

「共読」の楽しみ ～語りあい、つながりあえる「読書サロン」へようこそ～



秋の静かに本の世界に浸るもよし。
でも、誰かと共有すれば楽しさ1.0倍！
本を通じて人とつながり、地域を豊かにする
「共読」の醍醐味を体験しませんか？

会場 九段生涯学習館
対象 小学5年生以上の千代田区在住・在勤・在学の方
定員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)
参加費 1,000円 / 18歳未満 500円(いずれも全2回分)
託児 講座初回日時点で満6ヶ月～未就学児1人1回につき1,000円
7.5(金)21:00までにお申込みください
申込み 7.5(金)21:00までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
(FAXの受付、講座名、氏名ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、年齢、性別、在学の方の
自校名、学校名、託児サービスをご希望の方は、授乳やお子様の持ち込みふりがな)・月謝も記載
講師 坪内一 (千代田図書館サービスプロデューサー)

「孤読」から「共読」へ ①
～分ち合う読書のよろこび～
7.21 10:00-11:30

「共読」を楽しく体験 ②
～グループワーク～
8.4 10:00-11:30

全2回 いずれも日曜日

主催 九段生涯学習館
問合せ 03-3242-2841 FAX 03-3242-7440
www.kusan-jyogaku.jp



【講師】坪内一 千代田図書館サービスプロデューサー

【参加人数】20名

【参加者の声】

- 自分では手に取らない分野の本が知れました(50代女性)
- 愛読書のシェアは心も通い視野も広がり人生をより豊かにする機会だと実感した(20代男性)
- 本というツールを通じて、参加者の皆さんの世界観と交流ができました(40代女性)

【担当より】

「共読」とは読書を内面的な営みに留めず、読書の喜びを他者と分かち合うこと。「楽しみ、誰もが元気になるもの」と語る講師。その言葉通り、歓談の声が廊下へ漏れるほどの盛り上がりでした。

はじめてみよう！フラメンコ De カラダメンテナンス



はじめてみよう！
ラメン De カラダメンテナンス

スペインで活動していた講師から基礎やストレッチを通して美しい踊り方をレクチャー。
リズムに乗って楽しみながら健康的な身体づくりを目指します。
講師の掛け声や合図で、簡単なスペイン語も学べます。

第1回 8月29日
【ボディメンテナンス上半身と腕の動き】
第2回 9月5日
【ボディメンテナンス下半身と基本のリズム】
第3回 9月19日
【ボディメンテナンス全身と簡単な振り付け】
いずれも木曜日 19時～20時30分
全3回

会場 九段生涯学習館
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
定員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)
参加費 1,000円(全3回分)
申込み 8月5日(月)21時までに、電話・FAX
またはHPより九段生涯学習館へ
(FAXの受付、講座名、氏名ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、年齢、性別、在学の方の
自校名、学校名、託児サービスをご希望の方は、授乳やお子様の持ち込みふりがな)・月謝も記載)

＜講師紹介＞ Carmen Flores カルメン・フローレス (フラメンコボディコーディネーター)
30年以上海外在住で、ダンサーと指導、出演を経て健康なフラメンコダンスしながらボディコーディネーターとして
活動。コロンビア、千代田に居住し、現在は日本とコロンビアを行き来しています。

上半身の動き、下半身を伸ばすリズム。足のステップや打楽器。この三拍子がそろってフラメンコです。
メンテナンスとフラメンコの組み合わせにより、美しく強い体づくりが出来ます。講座では、バレエクニクという
ダンサーのためのメンテナンスストレッチを取り入れながら、フラメンコを健康的に楽しみます。腰や足の痛みで悩んで
いる方も、これからフラメンコを始めたいという方も、ぜひみなさんに参加していただきたいと思います！

【人材バンク活用講座とは】
人材バンクが求職者の求職活動の支援、人材の育成・確保を図るために、様々な職種・業種・年齢・性別の求職者・人材を募集し、求職者・人材のマッチングを支援するサービスです。
【お問い合わせ先】
〒100-0074 千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3242-2841 FAX 03-3242-7440
www.kusan-jyogaku.jp



【講師】カルメン・フローレス
フラメンコボディコーディネーター

【参加人数】17名

【参加者の声】

- 体の使い方や考え方など普段の生活や人生の為になるようなことも教えていただき、とても楽しかったです(30代女性)
- これを機会に、フラメンコや歴史・文化にも目を向けてゆきたいです(60代女性)

【担当より】

ストレッチ後、音楽に合わせてリズムを取り、ステップや振り付けの練習を繰り返して行いました。サークルも立ち上がり、ストレッチや美しい踊り方をマスターしていただけたら嬉しいです。

音楽に合わせた軽い運動と脳トレ シニアのためのリトミック

音楽に合わせた軽い運動と脳トレ
シニアのためのリトミック

第1回 9/6 「秋の訪れ」
第2回 10/4 「里の秋」
第3回 11/1 「秋の楽しみ」
いずれも金曜日 14:00～15:30 全3回

初めての方でも楽しめるワークショップ。季節にちなんだ曲を歌ったり、体を動かしたり、簡単な楽器演奏をして心も身体も健康になりましょう。

会場 九段生涯学習館
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者
定員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)
参加費 1,000円(全3回分)
申込み 8月20日(火)21時までに電話・FAX
またはHPより九段生涯学習館へ
※FAXの場合一紙添付/住所/フリガナ/郵便番号・住所/電話番号/年齢/性別・在学の方は
在学先・学校名/利用サービスをご希望の方は、利用希望日・預け入れの氏名(フリガナ)・月謝も記載
※託児 講座初日時点で満6か月～未就学児/1人1回1,000円
8月20日(火)21時までに申し込みにください

【人財バンク活用講座とは】
人財バンク活用講座は、企業と市民が連携し、人材の育成を図るとともに、一層人材の活用を促進する取り組みです。
■天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、決定日では、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
■お申し込み後、個人情報は公開を希望するための目的以外には使用しません。
■掲載に同意していただくことにより、ご本人さまの同意は必要ありません。
■お申し込みの受付はご連絡いただいております。

主催 合同会社 九段生涯学習館
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-il.info



【講師】田口葉子 リトミック研究センター千葉第一支局長

【参加人数】20名

【参加者の声】

●子どもからシニアまで多くの世代で楽しめる活動だと思いました(70代女性)●声もリズム感も老化するので、楽しみながら維持するのは良いなと思いました(70代女性)●体にも心にも有意義な時間でした(70代女性)

【担当より】

秋をテーマにした歌や軽い運動などを楽しみました。簡単な楽器での演奏も美しい音が重なり、癒しの空間でした。いつまでも若々しく健やかに過ごすヒントになるような講座でした。

ビートボックス入門～自分の口だけでビートを刻もう～

座って運動！
滑舌・飲み込み改善！

会場 九段生涯学習館
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者
参加費 1,000円(全3回分)
定員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)

ビートボックス入門
～自分の口だけで
ビートを刻もう～

①9/18 ②10/2 ③10/16
いずれも水曜日 19時～20時30分
ご興味ある方、一緒に
口を動かしましょう！

【担当講師】
ZU-nA (ズーナ)
3,000人以上の
レッスン経験をもつ講師が、滑舌をかわないリズムの読み方をレクチャー

【注意事項】
■天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、決定日では、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
■お申し込み後、個人情報は公開を希望するための目的以外には使用しません。
■掲載に同意していただくことにより、ご本人さまの同意は必要ありません。
■お申し込みの受付はご連絡いただいております。

【人財バンク活用講座とは】
人財バンク活用講座は、企業と市民が連携し、人材の育成を図るとともに、一層人材の活用を促進する取り組みです。
■天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、決定日では、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
■お申し込み後、個人情報は公開を希望するための目的以外には使用しません。
■掲載に同意していただくことにより、ご本人さまの同意は必要ありません。
■お申し込みの受付はご連絡いただいております。

申込方法 9/5(木)21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-il.info

主催・問合せ 合同会社 九段生涯学習館
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10



【講師】ZU-nA

合同会社Beatbox Lab.代表講師/ヒューマンビートボクサー

【参加人数】19名

【参加者の声】

●これからやりたいと思います！(30代女性)●3回の講座で、自分が思っていたよりも音を出せるようになり驚きでした。大変たのしかったです!!(30代男性)●新しい分野への体験で、とても楽しかったです(40代女性)

【担当より】

20代～70代の参加者が、ハイハットやスネアドラム、バスドラムといった基本のビートの刻み方を楽しみながら学び、マイクパフォーマンスも実践しました。講座後にサークルも立ち上がりました。

はじめてのオカリナ♪ 柔らかな音色に癒されながら味わう童謡・クラシック

令和6年度 千代田区生涯学習 人材バンク活用講座

はじめてのオカリナ♪

柔らかな音色に癒されながら 味わう童謡・クラシック

オカリナは、初心者やさしい楽器です。持ち方や呼吸法を学んで、
交わる音色を楽しみましょう。頭の体操にもなるため、脳の活性化につながります。

いずれも金曜日 10:00-11:30 全3回

第1回 **1月17日** オカリナの基礎を学んで、音を出してみよう
演奏予定曲：かめがこめ他

第2回 **1月31日** 低いドから高いドまで吹いてみよう
演奏予定曲：春の小川、かえるの歌

第3回 **2月14日** 合奏に挑戦しよう
演奏予定曲：野ばら（ヴェルナー）

【会 場】九段生涯学習館
【対 象】18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
【定 員】15名（締切後、抽選の上、書面にて連絡）
【参加費】1,000円（全3回分）

【申込み】1月5日(日)21:00までに電話、FAXまたはHPより九段生涯学習館へ申込み
※お申し込みの際は、お名前・お住所・お電話番号・メールアドレス（Eメール）を必ずお知らせください。
※お申し込みの際は、お名前・お住所・お電話番号・メールアドレス（Eメール）を必ずお知らせください。
※お申し込みの際は、お名前・お住所・お電話番号・メールアドレス（Eメール）を必ずお知らせください。

【託 児】講座初回時時点で満6か月～未就学児/1人1回1,000円
1月5日(日)21:00までに申込み

【お問い合わせ】千代田区生涯学習課 九段生涯学習館
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10
電話03-5234-2841
FAX 03-5262-7460
HP www.kodan-life.jp



【講師】仲間知子 オカリナ講師／椿山音楽教室主催

【参加人数】14名

【講師より】

陶器の丸いオカリナを一目見たときから、その可愛い姿に惹かれていました。柔らかく素朴な音色に癒されながら、気持ちよく過ごしましょう。コンパクトで持ち運びしやすく、旅先で演奏したり仲間たちと合奏したりと、楽しみが広がるオカリナ。息を吐きながら指先を動かすことで頭の体操にもなります。老若男女問わず、楽しく音色を重ねましょう。

【担当より】

初心者の方でもはじめやすいオカリナ。お貸出しもできます。この機会にぜひご参加ください。童謡やクラシック音楽を演奏し、和やかに過ごしましょう。