

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！<5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(18日)



火

囲碁 200円  
18:00~21:00(5・19日)

健康太極拳 510円  
13:30~15:00(12・19・26日)

水

はつらつ体操 無料  
13:30~15:00(6・20日)

健康マージャンサロン 200円  
18:00~21:00(6・20日)

木

こころの歌声ひろば 500円  
13:30~15:00(14日)

将棋 200円  
19:00~21:00(14・28日)

金



パソコン 200円  
19:00~20:30(1・8・15・22・29日)



土



ITサロン 200円  
14:00~16:00(9・23日)



日

俳句と短歌のサロン 無料  
14:00~15:00(17日)

おもちゃの病院 無料  
13:00~16:00(17日)

5月26日(火) 受付開始！

窓口 電話 → 9:00~

インターネット → 13:00~

あだち再生館連携  
「不思議な貯金箱作り」

環境に関する講義を聞きながら、貯金箱を作ります。

6月13日 土曜日

14:00~15:00

場所：中央本町センター2階 工作室

対象：小学生

定員：15名

料金：無料

講師：あだち再生館職員

窓 tel net

ヘルシーエクササイズ

音楽に合わせて楽しく運動をします。

6月15日~8月3日 毎週月曜日

(7月13日、20日除く) 全6回

10:00~11:30

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：2,640円

講師：フィットネス連絡会派遣講師 窓 tel net

ストレッチとリズム体操

音楽に合わせて体を動かしたり、ボールで軽い運動をします。

6月15日~8月3日 毎週月曜日

(7月13日、20日除く) 全6回

15:30~16:30

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：おおむね50歳以上

定員：50名 料金：2,640円

講師：フィットネス連絡会派遣講師 窓 tel net

キューピーの楽しく食べて健康  
食生活を学ぼう

ライフステージ別に必要な栄養素など、食生活の基本を学びます。

6月18日 木曜日

10:00~11:30

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：無料

講師：キューピー株式会社 窓 tel net

朗読隊が行く

「五反野のカフェテラスで朗読劇」

テーマは「家族」。ワンドリンクとともに楽しめます。

6月20日 土曜日

15:00~16:30

場所：カフェテラス絵瑠座

対象：どなたでも

定員：10名 料金：450円

講師：中央本町センター職員 窓 tel

インドカレー店で  
「パパが喜ぶナン作り」

「父の日」にちなんでナン作り。カレーと一緒に試食します。

6月20日 土曜日

15:00~16:30

場所：BINITA (ビニタ)

対象：4歳~小学生の子どもと保護者

定員：10組 料金：1,300円

講師：BINITA 青井店 窓 tel

わくわくサイエンス  
「段ボール空気砲をつくろう」

目には見えない空気の動きを体感し、その不思議を学びます。

6月21日 日曜日

11:00~12:00

場所：中央本町センター2階 レクホール

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

すくすくベビーマッサージ

赤ちゃんの発育を促すオイル使用のベビーマッサージです。

6月25日、7月9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歳未満の赤ちゃんと保護者

定員：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 インターネット

申込方法 窓 窓口 tel 電話 ハ 往復はがき

受付時間：9:00~20:00 Tel: 03 (3852) 1431

5月26日募集開始

3