



キムチの素作り



韓国料理の味付けにつかわれている「ヤンニョム」を作って美容・健康に良い料理に役立てます。
ヤンニョムを使った軽食試食もあります。



【日時】1月9日(月・祝) 9:30~12:00

【費用】1,200円【定員】先着15名

【持ち物】エプロン、三角巾、上履き、持帰り袋



男が作る家庭料理 ~3回コース~

1月白菜のかさね煮・2月大根と鶏手羽の煮込み・3月ちらし寿司、旬の野菜をたくさん使って!!

【日時】1月19日・2月16日・3月16日
(全日程木曜日) 10:30~13:30

【費用】3,000円(全3回分)

【定員】12名

【持ち物】エプロン、三角巾、上履き、タオル



★こどもクッキング★ ~手作り酢フタ~

ピーマン・にんじん・しいたけ、がんばってたべてみるよ!

【日時】1月28日(土) 9:30~11:30

【費用】550円

【定員】先着12名(小学1~6年生)

【持ち物】エプロン、三角巾、ハンドタオル、上履き



コグニサイズ 脳いきいき体操 ~認知症予防のための運動~

国立長寿医療研究センターが開発推奨している、運動と考える事を同時に行うことで認知予防につながる体操です。

【日時】1月27日(金) 10:00~11:00

【費用】300円【定員】先着40名

【持ち物】タオル、飲み物 ★動きやすい服装で!



足ぶみしながら
手をたたいたり
しりとり
したり♪

歌のひろば~みんなで楽しく歌いましょう!~

美しく心地よい伴奏で心を合わせて歌いましょう!

【日時】1月23日(月) 10:00~11:30

【費用】300円(初回の方、歌本1,080円)

【定員】先着100名 ★只今申し込み受付中です!

【持ち物】上履き、歌本「こころの歌~日本抒情歌~」

おどりばサロン ~初釜気分を味わって!~

お抹茶とお菓子を味わいながら、楽しいひと時を過ごしませんか。ご希望の方はお茶を点てる体験もできます。小さなお子さんも歓迎です。お気軽にご参加ください!

【日時】1月19日(木) 9:30~12:30

【費用】200円

【定員】先着20名★予約不要。当日直接ご来館ください。



親子でヨガ

ヨガを通じて親子のふれ合いや情報交換にお役立てください。パパの参加もOK!!

【日時】1月28日(土) ①10:00~10:40
②11:00~11:40

【費用】500円

【定員】①4歳~6歳の未就学児と保護者 10組
②6ヶ月~3歳児と保護者 10組

【持ち物】タオル・飲み物・ヨガマット又はバスタオル



キッズ&親子でフラダンス

小学生は1人の参加OK!

キッズ&親子で楽しくフラダンス♪
【日時】1月29日(日) ①10:00~10:40
②11:00~11:40

【費用】500円

【定員】①2歳~4歳児と保護者 12組
②5歳児~小学生と保護者 12組
(小学生のみの参加可)

【持ち物】タオル・飲み物



★キッズクラブ★ ~レシアンクッキー作り!~

マーガリンで作るクッキー!

【日時】1月14日(土) 10:00~11:30

【費用】350円【定員】先着15名(5歳以上)

【持ち物】エプロン、三角巾、上履き、タオル



のびのび親子ランド ①1歳児②2~3歳児

【日時】1月20日(金)

①1歳児 10:00~10:45
②2~3歳児 11:00~11:45

【費用】300円

【定員】先着 ①30組 ②40組

【持ち物】上履き、飲み物

親子で
体操するよ!

イングリッシュ親子ランド 2~3歳児

【日時】1月23日(月) 10:00~11:00

【費用】300円

【定員】先着40組

【持ち物】飲み物



リトミック親子ランド 2~3歳児

【日時】1月9日(月・祝) 10:00~11:00

【費用】300円

【定員】先着40組

【持ち物】飲み物、上履き、のり、クレヨン



★すべての親子ランドは保護者とお子様 1:1 でご参加ください。

なお、双子・年子での参加希望の方はご相談ください。

★プログラム実施日の満(または学年)年齢でお申し込みください。

★託児若干名有り: 先着順。6ヶ月から就学前のお子様。プログラムと同室の預かりとなります。(要予約、プログラム申込時にお申し込みください)

- ・12月11日(日)12時以降は来館での受付も可能です。
- ・申し込みは先着順で、定員になり次第受付は終了です。
- ・プログラムによっては前入金をお願いしているものもあります。
- ・申込み人数によっては開催されないことがあります。
- ・入金後の返金はできません。



受付開始は12月11日(日)9時~です!

♪踊場地区センター TEL045-866-0100♪