

# 9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・お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会場 ④参加費・材料費 ⑤問合せ・申込み先

## 10日 (月) りゅうようとう 柳葉刀で太極拳

- 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 ※持ち物:動きやすい服装
- ⑤ 前日までにお申込み(担当:金子)  
電話 03-3261-1973  
FAX 03-3261-0614

## 10日 (月) シャンソン ビギンザ ビギンを みんなで歌おう

- ① リル・シャンテ
- ② 13:00~14:30
- ③ かがやきプラザ 4階 活動室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へ  
電話 03-3265-1161(9:00~17:00)

## 19日 (水) 身体のバランスを整える フェルデンクライスメソッド

- ① フェルデンクライス千代田
- ② 10:30~11:30
- ③ 九段生涯学習館 3階 和室(大)
- ④ 無料 ※持ち物:動きやすい服装、タオル
- ⑤ 前日までにお申込み(担当:黒田)  
電話 090-8349-1819/03-3291-4605  
FAX 03-3291-4606

## 21日 (金) 心がアラワレル 「延命十句観音経」

- ① 心がアラワれる写経
- ② 10:30~12:00
- ③ かがやきプラザ 4階 活動室4-1
- ④ 1,500円 ※道具はご用意しております
- 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へ  
電話 03-3265-1161(9:00~17:00)

## 26日 (水) 陶芸体験★ オリジナル小皿5枚組

- ① 九段陶芸倶楽部
- ② 18:30~20:30
- ③ 九段生涯学習館 4階 実習室
- ④ 1,500円 ※持ち物:エプロン
- ⑤ 前日までにお申込み(担当:黒田)  
電話 070-5088-7018(10:00~19:00)  
E-mail kudan.togei@gmail.com

## 27日 (木) 身体に優しいストレッチ と筋力アップ運動

- 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 1
- ④ 無料 ※持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物
- 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へ  
電話 03-3265-1161(9:00~17:00)

※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-l.info>)  
をご覧ください

※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を満た  
す方になります  
①区内在住60歳以上の方  
②高齢者活動センターの利用証をお持ちの方

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

