

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。

問合せ・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

# 11月

# サークル体験会

8日  
(金)

## ゆったりと呼吸をし 心と体を整えよう！

- ① 気功太極拳
- ② 14:00～15:30
- ③ かがやきプラザ 5階 活動室 5
- ④ 無料 ※持ち物：動きやすい服装
- ⑤ 申込み／利用登録問合せ先  
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)

15日  
(金)

## 「延命十句観音経」 を写経しよう

- ① 心がアラワレル写経
- ② 10:30～12:00
- ③ かがやきプラザ 4階 活動室 1
- ④ 無料 ※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)

16日  
(土)

## ゲートボールを楽しもう

- ① ゲートボール愛好会
- ② 9:30～12:00
- ③ 西神田公園ゲートボール場
- ④ 無料 ※持ち物：お持ちの方はスティック  
(貸出しあり)
- ⑤ 1週間前までに下記へ（担当：<sup>おき</sup>岐）  
電話／FAX 03-3256-4186 (9:00～17:00)

20日  
(水)

## 中高年のはじめてピアノ サークル体験会

- ① ピアニッシモ
- ② 18:30～20:30
- ③ 九段生涯学習館 5階 多目的室
- ④ 500円 ※持ち物：筆記用具
- ⑤ 前日までにお申し込み（担当：宗村）  
電話 03-3253-2777 (10:00～18:00)  
E-mail youko-so@hotmail.co.jp

25日  
(月)

## ダイヤ模様の ハンドウォーマー

- ① あみもの・ひまわり会
- ② 13:00～16:30
- ③ 神保町区民館
- ④ 500円 ※持ち物：かぎ針 7号（貸出しあり）
- ⑤ 前日までに下記へ（担当：小林）  
電話 03-3294-6055 (18:00～)

30日  
(土)

## 椅子席の茶道

- ① 東京あいか庵
- ② 12:00～19:00 ※1時間毎の交代制。最終入場 18時。
- ③ 千代田区立スポーツセンター 8階 茶室
- ④ 無料
- ⑤ 前日までにお申込み ※当日直接会場も可  
電話 080-3175-9555 (担当：浅野)  
E-mail aikaan162@yahoo.co.jp

※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-ni.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①・②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登録がお済の方

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