

平成29年度 自主事業計画書

中川西地区センター

事業名	①募集対象
	②募集人数
ひらり健康体操 全36回	高齢者（65歳以上） 80名
中高年のストレッチ （前期） 全18回	一般 70名
中高年のストレッチ （後期） 全17回	一般 70名
エアロビクス体操 （前期） 全18回	一般 50名
エアロビクス体操 （後期） 全17回	一般 50名
やさしいヨガ （前期） 全14回	一般 40名
やさしいヨガ （後期） 全13回	一般 40名
やさしいパワーヨガ （前期） 全14回	一般 40名
やさしいパワーヨガ （後期） 全13回	一般 40名
椅子ヨガ 1期 全5回	一般 30名
椅子ヨガ 2期 全5回	一般 30名
椅子ヨガ 3期 全5回	一般 30名
ノルディック ウォーキング	一般 20名
ロビーコンサート 3回	全般 自由参加
吊るし雛を作しましょう 全5回	一般 20名
なないろと歌おう 全4回	一般 15名
やさしい詩吟 全6回	一般 5名
とっさの一言（英語） 全6回	一般 12名
シニアのためのPC講座 全6回	一般 10名
フラワーアレンジメント① 夏	一般 10名
フラワーアレンジメント② 冬	一般 10名

事業名	①募集対象
	②募集人数
これから始める自彊術 全6回	一般 10名
中川歴史散策	一般 20名
クッキング講座① こどもの日のおやつ	一般 12名
クッキング講座② 初夏の和菓子	一般 12名
クッキング講座③ 夏野菜のお惣菜	一般 12名
クッキング講座④ 秋の洋菓子	一般 12名
クッキング講座⑤	一般 12名
クッキング講座⑥ 温か中華菓子	一般 12名
クッキング講座⑦ おせち料理	一般 12名
クッキング講座⑧ 男のパン作り 地域のパン屋さん	一般 12名
白菜キムチ作り	一般 20名
手作り味噌講習会	一般 16名
明治製菓食育セミナー	一般 25名以上
親子体操 1期 全8回	2歳以上就園前の親子 20組
親子体操 2期 全8回	2歳以上就園前の親子 20組
親子体操 3期 全8回	2歳以上就園前の親子 20組
親子美クス 1期 全5回	1歳以上の親子 15組
親子美クス 2期 全5回	1歳以上の親子 15組
親子美クス 3期 全5回	1歳以上の親子 15組
へびマッサージと ママのボディメイク 1期 全5回	首すわり頃～ ハイハイ前の親子 12組
へびマッサージと ママのボディメイク 2期 全5回	首すわり頃～ ハイハイ前の親子 12組

事業名	①募集対象
	②募集人数
中高年健康教室 「ロコモ体操」	中高年 25名
終活セミナー 「遺言・相続の落とし穴」	一般 30名
クレイクラフト 全5回	一般 10名
センター寄席	一般 60名
センターまつり	
おはなし広場 11回	未就学児と保護者 自由
おんがく広場がやってくる ①	未就学児と保護者 20名
おんがく広場がやってくる ②	未就学児と保護者 20名
パパと遊んで ママの手作りおやつを 一緒に食べよう！	未就学児と保護者 20組

<わんぱくホリデー>

事業名	①募集対象
	②募集人数
やさしい将棋（10回）	小学生 自由参加
やさしいバトミントン教室 （4回）	小学3～6年生 24名
楽しいパン作り	小学3～6年生 16名
わくわく科学実験室①	小学生 24名
わくわく科学実験室②	小学生 24名
そうめん流しに挑戦しよう	小学生 40名
家具職人から習う木工教室	小学生 15名
クリスマスのお菓子づくり	小学3～6年生 12～16名
街の寺子屋（12回）	小学3～6年生 16名
葦の会（37回）	小学生 10名
わくわくワークショップ	どなたでも 自由参加
ハートでボランティア	小学生 自由参加