

新しいことを始めてみませんか？

サークル 体験週間

令和4年度 千代田区生涯学習団体1日公開講座事業

九段生涯学習館で活動するサークルが体験会
を実施します！



各講座の詳細は
次のページへ



開催期間

2/25(土) ~ 3/2(木)

お申込み

1/20(金)

10:00-

受付開始

電話またはホームページから九段生涯学習館へお申込みください。(先着順、お申込みは各開催日の2日前の17:00まで)

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。

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。

開催場所・アクセス

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。





ベルカント発声・うた声を伸ばそう

2/25(土)9:45-12:00

サークル名	ちよだオペラ座
対 象	どなたでも(高い声を出したい方)
定 員	20名
参 加 費	無料
内 容	オペラの名曲「私のお父様」を題材として歌うための発音と腹式呼吸を図解で説明し、実践していきます。

講 師	安藤 英市(現役オペラ歌手 テノール)
持 ち 物	筆記用具
会 場	5階 音楽視聴覚室
メッセージ	身体を使って歌うということはどういうことなのかをわかりやすく論理的に説明しながら歌います。



初めての楊名時 八段錦 太極拳 動いて学ぶ「平常心」

2/25(土)10:00-11:50

サークル名	楊名時 八段錦 太極拳 無極会
対 象	どなたでも
定 員	10名
参 加 費	1,000円
内 容	八段錦(気功法8式)/太極拳(24式)及び呼吸法のやり方、効能を知って実際に動いてみよう。未経験者の方にも基礎から丁寧に指導します。興味のある方はご参加ください。

講 師	早川 礼生(楊名時八段錦太極拳師範)
持 ち 物	動きやすい服装と履物(外履)、不織布マスク
会 場	6階 レクリエーションホール
メッセージ	深い呼吸は心を穏やかにします。ゆったりした動きで、心と息と体の調和を目指します。深い呼吸とゆっくり動く事により、初めて行う人でもリラックス効果を実感できます。

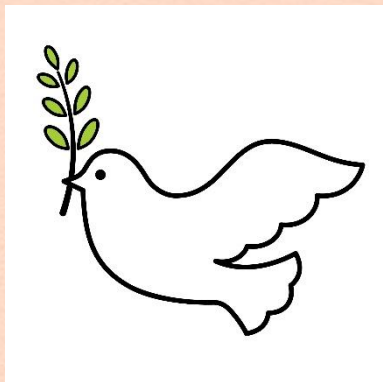


はじめての日本舞踊

2/25(土)10:00-11:30
3/1(水)18:30-20:00

サークル名	日舞を楽しむ会 中村流
対 象	18歳以上
定 員	10名
参 加 費	500円(浴衣レンタル別途1,000円)
内 容	初心者の方向けに、お扇子の扱い方から日本舞踊の基本を丁寧に指導します。

講 師	中村 光都靖(日本舞踊講師)
持 ち 物	浴衣、帯、ひも2本、足袋(なければ白ソックス可)
会 場	3階 和室(大)
メッセージ	浴衣の着付けが必要な方は、お手伝いしますのでお気軽にご参加ください。みなさんご存知の「さくらさくら」から一緒に楽しく踊りましょう！



防衛力を強める時か？ では憲法9条は？

2/25(土)13:00-15:00

サークル名	千代田こん談会
対 象	どなたでも
定 員	20名
参 加 費	500円
内 容	防衛力増大の必要性和憲法第9条の関係

講 師	高山 俊吉(弁護士)
持 ち 物	なし
会 場	3階 第1学習室
メッセージ	政府が先頭に立って防衛予算の激増を声高に唱えています。沖縄南西諸島はもはや臨戦状態。戦争の準備が進む気配を感じます。どう受け取ればよいのか、ご一緒に考えましょう。



プリザーブドフラワーで 癒し花を作りましょう

2/25(土)①13:30- ②14:30- ③15:30-

サークル名	花紡ぎ
対 象	プリザーブドフラワーで作品を作ってみたい方
定 員	各回8名
参 加 費	3,000円
内 容	プリザーブドフラワーで素敵なインテリアを作れるように基礎から指導いたします。

講 師	藤堂 光蓮(癒し花講師)
持 ち 物	なし
会 場	4階 第2集会室
メッセージ	プリザーブドフラワーは、本物の花を加工して作られ数年間そのままの美しさを楽しむことができます。このプリザーブドフラワーを使って癒しのインテリアと一緒に作ってみませんか？初めての方も楽しく作れるように丁寧に指導いたします。



サルサダンスにチャレンジ

2/25(土)18:30-20:30

サークル名	ステップサルサ
対 象	ペアダンスに興味のある方
定 員	25名
参 加 費	500円
内 容	ダンス未経験者の方でもサルサダンスの楽しさを感じていただけるレッスン内容です。お気軽にご参加ください。

講 師	藤堂 守平(サルサダンス講師)
持 ち 物	動きやすい服装と履物、タオル、飲み物
会 場	5階 多目的室
メッセージ	サルサダンスは若い方から高齢者まで誰もが一緒に気軽に楽しめるペアダンスです。美容と健康と踊れる感動をあなたに与えてくれます。人生で一度も踊ったことが無い皆様も安心してご参加いただける練習内容ですので是非一度ペアダンスの楽しさをご体験ください。



フラは楽しい。 さあ、レッツ・フラ！

サークル名	Na pua Aloha
対 象	フラが好きな方、興味のある方
定 員	10名
参 加 費	無料
内 容	基本のステップ、手の動き、曲の意味を丁寧に教え、一曲踊れるように指導します。

2/27(月)13:30-15:30

講 師	鈴木 裕美子(フラダンス講師)
持 ち 物	動きやすい服装、タオル、飲み物
会 場	5階 音楽視聴覚室
メッセージ	ハワイアンは、聞いているだけで癒やし効果があります。そして踊れるようになったらステキでしょう？「さあ、レッツ・フラ！」



きょうだい育児がラクになる！ ママの関わりのコツ

サークル名	子育てが楽しくなるママカフェ@千代田
対 象	子育て中のママパパ
定 員	15名
参 加 費	1,000円
内 容	悩みの尽きないきょうだい育児…(>_<)大切な一人ひとりの子が落ち着き、きょうだいが仲良く育つヒントをお伝える子育て講座です。

2/28(火)9:45-11:45

講 師	渡海 あや(子育てが楽しくなるママカフェ自立と絆クリエイター)
持 ち 物	筆記用具、メモ用紙
会 場	3階 和室(大)
メッセージ	子育てに悩んでるママパパ、子育てをもっと楽しみたいと思っているママパパ、お待ちしています！お子様連れ大歓迎です(^^)♡



読書会 三石巖翻案『偶然と必然』を読む

サークル名	日々好日
対 象	知的好奇心のある方
定 員	5名
参 加 費	100円
内 容	『偶然と必然』(ジャック・モノー著)の三石巖翻案を複眼で読んでいます。

2/28(火)13:00-15:00

講 師	衣笠 弘志(サークル会員)
持 ち 物	筆記用具
会 場	2階 第1会議室
メッセージ	「日々好日」は三石理論による分子栄養学に関心のある人たちの集まりで、生命とは何か・生きるとは？を念頭に進めています。



～九段発着 120分 韓国旅行～ 韓国旅行で使うハングルの読み方実践講座

サークル名	お、ハングル！
対 象	18歳以上 韓国の文化や言語に関心、興味のある方
定 員	30名
参 加 費	1,500円
内 容	ハングル覚え方講義 ハードルが高いと言われるハングルの読み方を『1時間でハングルが読めるようになる本』のメソッドを使って覚えましょう。(教本1冊付)

2/28(火)18:30-20:30

※2/19(日)までにお申込みください

講 師	チョ・ヒチョル(NHKテレビハングル講座元講師)
持 ち 物	筆記用具
会 場	3階 第1学習室
メッセージ	新型コロナウイルス感染症の流行により、気軽に楽しめた海外旅行も今はおあずけ状態です。「コロナが終息したら、すぐにでも韓国に行きたい!」と思っている方も少なくないのではと、ハングル覚え方講義を企画しました。その後も、「チョ・ヒチョル先生の韓国語講座」でハングルの学んでいただければ幸いです。



ウクレレをひこう！

サークル名	プープーヒヌヒヌ
対 象	どなたでも
定 員	14名
参 加 費	500円
内 容	指1本ですぐひけます。 (ウクレレをお貸します)

2/28(火)19:00-20:00

3/2(木)10:30-12:00

講 師	加藤 早苗(ヴィクター音楽カレッジ講師)
持 ち 物	筆記用具、ノート、持っている人はウクレレ
会 場	4階 第1集会室
メッセージ	ハワイの波の音によく合うウクレレをひいてみましょう。どなたでもひけます。



いつまでも若々しく フェルデンクライスを体験してみよう

サークル名	フェルデンクライス千代田
対 象	中高年世代
定 員	15名
参 加 費	無料
内 容	カラダを動かす事が脳の活動を促します。

3/1(水)10:30-12:00

講 師	湊 美勝(健康運動指導者)
持 ち 物	特になし
会 場	3階 和室(大)
メッセージ	日常生活では動かすことの少ない筋肉を動かすことで、脳の活性化はより促進されます。

英語ニュース・リスニング

3/1(水)14:30-16:00

サークル名 英語ニュースリスニング
対 象 英語リスニングに興味をお持ちの方
定 員 8名
参 加 費 300円
内 容 基礎ワードを学びながら最新のニュースを聴く練習

講 師 森 由美子(茅ヶ崎方式英語会講師)
持 ち 物 筆記用具、メモ用紙
会 場 4階 第1集会室
メッセージ リスニングのコツを学べばどなたでも聴けるようになります。最新のニュースが教材なので毎回楽しく学べます。

どう変わるの？NISAとiDeCo

3/1(水)19:00-20:30

サークル名 コツコツと投資信託で資産形成
対 象 18歳以上
定 員 26名
参 加 費 1,000円
内 容 金融庁NISA特設サイトの「有識者コラム」でおなじみ、山中伸枝先生をお招きし、サークル講師の大地恒一郎先生が対談形式で制度改正の最新情報をお伝えします！

講 師 山中 伸枝(ファイナンシャルプランナー CFP®)
大地 恒一郎(ファイナンシャルプランナー AFP)
持 ち 物 筆記用具
会 場 3階 第1学習室
メッセージ より使い勝手の良い制度に生まれ変わろうとしているNISAとiDeCo。資産形成への第一歩を踏み出すため、しっかり情報をアップデートしておきましょう。

初めてのハワイアンキルト ミニタペストリーを作ろう！！

3/2(木)10:00-11:50

サークル名 ハワイアンキルト「プルメリア」
対 象 18歳以上
定 員 10名
参 加 費 1,800円
内 容 初心者の方に向けて基礎から丁寧に指導します。仕上げの簡単なミニタペストリーを作ります。ハワイアンの流れる中、ゆっくりとキルトを楽しみましょう！

講 師 早川 綾子(ハワイアンキルト教室 Maikai Kapa Kuiki O Hawaii代表)
持 ち 物 針(なるべく細いもの)・糸きりばさみ・筆記用具・不織布マスク
会 場 3階 第1学習室
メッセージ 基礎から丁寧に指導します。初心者大歓迎!! ハワイアンの流れる中、ゆったりとキルトを楽しみましょう!!

古典文学を楽しもう 紫式部とはどんな人？

3/2(木)18:00-20:30

サークル名 古典文学を楽しむ会
対 象 社会人
定 員 20名
参 加 費 200円
内 容 才女といわれた紫式部とその周辺

講 師 丸山 輝(元高校古典教師)
持 ち 物 筆記用具
会 場 3階 第1学習室
メッセージ 古典文学の世界を楽しみましょう。

クオードラントを使って 人との関係性を見てみよう！

3/2(木)19:00-20:50

サークル名 体験型コミュニケーション 話と輪
対 象 18歳以上
定 員 20名
参 加 費 500円
内 容 今回は、クオードラント(人の傾向を4分割)を用いて自分と身の周りの人の関係を可視化、スムーズなコミュニケーションへ。

講 師 カリスター泉(コミュニケーション・トレーナー)
持 ち 物 筆記用具
会 場 4階 第1集会室
メッセージ 毎日の人との関わりが円滑に！明日から使えるコミュニケーションツールです。楽しく自分自身をひろげてみましょう。

- ・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。
- ・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、変更になる場合がございます。予めご了承ください。