

すくすくベビーマッサージ

オイルを使ったベビーマッサージを行い母子ともにリラックスできます。また、マッサージをしながらママ同士の交流もできます。

【日時】7月15日・8月5日 各（火）
10:30～12:00

【場所】中央本町センター2階 音楽室

【対象】3ヶ月～1歳未満の子どもと保護者

【定員】各10組

【料金】各1,020円 【講師】田中裕子

【備考】各回毎の申し込み

わくわく農業体験と バーベキュー

栗島小学校内で、農園ボランティア「食談会」とともに、農業体験(種まき・収穫)を行い、その後バーベキューを行います。

【日時】7月19日（土）
12:00～15:00

【場所】栗島小学校 校門集合

【対象】小学生の子どもと保護者

【定員】10組

【料金】1,000円

【講師】食談会メンバー

服を着たまま泳げますか？ 着衣水泳をしてみよう

着衣時の入水での、もしもの事故を防ぐために危険性を学び、対処法を身につけます。

【日時】7月13日（日）

10:30～11:30

【場所】中央本町プール 25mプール

【対象】小学生以上

（小学3年以下は保護者同伴）

【定員】20名 【料金】10円

【講師】日赤水上安全法指導員資格保持者

高齢者水中ウォーキング

効果的な水中ウォーキングを学び、高齢者の健康維持と自律神経の強化を行い、ストレスに強くなる身体を作ります。

【日時】7月22日（火）～25日（金）

10:00～11:00 全4回

【場所】中央本町プール 25mプール

【対象】おおむね60歳以上

【定員】20名

【料金】1,720円

【講師】武田信彦

スイーツデコ「くまちゃんアイスの パンケーキ小物入れ」

くまちゃんアイスクリームを今人気のパンケーキにトッピング！かわいい小物入れを作ります。

【日時】7月19日（土）
10:00～11:00

【場所】中央本町センター2階 工作室

【対象】3歳～小学生の子ども
(小学2年生以下は保護者同伴)

【定員】20名 【料金】1,000円
【講師】清水のりこ

わくわくサイエンス 「塩と氷でシャーベット作り」

塩化カリウムと氷で氷点下を作り、それを利用してシャーベットを作ります。ほかに重曹を使って体にやさしいサイダーを作ります。

【日時】7月29日（火）
10:30～12:00

【場所】中央本町センター2階 工作室

【対象】小中学生の子どもと保護者

【定員】20組

【料金】200円

【朗読】中央本町センター職員

わいわいエアロビクス 夏

暑い夏でもエアロビクスをして、運動不足を解消しましょう。体を動かして、元気に夏を乗り越えましょう。

【日時】7月23日～8月27日 毎（水）
(8月13日を除く)

10:00～11:10 全5回

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】16歳以上 【定員】25名

【料金】2,250円

【講師】フィットネス指導者連絡会

RYUのロックダンス入門

SMAPの中居君で有名な「ロックダンス」を楽しくかっこよくマスターしましょう。男性インストラクターRYUがやさしく指導します

【日時】7月24日～9月11日 毎（木）
(8月14・21日を除く)

20:15～21:15 全6回

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】中学生以上 【定員】20名

【料金】2,650円 ※初回は無料

【講師】RYU

みんなでつくろう！ 「地域安全マップ」

どこが危険な場所なのかを講義で学び、その後、実際に自分の足で歩いて写真を撮ります。最後に地域安全マップを作ります。

【日時】8月2日（土）
10:00～15:00

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】小学生

【定員】10名

【料金】1,030円

【講師】「地域安全マップ協会」中尾清香

五反野のたい焼き屋で 「たい焼き作り」体験

たい焼きの生地作りから焼くまでを体験します。自分で作ったたい焼き6個を持ち帰りできます。

【日時】8月5日(火)・6日(水)・7日(木)
A) 13:00～14:00

B) 14:00～15:00

【場所】うす皮たい焼き「たいあん」

【対象】小学3～6年生 【定員】各3名

【料金】各500円 【講師】たいあん店主

【備考】各回毎の申し込み

水泳が苦手な子どもの水泳教室

水慣れからけのび、最終的に呼吸なしクロール15mほどの泳力をつけることが目標です。

【日時】7月29日（火）～8月1日（金）
10:00～11:00 全4回

【場所】中央本町プール 25mプール

【対象】小学生

【定員】30名

【料金】1,720円

【講師】武田信彦

目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルテン」

フェルデンクライスマетодを学び、肩こり・腰痛・けがや障害によるリハビリ・健康づくりを目指します。

【日時】8月6日～9月17日 毎（水）
(8月27日を除く)

15:30～17:00 全6回

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】16歳以上 【定員】30名

【料金】5,040円

【講師】鈴木光美