

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

15日
(水)

俳句 詠んでみましょう

- 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 ※持ち物：筆記用具
- 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)

21日
(火)

ジャズダンス体験講習！

- ① レッスンダンス
- ② 19:00～20:30
- ③ 九段生涯学習館 6階 レクリエーションホール
- ④ 無料 ※対象は、女性のみ (16歳以上)
※持ち物：動きやすい服装
- ⑤ 前日までにお申込み ※当日直接会場も可
電話 03-3261-1002 (9:00～20:00) (担当：^{じょう}莊)

22日
(水)

健康寿命をのばす太極拳

- ① 楊名時太極拳
- 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：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)

27日
(月)

色エンピツでのお絵かき

- ① カラペンの会
- ② 18:30～20:30
- ③ 万世橋区民会館 6階
- ④ 200円 ※持ち物：色エンピツ（貸出可）
- ⑤ 前日までにお申し込み、当日直接会場も可
電話/FAX 03-3251-4301 (担当：阿部)

28日
(火)

体に優しいストレッチと筋力アップ運動で 健康と若さを Keep!

- ① ハッピーフィットネス
- ② 10:15～11:45
- 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、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)

29日
(水)

初心者の太極拳

- ① 健康クラブ
- ② 14:00～16:00
- 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、飲み物
- ⑤ 前日までにお申し込み
電話 03-3261-1973 (担当：金子)
FAX 03-3261-0614

※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。

※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あつの方



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

