

令和元年度 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

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。

「新しいことを始めてみたい！」  
まず一步、参加してみませんか？

開催期間:2月25日(火)~29日(土)

## ■お問合せ・お申込み

電話または HP で九段生涯学習館へ

1月21日(火)10時受付開始

- (先着順／お申込みは各開催日の2日前17時まで)

★主催は各サークルですが、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

千代田区立九段生涯学習館

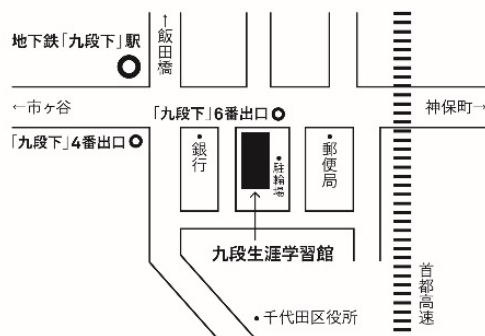
(千代田区九段南 1-5-10)

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

電話 03-3234-2841

HP <http://www.kudan-11.info>





## 健康体操「自彊術」を 体験してみよう!

サークル	九段自彊術サークル
日時	25 日 (火) 10:30~12:00
対象	どなたでも
定員	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)
内容	自彊術の動作の正しいやり方と注意点を順番に わかり易く説明しながら、実施します。
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	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、血流を良く し、全身の調和を図り、健康を維持できます。



## 楽しく歌おう♪ ゴスペル初体験

サークル	Joyful Voice Chiyoda
日時	25 日 (火) 18:30~20:30
対象	どなたでも (お子様~シルバー世代まで OK)
定員	40 名
参加費	300 円
講師名	中森 尋美 (プロシンガー THE DIVAS)
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! 声を出す喜びを体験。
持ち物	飲み物、筆記用具
会場	6 階 レクリエーションホール
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 夫! 心と身体で思いっきり楽しみましょう♪



## 赤い扇を持って、 楽しく運動、ストレス発散!!

サークル	九段下功夫扇教室
日時	26 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)
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 (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	平均年齢 72 歳。笑いの絶えないお教室です。 整体師資格保有の先生と、無理なく安全に楽 しみましょう。



## 体幹って何? ~バランスボールで体幹トレーニング~

サークル	「栄養-軸-運動」
日時	26 日 (水) 13:00~16:00
対象	どなたでも (体幹を強くし、体力をつけたい方)
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)
内容	体力、バランス力の基である体幹の鍛え方を わかりやすくご指導します。
持ち物	動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物
会場	5 階 多目的室
メッセージ	体力、バランス力をつけたい方は年齢、 性別を問いません。





## 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	26日(水) 14:30~16:00
対象	高校生以上(中学生も可)
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)
内容	基礎となる重要ワードを覚えながら、最近のニュースを聴く練習をする。
持ち物	筆記用具
会場	4階 第1集会室
メッセージ	「聴くのは苦手」という方もコツを学べばどなたでも面白いほど聴けるようになります。



## 口が覚える フランス語会話

サークル	らばん旅倶楽部
日時	26日(水) 19:00~20:30
対象	どなたでも
定員	10名
参加費	無料
講師名	ミシェル・シルジエール (フランス語講師)
内容	テキストを読むのではなく、日常フランス語会話が条件反射で出てくるように、フランス人講師と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	「フランス語は初めて」という方も、この機会に始めてみませんか。



## スコットランドの 伝統あるダンスにチャレンジ!

サークル	千代田スコティッシュ カントリーダンスアカデミー
日時	27日(木) 10:00~12:00
対象	中学生以上
定員	20名
参加費	無料
講師名	中村 泰平(RSCDS 公認講師)
内容	スコットランドで300年以上歴史のあるダンスを踊りませんか? ステップを踏むだけで元気がわいてきます♪
持ち物	動きやすい服装、女性はスカートがベター、靴はヒールのないもの
会場	6階 レクリエーションホール
メッセージ	初心者大歓迎! エリザベス女王も踊られる伝統あるダンスです。ぜひ楽しく踊りましょう



## ヨーガで呼吸を深める

サークル	インドに学ぶウエルネス研究会 九段
日時	27日(木) 14:00~15:30
対象	どなたでも
定員	15名
参加費	500円
講師名	古川 貴子(ヨーガ講師)
内容	深い呼吸のための練習法と効果を、説明と実践を繰り返しながらじっくり学びます。
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具
会場	5階 音楽視聴覚室
メッセージ	深い呼吸は身体、心、日常生活の中の色々なことのバランスをとるサポートをしてくれます。呼吸がもたらす安定と調和を実感しましょう。





## ハワイの風を感じましょう! ～誰でも踊れるフラダンス～

サークル	Mahalo Hula
日時	27日(木) 13:00～15:00
対象	18歳以上の女性
定員	10名
参加費	無料
講師名	中村 友香 (フラ講師 Mahalo Hula 主宰)
内容	誰でも踊れるフラダンスを体験し、ハワイの風を感じましょう!
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	未経験者、経験者も大歓迎です!



## 斎宮物語 —源氏物語の中での斎宮—

サークル	古典文学を楽しむ会
日時	27日(木) 18:30～20:30
対象	社会人(大学生も可)
定員	20名
参加費	無料
講師名	丸山 輝 (元高校教師、古典文学研究家)
内容	天皇即位のたびに選ばれ伊勢神宮に仕えた内親王である斎王(いつきのひめみこ)、その姿を伊勢物語や源氏物語の中で辿る。
持ち物	筆記用具
会場	4階 第1集会室
メッセージ	今も昔も変わらないものはある! 古典文学の世界をのぞいてみませんか。



## カンツォーネ 歌いましょう!

サークル	カンツォーネサークルいっち
日時	29日(土) 10:00～12:00
対象	どなたでも
定員	20名
参加費	200円
講師名	坂爪 いちお (カンツォーネ テノール歌手)
内容	「コメプリマ」「サンタルチア」「ラスパニョーラ」などイタリアの歌、カンツォーネをピアノ伴奏で歌いましょう!
持ち物	筆記用具、飲み物 (録音可)
会場	6階 レクリエーションホール
メッセージ	明るく、のびのび歌いましょう!



ぜひお気軽に  
ご参加ください!

お待ちしております

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