

# 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！<4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(20日)



火

**囲碁** 200円  
18:00~21:00(7・21日)

**健康太極拳** 510円  
13:30~15:00(7・14・21・28日)

水

**はつらつ体操** 無料  
13:30~15:00(1・15日)

**健康マージャンサロン** 200円  
18:00~21:00(1・15日)

木

**こころの歌声ひろば** 500円  
13:30~15:00(9日)

**将棋** 200円  
19:00~21:00(9・23日)

金



**パソコン** 200円  
19:00~20:30(3・10・17・24日)



土



**ITサロン** 200円  
14:00~16:00(11・25日)



日

**俳句と短歌のサロン** 無料  
14:00~15:00(19日)

**おもちゃの病院** 無料  
13:00~16:00(19日)

**4月26日(日) 受付開始!**

窓口 電話 → 9:00~

インターネット → 13:00~

## 緑のカーテンで 夏を涼しく過ごそう

緑のカーテンの種を配布し、ご自宅で栽培・栽培日記をつけます。

**5月16日 土曜日**

10:00~11:30

場所：中央本町センター2階 第2学習室

対象：どなたでも

定員：10名

料金：無料

講師：中央本町センター職員

窓 tel net

## わくわくサイエンス 「電気クラゲで静電気実験」

ビニールひもで電気クラゲを作り、実験で静電気を学びます。

**5月24日 日曜日**

11:00~12:00

場所：中央本町センター2階 第1学習室

対象：小中学生

定員：15名

料金：100円

講師：中央本町センター職員

窓 tel net

## スイーツデコ

### 「3種ドーナツのペンスタンド」

作り易く楽しめる、紙粘土を使うデコレーション作りです。

**5月30日 土曜日**

10:00~11:00

場所：中央本町センター2階 工作室

対象：5歳～小学生の子ども

定員：20名 料金：1,000円

講師：清水のり子

窓 tel net

## 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。

**5月28日、6月11日 各木曜日**

10:30~12:00

場所：中央本町センター2階 教養室

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（ベビーマッサージインストラクター）

窓 tel net

## ママピクス0歳 A・B

産後の体を引き締め赤ちゃんと楽しく動きます。

**6月1日～7月6日 毎週月曜日 全5回**

A：9:45~10:45

B：12:45~13:45 (6月8日除く)

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：5ヶ月～1歳未満の子どもと母親

定員：各20組 料金：各2,800円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## ママピクス1歳

**6月1日～7月6日 每週月曜日 全5回**

11:00~12:00 (6月8日除く)

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：10ヶ月～1歳の子どもと母親

定員：20組 料金：2,800円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## わいわいエアロピクスA・B

エアロピクスを通して、運動不足を解消します。

**6月3日～7月15日 毎週水曜日**

A：9:30~10:40

B：10:50~12:00 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：各25名

料金：各3,150円 講師：藤井弘美

窓 tel net

## 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、健康づくりをします。

**6月3日～7月29日 毎週水曜日**

(6月24日、7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

窓 tel net

申込方法 窓 窓口 tel 電話 ハ 往復はがき net インターネット

受付時間：9:00~20:00 Tel: 03(3852)1431

4月26日募集開始

3