

平成29年度 千代田区生涯学習団体1日公開講座事業

サークル体験週間



“新しいこと始めてみたい!”
まず一步、参加してみませんか?



開催期間:2月20日(火)~26日(月)

■お問合せ・お申し込み

電話かHPで九段生涯学習館へ

電話 03-3234-2841 HP <http://www.kudan-ll.info>

1/20(土)受付開始(先着順/お申込みは各開催日の2日前の17時まで)

★各サークルの主催となりますが、詳細については九段生涯学習館までお問合せください。

★お申し込み受付時に、持ち物など当日についてお伝えします。

お気軽に
ご参加ください!



■開催場所・アクセス

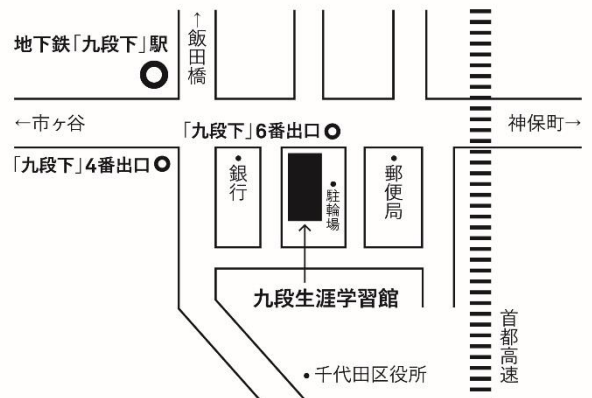
千代田区立九段生涯学習館

千代田区九段南1-5-10

<アクセス>

東京メトロ東西線・半蔵門線、都営地下鉄新宿線
「九段下」駅下車 6番出口前

注) 駐車場はありません。
公共交通機関でご来館ください。



①健康体操自彊術を体験してみよう!
②自彊術で体に眠る「治る力」を引き出そう!

サークル 九段自彊術サークル
日時 20日(火) ①10:30~12:00
②19:00~20:30
対象 どなたでも
定員 各10名
参加費 無料



講師名 松村 ひろみ (公益社団法人 自彊術普及会 指導員)
体験会内容 自彊術の動作の正しいやり方と注意点を順番にわかり易く、実施しながら指導します。
持ち物 スポーツタオル、5本指ソックス、動き易く体操のできる服装
会場 6階 レクリエーションホール
メッセージ 全身を無理なく、くまなく動かすことにより、自らの力で全身の調和を図り健康を維持できます。体験してその良さを実感して下さい。

ハワイアンキルトでコースターを作ろう!!

サークル ハワイアンキルト「プルメリア」
日時 20日(火)10:00~11:50
対象 高校生以上
定員 10名
参加費 500円



講師名 早川 綾子 (Maikai Kapa Kuiki O Hawaii 代表)
体験会内容 初心者の方にもチャレンジして頂けるよう基礎から丁寧に指導致します。プルメリア・イルカ・パイナップル・モンステラ(画像参照)からお選びになりお申込み時にお伝え下さい。
持ち物 針、糸切りばさみ、必要なら筆記用具
会場 4階 第1集会室
メッセージ ハワイアンキルトは癒しのキルトと言われています。ハワイアン音楽を聴きながらリラックスタイムをご一緒にしませんか?

染付小鉢を作る

サークル 千代田陶芸研究会
日時 20日(火) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30
③18:30~20:00
対象 どなたでも
定員 各回10名
参加費 各回1,500円



講師名 井口 峰幸 (陶芸家、国画会工芸部会友、NHK文化センター、よみうりカルチャー陶芸講座講師)
体験会内容 手回しろくろを使って小鉢を作り、呉須で自分がデザインした文様を描く
持ち物 エプロン、タオル(2枚)、絵筆
会場 4階 実習室
メッセージ 一流カルチャーセンターと同じカリキュラム、講師のもと、廉価で学べます。公立美術館で発表会もあります。活動日は、月2回火曜1・3週、午後、夜間。

歌おう!ゴスペル初体験

サークル ジョイフル・ヴォイス・チヨダ
日時 20日(火)18:30~20:00
対象 どなたでも
定員 30名
参加費 200円



講師名 中森 尋美 (プロシンガー THE DIVAS)
体験会内容 発声練習やリズムレッスンを取り入れながらゴスペル1曲、邦楽1曲をマスター!楽しく歌います。
持ち物 飲み物、筆記用具
会場 5階 音楽視聴覚室
メッセージ 英語が出来なくても譜面が読めなくても大丈夫!心と身体で思いっきり楽しもう♪

扇を使った太極拳を体験してみませんか

サークル 九段下功夫扇教室
日時 21日(水) 10:00~11:30
対象 どなたでも
定員 10名
参加費 無料



講師名 小川 幸子 (中国武術協会認定4段)
体験会内容 大きくて赤い扇と軽やかなステップを楽しんで頂きます。
持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物(扇は貸し出します)
会場 6階 レクリエーションホール
メッセージ 未経験の方、高齢の方も楽しく動けます。

バランスボールで体幹トレーニング

サークル 「栄養一軸一運動」
日時 21日(水)13:00~16:00
対象 どなたでも
定員 10名
参加費 1,000円



講師名 奥田 欣作 (JHCA(日本ホリスティックコンディショニング協会)フィジカルコンディショナー、MEK(分子栄養学&運動力学)講師)
体験会内容 運動エネルギーの起点であり終点でもある体幹を鍛えれば、四肢の負担が少なくなり変形性関節症も防げます。
持ち物 動きやすい服装、運動できるクツ、タオル
会場 6階 レクリエーションホール
メッセージ 体力、筋力、筋持久力、バランス力を向上させたい方お待ちしております。

楽しく吟じて腹筋・健康

サークル 武芸の和

日時 21日(水) ①14:00～16:00
②18:30～20:30

対象 どなたでも(初心者向け)

定員 各回12名

参加費 各回500円



講師名 原田 光紀(泰山流吟詠 師範)

体験会内容 和歌や漢詩を音読から吟詠までやさしく指導

持ち物 筆記用具、服装自由

会場 4階 第2集会室

メッセージ 2分で出来る腹式吟詠 年齢不問、
初心者募集

「ニュースで学べば世界が見える」 身近なニュースを英語で聴いてみよう

サークル 英語ニュースリスニング

日時 21日(水) 14:30～16:00

対象 高校生以上

定員 10名

参加費 300円



講師名 森 由美子(茅ヶ崎方式英語会講師)

体験会内容 基礎となる単語を覚えながら身の回りで起きたニュースを聴く練習をします。

持ち物 筆記用具

会場 4階 第1集会室

メッセージ リスニングはどれも苦手という方、是非ご参加を!しばらく英語から遠ざかっていた方もOKです。

コーラスでいろいろと歌ってみましょう!

サークル 九段くすの木コーラス

日時 21日(水)14:30～16:30

対象 どなたでも

定員 10名

参加費 無料



講師名 福山 由香(歌講師) (ピアノ:須田さゆり)

体験会内容 体をほぐし、発声を丁寧にしっかりと声が出るようにして楽しく歌えるようにお教えします。

持ち物 筆記用具

会場 5階 音楽視聴覚室

メッセージ 経験者の方もコーラス初めての方も大歓迎です。一緒に楽しく歌いましょう!私達も毎週水曜日、楽しく練習をしています。

はじめてのソルフェージュ&ピアノforキッズ

サークル ピアニッシモ

日時 21日(水) 16:00～17:00

対象 幼稚園年長～小学校低学年

定員 10名

参加費 500円



講師名 直井 紀子(一般社団法人はじめてピアノの会代表)

体験会内容 「歌う・聴く・弾く・読む・書く」の音楽の総合力を異年齢のグループで楽しく学びます。

持ち物 筆記用具

会場 5階 多目的室

メッセージ ～人生に音楽のよろこびを～
子供の頃に耳と心を育てれば一生の宝になります!

読まずに、口が覚える! 旅に役立つフランス語会話

サークル らぱん旅倶楽部

日時 21日(水)19:00～20:30

対象 どなたでも

定員 15名

参加費 無料



講師名 ミシェル・ジルジエール(フランス語講師)

体験会内容 フランス語の文字を追って読むのではなく、旅に役立つ表現が口からスラスラ出てくるようにトレーニングします。

持ち物 筆記用具

会場 4階 第1集会室

メッセージ 初心者の方も大歓迎!フランス人講師と一緒に、旅に役立つ表現を学び、会話の練習をしましょう!

フラ!心が弾みます!

サークル マハロフラ

日時 22日(木)13:00～15:00

対象 18歳以上

定員 10名

参加費 無料



講師名 中村 友香(フラダンス講師)

体験会内容 基本のステップを覚え、踊ってみましょう。

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル(素足で踊ります)

会場 5階 音楽視聴覚室

メッセージ 初めての方、沢山います。大丈夫!

一緒にフラを踊りましょう

サークル ラブリージンジャー

日時 22日(木)14:00~15:30

対象 どなたでも

定員 20名

参加費 無料

講師名 清水 ゆうこ(ハワイアンダンス講師)



体験会内容 フラ(ハワイアンダンス)の基本的なステップとハンドモーション(手の動き)を練習し、フラ曲「Kuu Pua Sakura」(美しい日本女性を唄った曲です)を皆で楽しく踊りましょう。

持ち物 動きやすい服装(活動中は裸足で行います)タオル、飲み物

会場 6階 レクリエーションホール

メッセージ フラは、ハワイの伝統的な民族舞踊です。癒しの音楽に合わせて体を動かしましょう。心も体もすっきりリフレッシュします。

朗読を楽しみませんか!

サークル 朗読の会 さくら

日時 22日(木)19:00~20:30

対象 どなたでも

定員 20名

参加費 500円

講師名 秋山 京子(俳優・朗読家)



体験会内容 発音の基本練習と岸田今日子「二つの月の記憶」よりオートバイの短編小説を読む

持ち物 ボールペンとコピーは渡します

会場 3階 第1学習室

メッセージ 毎日忙しい日々を送っています。ふと足を止めて大きな声で発音練習と短編小説を読んでみませんか。

ヨガでかんたんリフレッシュ

サークル 千代田リフレッシュ・ヨガ

日時 23日(金)10:00~11:30

対象 どなたでも

定員 15名

参加費 500円

講師名 堀 友紀子(ヨガ講師・インド舞踊家)



体験会内容 自分の体に向き合いながら気持ちよく体を伸ばしたり、動いたり。終わったあとには体が軽く、心もすっきりします。

持ち物 動きやすい服、飲料水

会場 3階 和室(大)

メッセージ ヨガのよいところのひとつは、自分なりにできるところ。経験がない・体が硬い・・・という方も、きっと体を解きほぐす心地よさを味わえるはず。お気軽にご参加ください。

ベルカント発声・うた声をのぼそう!! 歌うための発音と腹式呼吸

サークル ちよだオペラ座

日時 24日(土)10:00~12:00

対象 どなたでも

定員 30名

参加費 無料

講師名 安藤 英市(テノール歌手・発声Dr.)



体験会内容 歌う為の発音・腹式呼吸を正しく理解し、実際に古典イタリア歌曲を用いて実践する。

持ち物 筆記用具

会場 5階 音楽視聴覚室

メッセージ 発声のお悩みを解決いたします。

居合・試し斬り体験!

サークル 九段居合クラブ

日時 24日(土)10:00~12:00

対象 どなたでも

定員 20名

参加費 無料

講師名 吉野 蔵一(無外真伝無外流居合兵道師範(錬士六段))
三浦 大助(無外真伝無外流居合兵道(三段))



体験会内容 日本の古武道、居合。刃がついていない安全な模擬刀での形の動きや、真剣でフラを斬る試斬を体験して下さい。

持ち物 動きやすい服装

会場 6階 レクリエーションホール

メッセージ 日本人の魂、刀に触れてみませんか。

カンフー&太極拳で心と体を健康に!!美しく!!

サークル FUJIMI タイガーアイ

日時 26日(月)10:30~12:00

対象 20代~50代女性

定員 20名

参加費 無料

講師名 黒田 純子(日本武術太極拳連盟太極拳公認A級指導員、長拳公認指導員)



体験会内容 カンフーでのびのびと。太極拳でゆったりと。身体の使い方を知りながらリフレッシュをめざしましょう。

持ち物 動きやすい服装、靴、タオル、飲み物

会場 6階 レクリエーションホール

メッセージ 身体が凝り固まっている、子育ての合間にちょっと運動がしたい等の女性達大募集。カンフーと太極拳で楽しく気軽に運動不足を解消しましょう。お子様連れ大歓迎!