

# 今月の講座

# 今月のサロン

当日、気軽に来て参加できるのがサロンの魅力。健康生活、趣味活動、地域交流にぜひ活用ください。

## 親子ミニ音楽会 B



歌声やピアノの演奏に合わせて楽しくリトミック。  
7月16日(土)  
11:15~12:15  
対象：3~6歳の子どもと保護者  
定員：30組(子ども2名まで)  
料金：600円  
(1組3名追加料金)

## 親子ミニ音楽会 A



歌声やピアノの演奏に合わせて楽しくリトミック。  
7月16日(土)  
10:00~11:00  
対象：1~3歳の子どもと保護者  
定員：30組(子ども2名まで)  
料金：600円  
(1組3名追加料金)

## 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や食生活で留意すべきことを学びます。  
7月7日(木)  
10:00~11:30  
対象：16歳以上  
定員：20名  
料金：無料

## はつらつ体操



イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。  
7月6日・20日 各(水)  
13:30~15:00  
対象：65歳以上の方  
定員：各25名  
料金：無料

## のびのびまなぼー 夏休みは高校生と一緒に宿題をやろう



夏休みの宿題や自由研究などの学習をお手伝い！  
7月25日~8月5日  
(土日祝日除く毎日)  
10:00~16:00  
対象：小中学生  
定員：なし  
料金：無料  
事前予約なし当日受付。

## ヤクルトが教える！ 日常生活から認知症予防



日常生活を見直し、認知症予防の方法を学びます。  
7月21日(木)  
10:00~11:00  
対象：16歳以上  
定員：30名  
料金：無料

## わいわいエアロビクス夏



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
7月20日~8月31日(水)  
(8月10日除く)  
10:00~11:10  
対象：16歳以上  
定員：25名  
料金：2,700円

## 野村畳店とお仕事体験 「ミニミニ畳づくり」



糸と針を使わずに、ミニサイズの畳を作ります。  
7月16日(土)  
13:00~13:30/13:30~14:00/14:00~14:30/  
14:30~15:00/15:00~15:30/15:30~16:00  
対象：4歳~小学生  
(小学2年生以下は保護者同伴)  
定員：各5名 料金：無料

## ステんシルで オリジナル図書館バッグ作り



ステんシルで模様をつけて自分だけの図書館バッグを作ろう。  
7月29日(金)  
9:30~11:30  
対象：小学生  
(小学1年生は保護者同伴)  
定員：20名  
料金：500円

## わくわくサイエンス 宇宙科学館と 科学体験しよう！



はまぎんこども宇宙科学館とカップヌードルミュージアムへ行きます。  
7月28日(木)  
8:00~17:00  
対象：小中学生  
定員：90名  
料金：3,600円  
(保護者3,900円)

## 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、子どもの免疫システムを向上！  
7月28日(木)  
10:30~12:00  
対象：3ヵ月~1歳未満の子どもと保護者  
定員：10組  
料金：1,020円

## BAGUS でお仕事体験 「ヘアアレンジとロッド巻き」



美容室を貸し切り、編みこみやロッド巻きでパーマの練習をします。  
7月28日、8月4日  
各(木) 9:00~10:30  
対象：5歳~小学6年生  
(小学3年生以下は保護者同伴)  
定員：各8名  
料金：各1,000円

## 将棋サロン



発想によってさまざまな勝ち方がある戦法や相手の考えを予測する心理戦などを楽しみましょう。  
6月9日・23日(木)  
18:00~21:00  
料金：200円

## 健康マージャンサロン



初心者でも大歓迎です。参加者との会話も楽しく、脳の運動をすることができます。  
6月1日・15日(水)  
17:30~21:00  
料金：200円

## 朗読カフェ



テーマは「日本の作品」。毎月テーマに沿って、参加者による朗読会を行っています。  
6月20日(月)  
18:00~20:00  
料金：無料

## 俳句と短歌のサロン



日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりをしながら楽しく参加できます。  
6月19日(日)  
14:00~15:00  
料金：無料

## おもちゃの病院



動かなくなった、音が出なくなったお気に入りのおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。  
6月19日(日)  
13:00~16:00  
料金：無料

## ITサロン



パソコンの持込可。ボランティアの方がパソコンにまつわるあなたの悩み・疑問を解決します。  
6月11日・25日(土)  
14:00~16:00  
料金：200円

## パソコンサロン



パソコンの持込可。インターネットのつながりなどをボランティアの方が丁寧に教えてくれます。  
6月3日・10日・17日・24日(金)  
19:00~20:30  
料金：200円

## おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎週水曜日。  
6月1日・8日・15日(水)  
15:30~16:00

## 赤ちゃんおはなし会



ママと一緒に手遊びをしながら絵本を読みます。毎月第3水曜日。  
6月16日(木)  
1歳半~3歳向け 10:30~10:50  
0歳~1歳半向け 11:10~11:25

## 大おはなし会



絵本や折り紙、映画鑑賞をします。毎月第4水曜日。  
6月22日(水)  
15:00~16:30