

介護に対する疑問解消 ～介護体験～

介護の仕方や介護保険制度などを学び、訪問入浴と介護機器の説明と体験を行い、今後の介護生活に有効利用していただきたいと思います。

【日時】3月28日（土）
13：30～16：00
【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】30名 【料金】無料
【講師】地域包括支援センター中央本町職員
福祉用具専門店「まごの手」、OHI住宅介護相談センター

目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルデン」

フェルデンクライスマソッドを学び、自分の楽な姿勢・質の良い動き方などを覚え、肩こり・腰痛によるリハビリ・健康づくりと老化防止などを改善していきます。

【日時】4月1日～5月20日 毎（水）
(4月22日除く)
15：30～17：00 全7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】35名
【料金】5,880円
【講師】鈴木光美

パーソナルカラー 「自分色で見た目が変わる」

好きな色とは違う、似合う色とは？似合う色を身につけた効用は？簡単な自分色の見分け方の説明や、シーズン別カラーファッションのアドバイスをします。

【日時】4月4・18日 各（土）
13：00～15：00 全2回
【場所】中央本町センター2階 第2学習室
【対象】16歳以上の女性
【定員】7名
【料金】2,000円
【講師】益塚時衣（パーソナルカラリスト1級）

粘土で作るスイーツテコ 「クレープアイスのマグネット」

紙粘土でクレープとクマちゃんアイスを作り、オリジナルのマグネットを作ります。

【日時】3月28日（土）
10：00～11：00
【場所】中央本町センター2階 工作室
【対象】5歳～小学生（小学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

ヘルシーエクササイズ ストレッチ＆リズム体操

ストレッチで体をほぐした後は、音楽に合わせて体を動かしたり、ボールなどを使用した簡単な運動を行います。

【日時】4月6日～6月1日 毎（月）
(4月13日、5月4日除く)
ヘルシー) 10：00～11：30
ストレッチ) 15：30～16：30 全7回
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】ヘルシー) 16歳以上
ストレッチ) おおむね50歳以上
【定員】各50名
【料金】各3,080円
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

韓国語講座中級

中級者向けの教材を使用し、簡単な会話や文法を扱えるように勉強します。

【日時】4月7日～6月30日 毎（火）
(5月5日除く)
19：00～20：30 全12回
【場所】中央本町センター2階 工作室
【対象】16歳以上
【定員】20名
【料金】7,640円
【講師】金京花（キン キョウカ）

中国語講座入門編 「ゼロから学ぶ中国語」

初心者向けの教材を使用して、中国語を発音から学びます。わかりやすく、丁寧に指導いたします。

【日時】4月6日～6月29日 每（月）
(4月13日、5月4日、6月8日除く)
19：00～20：30 全10回
【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】20名 【料金】6,400円
【講師】金京花（キン キョウカ）

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ます。赤ちゃんの脳の発達を促し、免疫システムの向上、夜泣きの軽減、運動・内臓機能をUPさせます。

【日時】4月7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歳未満の赤ちゃんと保護者
【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）

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】4月8日～5月27日 毎（水）
A) 9：30～10：40
B) 10：50～12：00 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】各25名 【料金】各2,700円
【講師】藤井弘美

ダンシングキッズ！ サークル・フライデー

HIP・HOP・DANCEの入門編です。楽しく踊れるダンスチーム作りを目指します。また、発表会のサポートもしていきます。

【日時】木) 4月9日～6月25日 毎（木）
(5月7日除く)
16：10～17：00 全11回
金) 4月10日～6月26日 毎（金）
(5月8日除く)
A: 16：00～17：00
B: 17：00～18：00 全11回
【場所】木) 第1学習室 金) レクホール
【対象】木) 5歳～小学生 金) 小学生
【定員】木) 20名 金) 各30名
【料金】各5,830円 【講師】MANA

韓国語入門・初級

入門編「ゼロから学ぶ韓国語」は、発音から学ぶ、入門向けの韓国語講座です。初級編「簡単な会話」は、ハングルを読める方向け、文法を習いながら簡単な会話を学びます。

【日時】4月11日～6月27日 毎（土）全10回
(5月2・9日除く)
入門) 10：00～11：10
初級) 11：20～12：30
【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】20名
【料金】5,200円
【講師】金京花（キン キョウカ）