

新しいことを始めてみませんか？

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実施します！

開催期間

2/26(月) - 3/3(日)

各講座の詳細は
次のページへ



お申込み

1/20(土) 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。

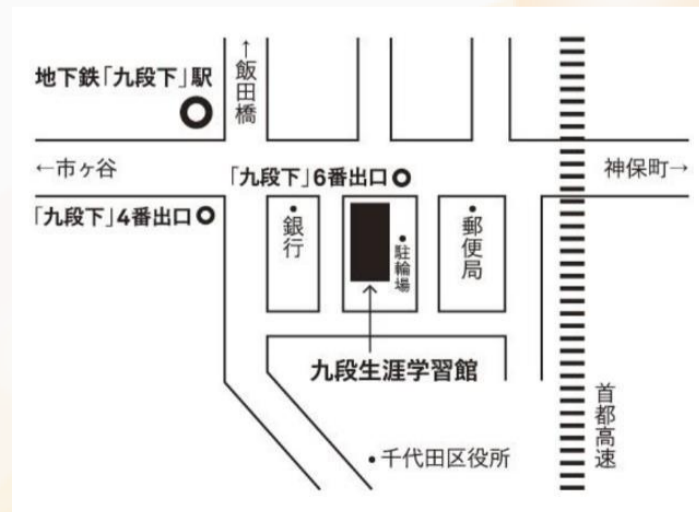
開催場所・アクセス

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。



申込み
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

<https://www.kudan-ll.info/>





入学前の子どもの勉強のサポートの仕方 2/26(月)9:45-11:45

サークル名	子育てが楽しくなるママカフェ@千代田	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)
対象	子育て中のママパパならどなたでも	持ち物	筆記用具・メモ用紙
定員	15名	会場	3階 和室(大)
参加費	1,000円	メッセージ	勉強に限らず、子育てに悩んでいるママパパ、子育てをもっと楽しみたいと思っているママパパ、お待ちしております！お子様連れ大歓迎です(^^)♡
内容	悩みの入学前の子どもの勉強。何を意識してどんなサポートをしたらいいかを整理する子育て講座です。		



ハングルを始めてみませんか？ 2/27(火)14:00-16:00

サークル名	お、ハングル！	講師	チョ・ヒチョル(NHKテレビハングル講座元講師)
対象	初めてハングルを学びたい方	持ち物	筆記用具
定員	20名	会場	3階 第1学習室
参加費	1,000円	メッセージ	経験豊富な、チョ・ヒチョル先生がしっかり学べるようサポートする講座です。ハングルを学べば、会話も出来るようになり、韓国旅行や韓国ドラマ等がもっと楽しめることでしょう！最初はみんな初心者！韓国語を習ってすぐ隣の国の韓国をいっぱい楽しみましょう。
内容	「はじめてのハングル講座(入門)」の体験講座です。		



コーラスで声を出してリフレッシュしませんか？ 2/27(火)14:30-16:30

サークル名	九段くすの木コーラス	講師	福山 由香(ソプラノ歌手/二期会々員)
対象	どなたでも、歌ってみたい方	持ち物	服装自由・飲み物
定員	10名	会場	5階 音楽視聴覚室
参加費	無料	メッセージ	初心者、経験者どなたでも大歓迎です。発声練習から始め、クラシックから若い人の歌まで楽しく歌って、おしゃべりも楽しめます。
内容	毎週水曜日、14:30~16:30に九段生涯学習館で練習しています。ボイストレーニングがとても良いです。		



フラは楽しい。さあ、レッツ・フラ！ 2/27(火)18:30-20:30

サークル名	Na pua aloha	講師	鈴木 裕美子(フラダンス講師)
対象	フラダンスが好きな方、興味のある方	持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物
定員	15名	会場	5階 音楽視聴覚室
参加費	無料	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、一緒に！
内容	基本のステップ、ハンドモーションのレッスン、一曲踊れるように指導します。		



自彊術を体験してみよう！ 2/27(火)19:00-20:30

サークル名	九段自彊術サークル	講師	松村 ひろみ(公益社団法人自彊術普及会指導員)
対象	どなたでも	持ち物	5本指ソックス・動きやすい服装
定員	10名	会場	6階 レクリエーションホール
参加費	無料	メッセージ	誰でもできる簡単ストレッチ体操です。血流を良くし、全身の調和を図り、健康を維持できます。
内容	自彊術の動作の正しいやり方と注意点をわかりやすく説明しながら実施します。		



扇を使った太極拳 2/28(水)10:00-11:30

サークル名	九段下功夫扇教室	講師	小川 幸子(中国武術協会認定4段)
対象	どなたでも	持ち物	動きやすい服装・運動靴(扇は貸出し)
定員	5名	会場	6階 レクリエーションホール
参加費	無料	メッセージ	太極拳が未経験の方も大丈夫！踊るというよりバランス重視の武術です。
内容	赤い大きな扇を使ってリズムカルに動きます。		



英語ニュースを聴いてみよう

2/28(水)14:30-16:00

サークル名 英語ニュースリスニング
対 象 英語に興味のある方はどなたでも
定 員 10名
参 加 費 300円
内 容 必須のワードを覚えながら英語でニュースを聴く練習をします。

講 師 森 由美子(茅ヶ崎方式英語会講師)
持 ち 物 筆記用具
会 場 4階 第1集会室
メッセージ リスニングは苦手という方も是非どうぞ。聴き方のコツを教えます。



本場のフィリップ・マルシャン先生と オー・シャンゼリゼを千代田で大合唱しよう！

2/28(水)19:15-20:45

サークル名 フランス語で本場のシャンソン！
レザルウェットコーラス
対 象 フランス文化に興味のある方、シャンソンを歌いたい方
定 員 30名
参 加 費 1,000円
内 容 ベルサイユ宮殿・専属歌手フィリップ・マルシャンと名曲オー・シャンゼリゼを千代田のみなさんで大合唱しましょう！

講 師 フィリップ・マルシャン(音楽家・シャンソン歌手)
持 ち 物 筆記用具
会 場 5階 音楽視聴覚室
メッセージ PARISオリンピックが開催される2024年！本場の先生からシャンソンの息づかいを伝授します。はじめての方でも優しく教えますのでどうぞいらしてください。まずは歌いましょう！



誰でも楽しめるフラダンス！

2/29(木)13:30-15:00

サークル名 Mahalo Hula
対 象 18歳以上の女性
定 員 10名
参 加 費 無料
内 容 基本のステップとハワイの楽しい音楽で踊ってみましょう。

講 師 中村 友香(フラダンス講師)
持 ち 物 動きやすい服装・タオル・飲み物(裸足で踊ります)
会 場 6階 レクリエーションホール
メッセージ 初心者大歓迎です。仲間も楽しい方たちです。

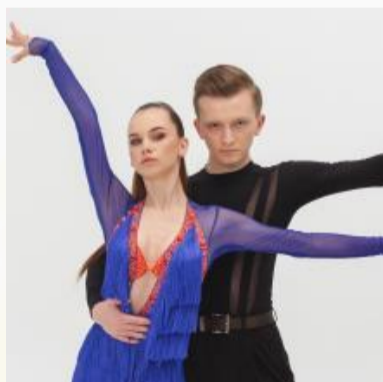


太宰治の別世界を朗読しませんか？

2/29(木)19:00-20:30

サークル名 朗読の会さくら
対 象 18歳以上(高校生は除く)
定 員 10名
参 加 費 300円
内 容 人間の内面を出した作品が多い中、著者のユーモアや明るさを出したリイズを楽しみましょう！

講 師 秋山 京子(俳優・朗読家)
持 ち 物 筆記用具・飲み物・服装自由
会 場 4階 第1集会室
メッセージ 発声練習、太宰治作リイズ(短編)をやります。太宰治氏の明るさを出した作品です。初心者でも経験者でも構いません。楽しんでみませんか。



社交ダンスを踊ってみよう！

3/1(金)11:00-12:00

サークル名 リラの会
対 象 どなたでも
定 員 20名
参 加 費 100円
内 容 音楽に合わせて基本のステップで動いてみよう。

講 師 根岸 宏江(ダンスインストラクター)
持 ち 物 動きやすい服装(サンダル不可)
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！

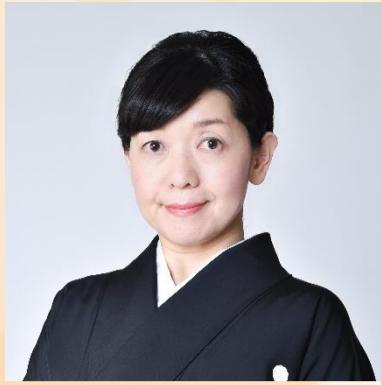


寄せ植えを体験してみよう！

3/2(土)9:45-11:30

サークル名 寄せ植えサークル
対 象 どなたでも
定 員 10名
参 加 費 5,000円
内 容 初めてでも大丈夫です。土づくりから寄せ植えの基本を学べる楽しいサークルです。

講 師 芳野 敬子(音ノ葉寄せ植え講師)
持 ち 物 エプロン・汚れても良い服装
会 場 4階 第1集会室
メッセージ 5種類以上の植物を集めて植える寄せ植え。初めてでも基本から学べます。



はじめての日本舞踊

3/2(土)10:00-11:30

サークル名	日舞を楽しむ会 中村流	講師	中村 ^{みつやす} 光都靖(日本舞踊講師)
対象	18歳以上	持ち物	浴衣・帯・足袋(白ソックス可)・ひも
定員	10名	会場	3階 和室(大)
参加費	500円(浴衣レンタル希望の方は、別途1,000円)	メッセージ	日本の伝統芸能である日本舞踊を体験してみませんか?美しい所作が身に付きます。お気軽にご参加ください!
内容	初心者の方向けに丁寧にご指導します。お扇子を持って簡単な曲を踊ります。着付けもお手伝いします。		



オイルパステルで描く はじめての抽象画

3/3(日)10:00-11:30

※2/20(火)17:00までにお申込みください

サークル名	五感で楽しむアート	講師	おおたけ あきこ (美術福祉家 臨床美術士/精神保健福祉士)
対象	小学生から大人まで	持ち物	衣服の汚れが気になる方はエプロンなど
定員	20名	会場	4階 実習室
参加費	1,000円	メッセージ	「五感を刺激する創作体験」お気軽に試してみませんか。作者の表現を尊重しながら丁寧に説明してまいります。
内容	オイルパステルを使って、ポストカードサイズの抽象画を制作します。		



ポーランドダンスを踊ってみよう!

3/3(日)14:00-16:00

サークル名	ポーランドダンスの世界	講師	吉田 恭子 (日本フォークダンス連盟公認指導者)
対象	15歳以上の方(2人1組でお申込みください)	持ち物	ダンスシューズまたは運動靴
定員	10組20名	会場	6階 レクリエーションホール
参加費	500円/名	メッセージ	ロマンチックなポーランドダンスと一緒に楽しく踊りましょう!
内容	やさしい曲を踊りながら基本動作を学びます。		



サルサダンスって楽しいーっ!

3/3(日)13:30-16:30

サークル名	ステップサルサ	講師	藤堂 守平(サルサダンス講師)
対象	ペアダンスに興味のある方	持ち物	動きやすい服装と履物・タオル・飲み物
定員	25名	会場	5階 多目的室
参加費	500円	メッセージ	サルサは誰もが気軽に楽しめるペアダンスです。初めて会った海外の方とも即興で踊れるようになります。
内容	ダンス未経験の方でも、サルサダンスの楽しさを感じていただける内容です。お気軽にご参加ください。		

・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、変更となる場合がございます。予めご了承ください。