

## 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】8月19日、9月2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】1,020円

【講師】田中裕子(ベビーマッサージインストラクター)

## センターのミニ畑で野菜作りをはじめませんか！

センター敷地内のプランターで夏まき野菜(玉ねぎ・ブロッコリー・人参・カリフラワー・小松菜など)の種植えから収穫まで行います。

【日時】8月24日(日)

10:00~12:00

【場所】中央本町センター

【対象】どなたでも

【定員】10名

【料金】400円

【講師】中央本町センター職員

## ひとりでやってみよう！ 「3歳の子の器械体操」

3歳の子ども向けの体操教室です。マット運動や、器械体操を通して体力、柔軟性、バランス感覚を養います。

【日時】8月20日(水)・21日(木)

13:30~14:30 全2回

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】3歳の子ども

【定員】25名

【料金】1,020円

【講師】和田則子

## 元気いきいき体操

手遊び、ボールなどを使用したゲームを行い、ストレッチ、リズム体操、簡単な筋肉トレーニングを行います。

【日時】8月25日~12月22日 各(月)

(9月8日・15日、10月13日、11月3日・

10日・24日、12月8日を除く)

15:30~17:00 全11回

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】おおむね60歳以上

【定員】50名 【料金】4,840円

【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## ヘルシーエクササイズ

ストレッチで体をほぐした後は、音楽に合わせて楽しむエアロビクス！リズムにのってアクティブに体力アップを目指しましょう。

【日時】8月25日~12月22日 各(月)

(9月8日・15日、10月13日、11月3日・

10日・24日、12月8日を除く)

10:00~11:30 全11回

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】16歳以上

【定員】50名 【料金】4,840円

【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## 俳優陣O2K公演 「ありそうでなさそうな物語」

公園、給湯室、アパートの一室、喫茶店、体育館など、5つの物語を公演します。劇団「俳優陣 O2K」がお贈ります。

【日時】A) 8月30日(土)

17:30~18:30

B) 8月31日(日)

14:00~15:00

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】4歳以上

【定員】各40名 【料金】無料

【講師】劇団俳優陣 O2K

## 親子体操A・B

親子で一緒に音楽に合わせて体を動かします。親の運動不足解消や子どもの運動神経、リズム感の発達に役立ちます。

【日時】9月5日~10月24日 毎(金)

A) 9:40~10:40

B) 10:50~11:50

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】2~3歳の子どもと保護者

【定員】各35組

【料金】4,480円

## わいわいエアロビクス A・B

音楽に合わせてエアロビクスを踊り、リズム感や基礎体力を身につけます。筋肉への刺激を行い、心と体のリフレッシュを図ります。

【日時】9月3日~11月5日 毎(水)

A) 9:30~10:40

B) 10:50~12:00 全10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】各4,500円 【講師】藤井弘美

## キッズビクス

音楽に合わせて踊り、リズム感や基礎体力を養います。元気いっぱい音楽にのって、ついでに体力もつけちゃおう！

【日時】9月6日~10月4日 每(土)

(9月20日を除く)

13:00~14:00 全4回

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】3歳~就学前の子ども

【定員】40名

【料金】1,280円