

10月サークル体験会

区内施設で開催の誰もが参加できるサークル体験会です。
申込み・問合せは各サークルまでご連絡ください。

① サークル名 ②開催時間 ③場所 ④参加費 ⑤問合せ・申込み先

1日 (木) 絵手紙かいてイキキと!

- ① ひまわりの会
- ② 10:00~12:00
- ③ 千代田区立高齢者センター 6F
- ④ 無料
- ⑤ 前日までにお申込み※当日直接会場も可
電話 03-3237-6628(担当: 田中)

【持ち物】
ポケットティッシュ 2ヶ
描きたい物があればお持ち下さい。

8日 (木) 呼吸法を学んで心身共に健康になりましょう

- ① 丹田呼吸法同好会
- ② 10:15~11:45
- ③ 千代田区立高齢者センター
- ④ 無料
- ⑤ 前日までにお申込み
電話 080-1098-1027(担当: 藤井)
※19:00~22:00

13日 (火) 元気になる「らくらく生活ヨーガ」

- ① 万華の会ヨーガ
- ② 13:30~14:30
- ③ 千代田区立高齢者センター
- ④ 無料
- ⑤ 前日までにお申込み
電話 080-1098-1027(担当: 藤井)
※19:00~22:00

【持ち物】
タオル、運動しやすい服

13日 (火) 和様を楽しむ。 ~日本語を筆字を書こう~

- ① うどよし書道サークル
- ② 14:00~15:30
- ③ 九段生涯学習館
- ④ 500 円
- ⑤ 当日直接会場へ
電話 0800-812-6303
(フリーダイヤル/担当: うどよし)
E-mail udoyoshi@gmail.com

16日 (金) 気功太極拳で健康長寿

- ① 気功太極拳同好会
- ② 14:00~15:30
- ③ 千代田区立高齢者センター
- ④ 無料
- ⑤ 当日直接会場へ
電話 03-3233-1565(担当: 山下)
E-mail kyamashita@amail.plala.or.jp

【持ち物】
トレーニングに適した服装

28日 (水) レトロな布で「巾着袋」を作ませんか?

- ① ハンディワーク「和の会」
- ② 13:00~15:30
- ③ 九段生涯学習館 4F 実習室
- ④ 350 円(材料費)
- ⑤ 前日までにお申込み※当日直接会場も可
電話&FAX 03-3382-4031(担当: 小田切)
※午前中

【持ち物】
簡単な裁縫道具

●詳細は、九段生涯学習館内の掲示チラシ、もしくはHP (<http://www.kudan-ll.info>) をご覧ください

問合せ

千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み明日へつなぐ

TEL 03-3234-2841