

11 月サークル体験会

区内施設で活動する区民サークルが、体験会を開催します。
問い合わせ・申込み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・材料費 ⑤問合せ・申込み先

1(水) バレエでキレイになる! 15(水)

【持ち物】
動きやすい服装、靴下
※バレエシューズがある方は持参

- ① ティアラウォーキング
- ② 1日 19:00~21:00 / 15日 10:00~12:00
- ③ 九段生涯学習館 6階 レクリエーションホール
- ④ 500円
- ⑤ 前日までにお申込み
電話 03-3866-8833 (14:00~17:00) ※土日祝を除く
E-mail missa@idm.co.jp (担当: 高田)

2日 絵手紙を描いてイキイキと! (木)

【持ち物】
ポケットティッシュ2個
※描きたい物があればお持ち下さい

- ① ひまわりの会 (絵手紙)
- ② 10:00~12:00
- ③ かがやきプラザ 4階 活動室 4-2
- ④ 無料
- ⑤ 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 (9:00~17:00)

3日 初めての茶道 (金・祝)

- ① 東京あいか庵
- ② 13:00~17:00
- ③ 千代田区スポーツセンター 8階 茶室
- ④ 無料
- ⑤ 前日までにお申込み ※当日直接会場也可
電話 080-3200-0126 (渡邊)
080-3175-9555 (浅野)
E-mail tokyo_aikaan@yahoo.co.jp

8日 ロングベストを作りましょう (水)

【持ち物】
裁縫道具、ロングベスト用の布地
※サークルでもご用意できます

- ① おしゃれリフォーム
- ② 13:00~16:30
- ③ かがやきプラザ 4階 活動室 4-1
- ④ 無料
- ⑤ 申込み/利用登録問合せ先
11/1(水)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 (9:00~17:00)

17日 生花で自分を演出 (金)

【持ち物】
花バサミ、キッチンバサミ
※無い方はお貸しします

- ① クラス MAY
- ② 19:00~21:00
- ③ 九段生涯学習館 3階 第2学習室
- ④ 3,000円
- ⑤ 11/10(金)までにお申込み
電話 090-4386-2206、Fax 03-3688-5516
E-mail byandby39@gmail.com (担当: 近郷)

24日 気功太極拳で健康長寿 (金)

【持ち物】
運動できる服装

- ① 気功太極拳同好会
- ② 14:00~15:30
- ③ かがやきプラザ 5階 活動室 5
- ④ 無料
- ⑤ 申込み/利用登録問合せ先
当日の午前中までに、かがやきプラザ 高齢者活動センターまで 電話 03-3265-1161 (9:00~17:00)

27日 九ちゃんの「上を向いて歩こう」 (月) をウクレレで!

【持ち物】
ウクレレ
※無い方はお貸しします

- ① プープーヒヌヒヌ
- ② 10:30~12:00
- ③ かがやきプラザ 4階 活動室 4-1
- ④ 無料
- ⑤ 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 (9:00~17:00)

27日 太極拳で 目指せ長寿日本一 (月)

【持ち物】
運動できる服装
飲み物

- ① 千代田区武術太極拳同好会
- ② 19:00~20:30
- ③ 九段生涯学習館 3階 和室(大)
- ④ 1,000円
- ⑤ 前日までにお申込み
電話 03-3262-0626 (田村) (9:00~19:00)

※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

●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-11.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