

# 2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・問合せは下記をご覧ください。

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

14日  
(火)

## 女性コーラス

- ① ヴォーチェ・クリサンテモ
- ② 10:00~12:00
- ③ 九段生涯学習館 5階 多目的室
- ④ 無料
- ⑤ 前日までに下記連絡先へお申込み  
電話 03-3237-7680(担当:竹内)

15日  
(水)

## やって見ましょう! 社交ダンス

- ① 千代田クリスタルクラブ
- ② 19:00~21:00
- ③ 昌平童夢館 2階 多目的ホール
- ④ 1,000円
- ⑤ 前日までに下記連絡先へお申込み  
電話 03-3261-1973  
FAX 03-3261-0614(担当:金子)

16日  
(木)

## ウクレレ体験 1日講座

- ① ウクレレ同好会
- ② 9:00~10:00
- ③ かがやきプラザ 4階 研修室 1
- ④ 無料 ※要高齢者活動センター利用登録
- ⑤ 問合せ 03-3239-4728 (担当:阿部)  
※18:00~21:00  
または、下記申込み先へ

申込み/利用登録問合せ先  
前日までにかがやきプラザ  
高齢者活動センターまで  
電話 03-3265-1161

【持ち物】  
運動できる服装  
ダンスシューズ、または運動靴

23日  
(木)

## 楽しく無理せず 疲れにくい身体に!!

- ① らくらくストレッチ
  - ② 10:15~11:45
  - ③ かがやきプラザ 5階 活動室 5
  - ④ 無料
  - ⑥ 問合せ 090-2252-5077 (担当:西秋)  
または、下記申込み先へ
- 申込み/利用登録問合せ先  
前日までにかがやきプラザ  
高齢者活動センターまで  
電話 03-3265-1161

【持ち物】  
動きやすい服装  
タオル、飲み物

23日  
(木)

## ジャズダンス体験講習!

- ① ワンステップジャズ
- ② 15:00~16:30
- ③ 九段生涯学習館 5階 音楽視聴覚室
- ④ 無料
- ⑤ 対象:16歳以上の女性  
前日までに下記連絡先へお申込み  
※当日直接会場も可  
電話 03-3261-1002 (担当:荘(しょう))  
※9:00~20:00

【持ち物】  
動きやすい服装  
靴(靴下、裸足も可)

28日  
(火)

## リズムに合わせて笑顔で体力作り

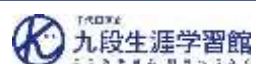
- ① G・リズムミック東子
- ② 13:30~15:00
- ③ 麹町出張所
- ④ 無料
- ⑤ 下記連絡先へお申込み  
※当日直接会場も可  
電話 03-3222-5106 (担当:牧野)  
※10:00~

【持ち物】  
動きやすい服装  
タオル、飲み物

※かがやきプラザ 高齢者活動センターが会場の場合、  
参加の条件として下記①、②を満たす方になります。

- ①区内在住60歳以上であること
- ②高齢者活動センターの利用証をお持ちの方

問合せ



TEL 03-3234-2841