

Chuo 朗読隊が行く 「カフェテラス絵瑠座で朗読劇」

テーマは「恋」。
さまざまな恋のカタチをお楽しみください。

2月20日（土）
15:00～16:00

場所：カフェテラス絵瑠座（弘道1丁目）

対象：どなたでも

定員：10名

料金：450円（1ドリンク）

講師：中央本町センター職員



窓 tel

すくすくベビーマッサージ

オイルを使ったマッサージを行います。
赤ちゃんの免疫システムを向上させましょう。

2月25日（木）
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：10組

料金：1,020円

窓 tel net

講師：田中裕子（ベビーマッサージインストラクター）

ヤクルトが教える 「免疫力を上げる方法」

食事や運動など普段の生活を改善して、
風邪に負けない効果的な免疫力のつけ方を学びましょう。

3月10日（木）
10:00～11:00

場所：中央本町センター2階 第1学習室

対象：どなたでも

定員：30名

料金：無料

講師：城北ヤクルト販売株式会社

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

長寿健康増進事業

楽しみが広がる 交流がある

1月から2月にかけて開催した長寿健康増進事業の様子を一挙紹介。75歳以上の方を対象に行ったこの講座。3日間で総勢50名以上の方にご参加いただきました。ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました！来年もお待ちしております。



からだぽかぽかゆつたり体操

12.5（土） 21名参加

身体に無理なく行える、内側から温まる健康体操を学びました。認知症予防のための脳トレ・ゲームを交えながら、イスに座ってできる軽体操や転倒防止のための軽運動などさまざまなメニューを参加者同士で体験。体操後は、講師に個別相談をする様子も見受けられました。



いつまでも元気でいたいから

脳トレにもプレゼントにも最適 「簡単スイーツデコ作り」

11.28（土） 9名参加

テーマは、クリスマスにぴったりのうさちゃんアイスのせ小物入れ。3色のマカロンやうさぎの顔とさまざまなパーツを一つひとつ丁寧に作成、色付けしていきました。細かい作業は指先を使うので、楽しみながら脳トレに。「童心に戻ったよう」と喜んでいただけました。



年齢なんて関係ない

サックスと時代小説を味わう 朗読コンサート

11.19（木） 26名参加

宮浦清氏による生のサックス演奏をBGMに、やよい図書館職員による時代小説の朗読会を行いました。ゆったりとした豊かな音色が小説の奥深い物語と相まって、とても贅沢な時間となり、「今までに経験したことのない感覚でよい刺激になった」と好評でした。