

# サークル体験会 12月

区立施設で活動する区民サークルが、どなたでも気軽に参加できる体験会を開催します。  
お問合せ・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。事前にお問合せください。

①サークル名 ②会場 ③参加費/持ち物 ④締切 ⑤お問合せ・お申込み先

4日  
(水)

エクササイズ

10:30-11:40

## 体の可能性を信じよう！

- ①フェルデンクライス千代田
- ②九段生涯学習館 3階 和室 (大)
- ③参加費：無料  
持ち物：頭に敷くタオル、動きやすい服装 (パンツ)
- ④12/3(火)17:00までに申込み (担当：柴田)
- ⑤電話：070-3522-3541  
メール：junko.wakaran@gmail.com



7日  
(土)

歌唱

10:00-12:00

## カンツォーネを 日本語とイタリア語で歌おう！

- ①カンツォーネサークルいっち
- ②九段生涯学習館 6階 レクリエーションホール
- ③参加費：無料  
持ち物：筆記用具、録音機器 (録音したい方)
- ④12/6(金)までに申込み (担当：坂爪)
- ⑤電話：090-8435-8676 (10:00~21:00)  
メール：icci08030104@gmail.com

10日  
(火)

ストレッチ

13:30-15:00

## 無理なくできる 体幹ストレッチ

- ①G・リズムミック東子
- ②麹町集会室 2階 和室A
- ③参加費：無料  
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
- ④当日までに申込み (担当：牧野)
- ⑤電話：03-3222-5106 (9:00~22:00)

9:50-11:50

## 子どもがけがをしたときの 関わり方の工夫

- ①子育てが楽しくなるママカフェ@千代田
- ②九段生涯学習館 4階 第1集会室
- ③参加費：1,300円  
持ち物：筆記用具、ノート
- ④12/14(土)までに申込み
- ⑤Web：  
[www.kosodate-mamacafe.com](http://www.kosodate-mamacafe.com)

15日  
(日)

子育て

15日  
(日)

華道

14:00-15:00

## お正月をいける

- ①真清会
- ②九段生涯学習館 3階 和室 (大)
- ③参加費：3,000円 (花材代)  
持ち物：花ばさみ (お持ちでない方は貸出)
- ④12/8(日)までに申込み (担当：鈴木)
- ⑤電話：090-2603-2302 (9:00~20:00)  
メール：info@kadoshinyomisho.com

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
- ③参加費：1,000円/持ち物：飲み物
- ④12/16(月)までに申込み (担当：金子)
- ⑤電話：03-3261-1973

17日  
(火)

朗読



◆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、変更となることがあります。予めご了承ください。  
◆詳細は、九段生涯学習館の掲示チラシ、もしくはHP([www.kudan-ll.info](http://www.kudan-ll.info))をご覧ください。

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

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10  
TEL:03-3234-2841 FAX:03-3262-7460  
[www.kudan-ll.info](http://www.kudan-ll.info)

