

**みんなで一緒に
「演奏会とリトミック」A・B**
ピアノや歌声の演奏に合わせてお遊戯。生演奏会もあります。

12月22日(火)
A) 10:00~11:00
B) 11:15~12:15
場所: 中央本町センター2階 レクホール
対象: A) 1歳~3歳の子どもと保護者
B) 4歳~6歳の子どもと保護者 **窓 tel net**
定員: 各30組 料金: 各500円 講師: 野村怜子

**ひとりでやってみよう!
「3歳の器械体操」**
器械体操を通して、体力・柔軟性・バランス感覚を
楽しく養いましょう!

1月5日(火)・7日(木)
10:30~11:30 全2回
場所: 中央本町センター2階 レクホール
対象: 3歳の子ども(保護者同伴不可) 定員: 25名
料金: 1,520円 講師: 和田則子 **窓 tel net**

わいわいエアロビクスA・B
エアロビクスで楽しく運動不足を解消しましょう!

1月6日~3月30日 毎(水)
A) 9:30~10:40
B) 10:50~12:00 全13回
場所: 中央本町センター2階 レクホール
対象: 16歳以上 定員: 各25名
料金: 各5,850円
講師: 藤井弘美 **窓 tel net**

パパ・ママOK!親子ピクス
同じ年代の子ども達と活動することで、
言語や社会性の発達を促します。

1月16日~3月12日 隔(土)
10:30~11:30 全5回
場所: 中央本町センター2階 レクホール
対象: 2・3歳の子どもと保護者
定員: 25組 料金: 2,800円
講師: フィットネス連絡会派遣講師 **窓 tel net**

すくすくベビーマッサージ
オイルを使ったベビーマッサージ。赤ちゃんの脳の発達を
促し、免疫力を高めるマッサージ法を学びましょう。

12月24日(木)
10:30~12:00
場所: 中央本町センター2階 教養室
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 **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)

**目覚める脳と体
ゆったり体操「フェルデン」**
楽な姿勢・質の良い動き方を学び、肩こり・腰痛・
老化防止など健康的な身体を目指しましょう!

1月6日~3月30日 毎(水)
**(1月27日、2月24日、3月24日は
除く) 15:30~17:00 全10回**
場所: 中央本町センター2階 レクホール
対象: 16歳以上 定員: 35名
料金: 8,400円 講師: 鈴木光美 **窓 tel net**

楽しく親子体操
音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします。
ボールをつかった簡単な運動です。

1月8日~3月11日 毎(金)
10:00~11:00 全10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: 5,600円
講師: フィットネス連絡会派遣講師 **窓 tel net**

韓国語入門編 第4期
講師作成オリジナルテキストを使って、
韓国語文法を学びます。

1月16日~3月19日 毎(土)
(1月30日、2月27日は除く)
10:00~11:10 全8回
場所: 中央本町センター2階 第1学習室
対象: 16歳以上(ハングル文字が読める方)
定員: 20名 料金: 5,160円
講師: 金京花(吉林省出身) **窓 tel net**

韓国語初級編 第4期
講師作成オリジナルテキストを使って、
簡単な韓国語会話を学びます。

1月16日~3月19日 毎(土)
(1月30日、2月27日は除く)
11:20~12:30 全8回
場所: 中央本町センター2階 第1学習室
対象: 16歳以上(ハングル文字が読める方)
定員: 20名 料金: 5,160円
講師: 金京花(吉林省出身) **窓 tel net**

韓国語中級編 第4期
講師作成のオリジナルテキストを使って、
より実践的に、場面ごとの韓国語会話を学びます。

1月19日~3月22日 毎(火)
19:00~20:30 全10回
場所: 中央本町センター2階 工作室
対象: 16歳以上
定員: 20名 料金: 6,400円
講師: 金京花(吉林省出身) **窓 tel net**

ストレッチとリズム体操
音楽に合わせて、運動不足解消。
皆さんで楽しく行える運動をしましょう。

1月18日~3月28日 毎(月)
(2月8日、3月14日・21日は除く)
15:30~16:30 全8回
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: 3,520円
講師: フィットネス連絡会派遣講師 **窓 tel net**

こども体操
身体の柔軟性やバランス感覚を鍛える体操を
皆で楽しく行いましょう!

1月19日~3月15日 毎(火)
16:40~17:40 全9回
場所: 中央本町センター1階 体育館
対象: 小学1~4年生の子ども
定員: 30名 料金: 2,970円
講師: フィットネス連絡会派遣講師 **窓 tel net**

中国語入門編 第4期
講師が作成しているオリジナルテキストを使って、
簡単な日常会話をマスターしましょう。

1月18日~3月28日 毎(月)
(2月8日、3月14日・21日は除く)
19:00~20:30 全8回
場所: 中央本町センター2階 第1学習室
対象: 16歳以上(中国文字が読める方)
定員: 20名 料金: 5,160円
講師: 金京花(吉林省出身) **窓 tel net**

ヘルシーエクササイズ
音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう。
日頃の運動不足解消にも!

1月18日~3月28日 毎(月)
(2月8日、3月14日・21日は除く)
10:00~11:30 全8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: 3,520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
器械体操など、身体の柔軟性やバランス感覚を
養う体操を楽しく行いましょう!

1月19日~3月15日 毎(火)
15:30~16:30 全9回
集合: 中央本町センター1階 体育館
対象: 4歳~未就学の子ども
定員: 40名 料金: 2,970円
講師: フィットネス連絡会派遣講師 **ハ net**

