

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) 15(水) バレエでキレイになる!

- 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)

【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

2日(木) 絵手紙を描いてイキイキと!

- 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)

【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

3日(金・祝) 初めての茶道

- 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 ※当日直接会場も可
電話 080-3200-0126 (渡邊)
080-3175-9555 (浅野)
E-mail tokyo_aikaan@yahoo.co.jp

【持ち物】
おしゃれリフォーム
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

8日(水) ロングベストを作りましょう

- 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(金) 生花で自分を演出

- 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)

【持ち物】
花バサミ、キッチンバサミ
※無い方はお貸しします

24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 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)

【持ち物】
運動できる服装

27日(月) 九ちゃんの「上を向いて歩こう」 をウクレレで!

- ① ブーピーヒヌヒヌ
- 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)

【持ち物】
ウクレレ
※無い方はお貸しします

27日(月) 太極拳で 目指せ長寿日本一

- 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)

【持ち物】
運動できる服装
飲み物

● 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-ii.info>) をご覧ください

問合せ



TEL 03-3234-2841

※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