

# 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)

## 絵手紙かいてイキイキと！

- 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)

## 元気が出る「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  
(フリーゲイブル/担当:うどよし)  
E-mail udyoshi@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@mail.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」を作りませんか？

- ① ハンディワーク「和の会」  
【持ち物】  
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

問合せ

千代田区立  
九段生涯学習館  
ここを育み 明日へつなぐ  
TEL 03-3234-2841

● 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