

# 今月の講座

## わくわくサイエンス 「果物のチカラでスタンプ作り」



オレンジやレモンを使い、  
発泡スチロールスタンプ  
を作ります。  
10月22日(土)  
11:00~12:00  
対象：小中学生  
定員：15名  
料金：100円

## トレーニングルーム体験 「筋トレとストレッチ」



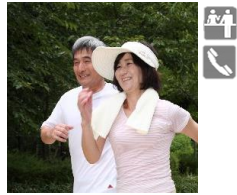
中央本町センターのトレ  
ーニングルーム登録者向  
けプログラムを行います。  
10月17日(月)  
13:00~14:30  
対象：16歳以上  
定員：10名  
料金：300円(保険料含む)

## Chuo 朗読隊が行く カフェテラス絵瑠座で朗読劇



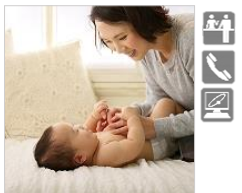
喫茶店を貸し切りにして、  
朗読劇を行います。今月の  
テーマは「スポーツ」。  
10月15日(土)  
15:00~16:00  
対象：どなたでも  
定員：10名  
料金：450円(ドリンク代)

## はつち体操



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。  
10月5日・19日(水)  
13:30~15:00  
対象：65歳以上の方  
定員：各25名  
料金：無料

## すくすくバビ-マッサージ (からだ全身マッサージ)



オイルを使ったマッサー  
ジを行い、子どもの免疫シ  
ステムの向上を図ります。  
10月27日(木)  
10:30~12:00  
対象：3ヵ月~1歳未満の  
子どもと母親  
定員：10組  
料金：1,020円

## こども体操 (全9回)



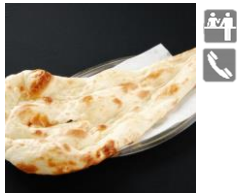
器械体操やリレーなどで  
楽しく運動をしましょう。  
10月25日~12月20日(火)  
16:40~17:40  
対象：小学1~4年生  
定員：30名  
料金：2,970円

## ちびっこ体操 (全9回)



器械体操やリレーなどで  
楽しく運動をしましょう。  
10月25日~12月20日(火)  
15:30~16:30  
対象：4歳~就学前の子ども  
定員：40名  
料金：2,970円

## インドカレー店 BINITA へ 「ハロウィン・ナン」づくりに挑戦



持ち寄った具材でオリジ  
ナル・ナンを作ります。  
10月22日(土)  
15:00~16:30  
対象：4歳~小学生の  
子どもと保護者  
定員：10組(1組3名まで)  
料金：1,300円  
(3名以上追加料金)

## 親子で楽しく知育 「体操 de あそび」(全6回)



マット運動やかっこで  
基礎運動能力を養います。  
10月28日~12月9日(金)  
(11月11日除く)  
10:00~11:00  
対象：2~3歳の子どものと保  
護者 定員：35組(子ども2  
名まで) 料金：3,360円(3  
名以上追加料金)

## 古書と歴史に触れる旅 ~御茶ノ水と神保町散歩~



稀書・珍本・良書が揃う特  
選古書即売展などを見学  
します。  
10月28日(金)  
13:00~16:00  
対象：16歳以上  
定員：10名  
料金：310円

## ストレッチとリズム体操 (全6回)



無理なく身体を動かし、日  
頃の運動不足を解消。  
10月31日~12月19日(月)  
(11月14日、12月12日除  
く) 15:30~16:50  
対象：おおむね50歳以上  
定員：50名  
料金：2,640円

## すくすくバビ-マッサージ (あんよ集中マッサージ)



オイルを使ったマッサー  
ジを行い、子どもの免疫シ  
ステムの向上を図ります。  
11月10日(木)  
10:30~12:00  
対象：3ヵ月~1歳未満の  
子どもと母親  
定員：10組  
料金：1,020円

# 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。

## 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。  
9月8日・22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。  
9月7日・21日(水)  
17:30~21:00  
料金：200円

## 朗読カフェ



テーマは「女性作家」。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。  
9月26日(月)  
18:00~20:00  
料金：無料

## 俳句と短歌のサロン拡大版



五反野にある神社とその  
祭礼を見学し、俳句や短歌  
を詠みながら、参加者同士  
で講習会。※事前申込です  
9月18日(日)  
14:00~15:00  
料金：10円(保険料)

## 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。  
9月18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。  
9月10日・24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方など  
をボランティアの方が丁  
寧に教えてくれます。  
9月2日・9日・16日・  
23日・30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。  
9月14日・21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  
木曜日。  
9月15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。  
9月28日(水)  
15:00~16:30