

# サークル体験週間

九段生涯学習館で活動するサークルが体験会を開催します。  
「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22日（金）～28日（木）

## ■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(日) 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ので、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。

## ■開催場所・アクセス

### ＜開催場所＞

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。



千代田区立  
**九段生涯学習館**  
こころを育み 明日へつなぐ

## 地唄舞「夕暮」を舞う —日本人の感性と美学—

サークル	和泉会
日時	22日(金) 10:00~12:00
対象	18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者
定員	10名
参加費	500円
講師名	七香 和泉(京舞つばさ会講師、水志摩流家元)
体験会内容	初めての人にも取り組みやすい「夕暮」を選びました。伝統ある舞で美しい姿勢を習得し体幹を鍛え、健康の増進を目指とする講座。
持ち物	動きやすい服装、持っている方は白足袋、扇子(貸出可)
会場	3階 和室(大)
メッセージ	「地唄舞」は日本舞踊の一種で、「京舞」「上方舞」「座敷舞」などと呼ばれます。江戸(東京)で発展した歌舞伎舞踊とは大きく異なり繊細な動きの中から心の内面を色濃く浮かびあがらせるという独自の芸風を持っています。



## ベルカント発声を学びながら プッチーニ「私のお父様」を歌ってみよう!

サークル	ちよだオペラ座
日時	23日(土) 10:00~12:00
対象	どなたでも
定員	40名
参加費	無料
講師名	安藤 英市(声楽家 テノール歌手)
体験会内容	ベルカント発声の基礎とイタリア語の発音をわかりやすく練習。参加する方々に合わせて音の高さを調節し、初心者でも無理なく歌えます。
持ち物	筆記用具
会場	5階 音楽視聴覚室
メッセージ	ベルカント発声における腹式呼吸や、高い音へのアプローチ、「体を使って歌うこと」などわかりやすく論理的に説明して練習します。



## カンフー＆太極拳で心と体を健康に!!

サークル	FUJIMI タイガーアイ
日時	25日(月) 10:00~12:00
対象	20代~60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	カンフーでのひのひと。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!



## 季節の草花とふれあいましょう

サークル	花紋俱楽部
日時	22日(金) ①13:30~14:30 ②15:00~16:00
対象	どなたでも
定員	各回8名
参加費	2,500円
講師名	藤堂 利枝(草月流一級師範、花育士、プリザーブドフラワーインストラクター)
体験会内容	季節の草花を使って、思い思いのフラワーアレンジメントを作りみんなで鑑賞し合います。
持ち物	なし
会場	4階 第2集会室
メッセージ	お花に興味のある方お待ちしています。



## 透明水彩画を始めませんか

サークル	パレット10
日時	23日(土) 13:00~16:00
対象	どなたでも
定員	5名
参加費	無料
講師名	萱垣 祐子(日本スケッチ画会員、神田の街を描き続ける会会員)
体験会内容	室内で風景写真、ポスター等の模写を行います。
持ち物	透明水彩絵具、画用紙、模写したい写真・ポスター等
会場	2階 第1会議室
メッセージ	初心者歓迎です。講師が親切丁寧に指導します。



## 囲碁を楽しみましょう!

サークル	九段囲碁の会
日時	25日(月) 18:30~20:30
対象	どなたでも
定員	10名
参加費	無料
講師	福本 久美子(日本棋院インストラクター)
体験会内容	囲碁のルール、基本を学びながら囲碁をみんなで楽しめます。
持ち物	なし
会場	4階 第1集会室
メッセージ	初めての方、大歓迎です。 講師が親切、丁寧に教えます。



## ①健康体操「自彌術」を体験してみよう! ②「自彌術」で体に眠る「治る力」を引き出そう!

サークル	九段自彌術サークル
日時	26日(火) ①10:30~12:00 ②19:00~20:30
対象	どなたでも
定員	各回 10名
参加費	無料
講師名	松村 ひろみ(公益社団法人自彌術普及会 指導員)
体験会内容	自彌術の動作の正しいやり方と注意点を順番にわかりやすく、実施しながら指導します。
持ち物	五本指ソックス、動きやす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	誰でもできる簡単ストレッチ体操です。全身を無理なく、くまなく動かすことで自らの力で全身の調和を図り、健康を維持できます。



## 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	27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、(財)日本スポーツクラブ協会認定 中高老年期運動指導士)
体験会内容	リズムに乗ってテンポよく動きます。
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	わきあいあいと楽しく活動しています。



## 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	27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(フィジカルトレーナー)
体験会内容	人の動作の基本は体幹にあります。バランスボールで体幹を鍛えましょう。
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物、靴
会場	6階 レクリエーションホール
メッセージ	手や足を正しく楽に動かすには体幹がしっかりしている必要があります。体幹トレーニングは、肩こり、腰痛、膝痛を予防する方法もあります。



## 朗読で芥川作品を読みませんか!

サークル	朗読の会さくら
日時	26日(火) 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	基本の発声練習と芥川龍之介「蜜柑」を読みます。
持ち物	なし
会場	3階 第1学習室
メッセージ	私朗読好きかも?一歩前進して下さい。楽しい仲間が待っています。



## 歌うことの楽しさを体験してみませんか?

サークル	九段くすの木コーラス
日時	27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(二期会会員、ソプラノ歌手)
体験会内容	準備体操をしてから発声をしっかりとします。それから歌います。なので声が良く出るようになります。健康にも良いです。
持ち物	筆記用具
会場	5階 音楽視聴覚室
メッセージ	私たちのメンバーになりませんか?たのしく一緒にうたいましょう!!都合のつかない方は、毎週水曜日に練習をしていますのでいつでも見学にいらしてください。



## 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	27日(水) 14:30~16:00
対象	高校生以上の方
定員	10名
参加費	300円
講師名	森 由美子(茅ヶ崎方式英会話講師)
体験会内容	基礎となる重要単語を覚えながら身近に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	「聴けない英語は話せない」リスニングが一番の基礎。リスニングのコツを学びます。



## ビューティーウォーキング

サークル	ティアラウォーキング
日時	27日(水) 19:00~21:00
対象	女性
定員	20名
参加費	無料
講師名	彩戸 美佐(ビューティーバランスクリエイター)
体験会内容	冷え、肩こり、腰痛などの女性の悩みの緩和に役立つ、正しい立ち方、姿勢、歩き方をお教えします。
持ち物	運動のできる服装、ソックス又は室内履き(バレエシューズをお持ちの方はご持参下さい)
会場	6階 レクリエーションホール
メッセージ	講師考案のティアラウォーキングや呼吸法を使ったエクササイズで、女性に大切な筋肉を意識しながらしなやかに鍛えます。美しく健康なボディを手に入れましょう!

## リトミックでたのしく 親子のコミュニケーション

サークル	親子 de リトミック
日時	28日(木) ①9:30~10:10 ②10:20~11:00 ③14:30~15:10
対象	①1才4ヶ月~1才10ヶ月(2月時点)のお子様と保護者様 ②1才11ヶ月~2才10ヶ月(2月時点)のお子様と保護者様 ③2才11ヶ月~3才10ヶ月(2月時点)のお子様と保護者様 各回親子10組まで
定員	無料
参加費	大豆生田 美穂(リトミック講師)
講師名	親子で楽しくリトミック体験!ピアノに合わせて動いたり歌ったり、楽器を鳴らしたり、笑顔いっぱいの時間を過ごしましょう!
体験会内容	裸足になれる服装(転倒防止のため)
持ち物	5階 多目的室
会場	子どもたちの成長を見守りながら、楽しく活動できるリトミックサークルです。毎月新しいプログラムで、歌にも季節感を取り入れています!月3回木曜に開催。ぜひ継続してご参加下さい♪
メッセージ	

## 誰でも踊れる フラダンス!

サークル	Mahalo Hula
日時	28日(木) 13:00~14:30
対象	15歳以上の女性
定員	10名
参加費	無料
講師名	中村 友香(Mahalo Hula 主宰)
体験会内容	フラで足腰を鍛え、老化を予防しましょう!
持ち物	動きやすい服装、飲み物
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、なかなか振りが覚えられない方、大歓迎です!

## ハワイアンキルトでミニタペストリーを作りませんか?

サークル	ハワイアンキルト「プルメリア」
日時	28日(木) 10:00~11:50
対象	18歳以上の方
定員	10名
参加費	1,500円
講師名	早川 綾子(Maikai Kapa Kuiki O Hawaii代表)
体験会内容	基礎から学べるので初心者の方も安心してご参加ください!!
持ち物	なるべく細い針、糸切ばさみ
会場	3階 第2学習室
メッセージ	ハワイアンミュージックの流れる中楽しくハワイアンキルトを作りましょう。 申込み時に、ウル(グリーン/写真左)またはアンスリウム(ピンク/写真右)をお選び下さい。

## 足裏から身体メンテナンス

サークル	インドに学ぶウェルネス研究会 九段
日時	28日(木) 14:00~15:30
対象	どなたでも
定員	10名
参加費	500円
講師名	古川 貴子(ヨガ講師)
体験会内容	簡単にできる足裏マッサージをご紹介します。 足裏をほぐして快適な体の使い方を学びます。
持ち物	動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具
会場	5階 音楽視聴覚室
メッセージ	身体のしくみを理解し、適切な動かし方を身につけ、自分の潜在能力を呼び覚ましましょう。

## 一条天皇と二人の后 そしてその周辺の人々

サークル	古典文学を楽しむ会
日時	28日(木) 18:30~20:30
対象	社会人(大学生も可)
定員	20名
参加費	300円
講師名	丸山 輝(元高校教師、古典文学研究家)
体験会内容	「源氏物語」「枕草子」がうまれる背景とともに、藤原一族政権争いの中でうまれた一条天皇の後宮とはいかなるものであったか。
持ち物	筆記用具
会場	4階 第1集会室
メッセージ	古典文学の世界を歴史的な背景とともに身近なものとしてとらえると、そこに繰り広げられる様々な人間模様がおもしろい!