

# 3月 各種サロン案内 (当日受付)

## ITサロン

お客様がボランティアさんのアドバイスを受けて、パソコンに関するわからない部分を学んだりする交流の場です。

【12日(土)・26日(土)】

14:00~16:00

16歳以上 200円

70歳以上・障がい者 140円



## 中央本町 将棋サロン

初心者の方、ベテランの方も一緒に将棋を楽しみましょう！お気軽にご参加ください。

【10日(木)・24日(木)】

19:00~21:00

(受付は20:00まで)

16歳以上 200円

70歳以上・障がい者 140円



## ジュニア 将棋サロン

思考能力を高める要素が高い“脳トレ”に集合！

【13日(日)】

14:00~16:00

小・中学生 50円

高校生 100円



## 講座報告

### ★体を軽くして楽しく暮らそう！

日時：2月2日・9日 毎(水)

13:30~15:00

場所：中央本町センター レクリエーションホール

講師：上村 喜美代氏 (公認スポーツ指導員)

参加人数：10名

体幹(身体の胴体の筋肉部分)・体感(感じる)・体観(観る)この3つを意識しながらの体操です。激しい動きはありませんが、これからの生活が楽になるように日常生活に体操を取り入れていきましょう！という先生のお話をきいて、帰りの皆さんの足も心なしか軽やかでした。^^



### ★インドカレー店でチョコナンを作ってみよう

日時：2月5日 土曜日

15:00~16:30

場所：BINITA (ピニタ) 青井店

講師：BINITA (ピニタ) 青井店 スタッフ

参加人数：9組(21名)

4回目のナン作り講座。今回も多数の応募をいただきました。バレンタインにちなんで、今回はチョコナンとプレーンナンを作りました。楽しみながらナンの生地にチョコを練りこんだ後は、本格窯で焼いてもらいます。できあがったホカホカであま〜いナンに、みんな大満足でした！

