

# あすすめ

## 講座情報

※割引が適用されるのは窓口・電話のみです。同時受付の場合は窓口を優先させていただきます。

気軽に当日参加! <11月の中央本町センターサロン>

月



**朗読カフェ** 無料  
18:00~20:00 (17日)



火

**囲碁** 200円  
18:00~21:00 (4・18日)

**健康太極拳** 510円  
13:30~15:00 (4・11・18・25日)

水

**インターネットカフェ** 無料  
19:00~20:30 (12日)

**健康マージャンサロン** 200円  
18:00~21:00 (5・19日)

**はつらつ体操** 無料  
13:30~15:00 (5日)

木

**こども遊びサロン** 無料  
15:00~17:00 (6・13・27日)

**将棋** 200円  
19:00~21:00 (13・27日)

金



**パソコン** 200円  
19:00~20:30 (14・21・28日)



土

**こころの歌声ひろば** 500円  
10:00~12:00 (22日)

**ITサロン** 200円  
14:00~16:00 (22日)

日

**こども遊びサロン** 無料  
15:00~17:00 (16・30日)

**おもちゃの病院** 無料  
13:00~16:00 (16日)

**俳句と短歌のサロン** 無料  
14:00~15:00 (16日)

11月26日(水) 受付開始!

窓口 電話 → 9:00~

インターネット → 13:00~

## 「からたちの花」が贈る 懐かしの昭和歌謡コンサート

団塊世代に人気のシルバーデュオ「からたちの花」が  
音楽ボランティア活動コンサートを行います。懐かしい  
歌謡曲と一緒に歌ってみませんか?

【日時】12月11日(木)

14:00~16:00

【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】50名

【料金】無料

【講師】からたちの花

## 五反野のお花屋さんと クリスマス飾りを作ろう

中央本町にある「理美フラワースタジオ」と一緒に、  
クリスマス飾りを作ります。楽しいフラワーレッスンで  
可愛いクリスマスキャンドルができるよ。

【日時】12月13日(土)

13:00~14:00

【場所】サミット五反野店イベント会場

【対象】小学生(保護者の付き添い可)

【定員】15名

【料金】800円

【講師】理美フラワースタジオ

## すぐすぐベビーマッサージ

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  
ックスしましょう。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】12月16日(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】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)

## 美容講座 キレイは冷やさない! 簡単ホットパックづくり

お腹を触ると冷たい? 温かい? 冷えは老化を加速  
します。簡単な腸マッサージと、かわいいホットパック  
作りをしませんか?

【日時】12月17日(水)

19:30~20:30

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】16歳以上

【定員】25名

【料金】1,900円

【講師】相笠美弥子(アリラクゼーションサロン)

## 1歳から6歳みんなで一緒に 「リトミックと演奏会」A・B

ピアノや歌声の演奏に合わせて親子でお遊戯を行いま  
す。さらに、ピアノや楽器の生演奏も楽しめます。

【日時】12月18日(木)

A) 10:00~11:00

B) 11:15~12:15

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】1歳~未就学児と保護者

【定員】各25組

【料金】各500円

## 安藤秀樹 クリスマストークショー&ミニライブ

音楽界や現在手がけるアイドルグループなどについて  
のトークを中心に、生歌ライブありの安藤秀樹ワンマン  
ショーを開催します。

【日時】12月20日(土)

16:00~18:00

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】どなたでも

【定員】90名

【料金】1,000円

【講師】安藤秀樹(音楽プロデューサー)

[お問い合わせ] 03-3852-1431

11月26日 慕集講座

3