

12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。
※それぞれ定員がございます。事前にお問い合わせください。

①サークル名 ②会場 ③参加費/持ち物 ④締切 ⑤問い合わせ・連絡先

3 日(土) 13:30～15:30 または
8 日(木) 18:00～20:00

〉 **筆で葉書に一文字 -年賀状-**

- ①筆クラブ ②九段生涯学習館 2階第1会議室
- ③1,500円(材料費他) ※筆など貸出あり/持ち物:なし
- ④各開催日前日までに申込み(担当:鳥海)
- ⑤電話:03-3753-0758 or 090-2246-7358

5 日(月) 10:00～11:45

〉 **細い紙のアート、ペーパークイリングでXマス飾りを**

- ①クルクルシャイン ②かがやきプラザ 4階
- ③500円(材料費) 持ち物:眼鏡(細かい手作業のため)
- ④12/3(土)までに申込み
(担当:かがやきプラザ 高齢者活動センター)
- ⑤電話:03-3265-1161(9:00～17:00 ※第1日曜日は休館)

10 日(土)・**24** 日(土) 10:00～11:50

〉 **はじめての毛筆**

- ①道の会 ②かがやきプラザ 4階活動室1
- ③無料/持ち物:なし ※用品貸出あり
- ④各開催日前日までに申込み
(担当:かがやきプラザ 高齢者活動センター)
- ⑤電話:03-3265-1161(9:00～17:00 ※第1日曜日は休館)

13 日(火) 13:30～15:00

〉 **リズムに乗って楽しく体カアップ**

- ①G・リズムミック東子 ②麹町区民館 和室A ③無料
- 持ち物:体操着、タオル、飲み物 ※マスク着用で活動
- ④12/13(火)開始前までに申込み(担当:牧野)
- ⑤電話:03-3222-5106(10:00～12:00)

20 日(火) 14:00～15:30

〉 **体をゆるめて声を出そう**

- ①腹式呼吸クラブ ②九段生涯学習館 4階第2集会室
- ③1,000円/持ち物:飲み物
- ④12/19(月)までに申込み(担当:金子)
- ⑤電話:03-3261-1973



◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になることがあります。予めご了承ください。◆参加時はマスクの着用など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。◆かがやきプラザ 高齢者活動センターが会場・申込先の場合、参加の条件として、区内在住60歳以上の方かつ高齢者活動センターの利用登録がお済みの方となります。◆詳細は、九段生涯学習館の掲示チラシ、もしくはHP(<https://www.kudan-ll.info/>)をご覧ください。

