

## 写真サークル支援講座

自分で撮った写真をレタッチして、作品に仕上げます。

8月30日(日)、9月5日(土)

9月13日(日)

13:00~16:00 全3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：10名 料金：無料

窓 tel net

講師：01写友クラブ（中央本町センター登録団体）

## ヘルシーエクササイズ

軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かします。

8月31日~12月21日 毎(月)

(9月14・21日、10月12日、

11月9・23日、12月14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

窓 tel net

## ちびっこ体操

楽しく体操をして、苦手な種目を克服しよう！

9月1日~10月20日 毎(火)

(9月22日を除く)

15:30~16:30 全7回

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：4歳～就学前の子ども

定員：40名 料金：2,310円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

ハ

## わいわいエアロビクスA・B

エアロビクスを通して、運動不足を解消します。

9月2日~11月4日 毎(水) (9月23日を除く)

A) 9:30~10:40

B) 10:50~12:00 全9回

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：各16歳以上

定員：各25名 料金：各4,050円

講師：藤井弘美

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

4p

受付時間：9:00~20:00

TEL: 03(3852)1431

7月26日募集開始

## ストレッチとリズム体操

音楽に合わせて体を動かしましょう。

8月31日~12月21日 毎(月)

(9月14・21日、10月12日、

11月9・23日、12月14日を除く)

15:30~16:30 全11回

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：おむね50歳以上の方

定員：50名 料金：4,840円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## 女声コーラスサークル体験講座

みんなで楽しみながら歌います。

9月1日、8日 毎(火)

10:00~12:00 全2回

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：16歳以上の女性

定員：20名 料金：200円

講師：リーベフラウンコール

(中央本町センター登録団体)

窓 tel net

## こども体操

楽しく体を動かして、体力をつけよう！

9月1日~10月20日 毎(火)

(9月22日を除く)

16:40~17:40 全7回

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：小学1～4年生

定員：30名 料金：2,310円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## 楽しく親子体操

子どもと一緒に、音楽に合わせて体を動かします。

9月4日~10月23日 毎(金)

10:00~11:00 全8回

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：35組

料金：4,480円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

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。

9月7日~12月21日 每(月)

(9月14・21日、10月12日、

11月9・23日、12月14日を除く)

A) 9:45~10:45

B) 12:45~13:45 全10回

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：5ヶ月～1歳未満の首が据わっている子どもと母親

定員：各20組

料金：各5,600円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## 筆ペン字上達講座

筆ペンで簡単な文章や単語を書きながら、実用的な知識・技術を習得します。

9月4日~10月9日 毎(金)

19:00~20:30 全6回

場所：中央本町センター2階 第2学習室

対象：16歳以上

定員：15名

料金：2,520円

窓 tel net

## ママピクス1歳

子育てに必要な体力をしっかりつけます。

9月7日~12月21日 每(月)

(9月14・21日、10月12日、

11月9・23日、12月14日を除く)

11:00~12:00 全10回

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：5,600円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## 五反野の神社を巡る「歴史探検隊」

五反野にある神社を巡り、参拝の儀式や神社の来歴を調べます。

9月12日(土)

10:00~12:00

集合：五反野駅

対象：小学生

定員：10名 料金：100円

講師：中央本町センター職員、やよい図書館職員

ボランティア

窓 tel

## パパ・ママ親子ピクス

親子で一緒に楽しく体操を行います。

9月12日~12月12日 隔(土)

10:30~11:30 全8回

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：2～3歳の子どもと父親または母親

定員：25組

料金：4,480円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

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

7月26日募集開始

4p

5p