

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 俳句 詠みませんか (水)

【持ち物】
筆記用具、
季語集（お持ちの方）

- 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)

17(水) 「フェルデンクライスメソッド」 31(水) って何でしょう

【持ち物】
動きやすい服装

- ① フェルデンクライス千代田
- ② 10:30～12:00
- ③ 九段生涯学習館 3 階 和室(小)
- ④ 無料
- ⑤ 前日までに申込み
電話 090-8349-1819 (担当：黒田)
E-mail felden-ac@jcom.home.ne.jp

23日 リズムにあわせて (火) 楽しく体カアップ

【持ち物】
動きやすい服装、
汗ふきタオル、飲用水

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

25日 楽しく♪ 楽に！ (木) らくらくストレッチ

【持ち物】
動きやすいウェア、
タオル、飲用水

- 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)

27日 社交ダンスを体験しましょう！ (土)

【持ち物】
運動のできる服装、
ダンスシューズまたは運動靴

- 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 前日までに申込み
電話 03-3261-1973 (担当：金子)
FAX 03-3261-0614

27日 ゲートボールで仲間をつくろう (土)

【持ち物】
スティック（お持ちでない
方はお貸しします）

- 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 前日までに申込み
電話 03-3256-4186 (20:00 まで) (担当：隠岐)

29日 色エンピツでのお絵かき (月)

【持ち物】
色エンピツ（お持ちでない
方はお貸しします）

- 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)

31日 音脳リトミック体験会 (水)

【持ち物】
動きやすい服装
飲用水

- 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 前日までに申込み
電話 050-3709-1117 (担当：小長谷)
E-mail doremi.rythmique@gmail.com

※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-ll.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