

1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

17日(水) 俳句詠みませんか

- ① 現代俳句 木の会
② 13:00~15:30
③ かがやきプラザ 4階 和室
④ 無料
⑤ 申込み/利用登録問合せ先
当日午前中までに、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】
筆記用具、季語集(お持ちの方)

17(水) 「フェルデンクライスマソッド」 31(水) って何でしょう

- ① フェルデンクライスマソッド 千代田
② 10:30~12:00
③ 九段生涯学習館 3階 和室(小)
④ 無料
⑤ 前日までにお申込み
電話 090-8349-1819 (担当: 黒田)
E-mail felden-ac@jcom.home.ne.jp

【持ち物】
動きやすい服装

23日(火) リズムにあわせて 楽しく体力アップ

- ① G・リズミック東子
② 13:30~15:00
③ 菊町区民館
④ 無料
⑤ 前日までにお申込み ※当日直接会場も可
電話 03-3222-5106 (10:00 以降) (担当: 牧野)

【持ち物】
動きやすい服装、汗ふきタオル、飲用水

25日(木) 楽しく♪ 楽に! らくらくストレッチ

- 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
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】
動きやすいウェア、タオル、飲用水

27日(土) 社交ダンスを体験しましょう!

- ① 千代田区社交ダンス同好会
② 13:00~15:00
③ 九段生涯学習館 6階 レクリエーションホール
④ 300円
⑤ 前日までにお申込み
電話 03-3261-1973 (担当: 金子)
FAX 03-3261-0614

【持ち物】
運動のできる服装、ダンスシューズまたは運動靴

27日(土) ゲートボールで仲間をつくろう

- ① ゲートボール愛好会
② 9:30~12:00
③ 西神田公園
④ 無料
⑤ 前日までにお申込み
電話 03-3256-4186 (20:00まで) (担当: 隅崎)

【持ち物】
スティック(お持ちでない方はお貸しします)

29日(月) 色エンピツでのお絵かき

- ① カラペンの会
② 18:30~20:30
③ 万世橋区民館 6階
④ 200円
⑤ 当日直接会場へ
電話/FAX 03-3251-4301 (担当: 阿部)

【持ち物】
色エンピツ(お持ちでない方はお貸しします)

31日(水) 音脳リトミック体験会

- ① 音脳リトミックサークルどれみ
② 10:00~10:45(0,1歳児)
11:00~11:45(2,3歳児)
③ 九段生涯学習館 5階 音楽視聴覚室
④ 1,000円(教具代)
⑤ 前日までにお申込み
電話 050-3709-1117 (担当: 小長谷)
E-mail doremi.rythmique@gmail.com

【持ち物】
動きやすい服装、飲用水

● 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-ji.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