

一本の糸でつなぐカスパーリー編み 心はずむ花モチーフのスマホポシェット



初心者でも簡単に編む楽しさをおくる「カスパーリー編み」は、1本の糸を切らずに花モチーフを連続させる技法です。編み終るとなる生地の端と出会ってみませんか？

9/24、10/8・22、11/5・26 全5回 いずれも火曜日 10:00～11:30

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、書面にて連絡）
参加費 4,000円（全5回分／材料費含む）
申込み 9月5日（木）21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
託児 講座初日終点で第6回月～末迄半額/人1,000円
9月5日（木）21時までに申し込みたい

主催 九段生涯学習館



【講師】大林弘子 国際カスパーリー編協会講師

【参加人数】18名

【参加者の声】

●先生がとてもていねいに対応してくれたのがよかったです。作品ができるのが楽しみでした(50代女性)●先生のお人柄が素敵だと思いました。サークル宜しくお祈りします(60代女性)

【担当より】

頭と手先のリフレッシュになるカスパーリー編みに挑戦。皆さま苦戦しつつも、法則性が見つかりと花びら1枚、花1つ、1列、平面と徐々に形を現していくのが痛快でした。

ヨガで若返りましょう



からだの隅々まで血液を巡らせることが健康。さらに若返りには必要です。ヨガで血行を良くし、日頃の不調を改善して若々しく、健康を保ちましょう。

10月11日 ヨガで若返りましょう！ 全身の健康促進
10月25日 足腰の元氣はよく動く関節から → よく動く元氣な足腰の関節
11月8日 よく見える目、よく聞こえる耳 → 目と耳の血液を豊かに
11月29日 リラックスして、安眠しましょう → 全身をリラックスモードに
12月13日 元氣な脳で、毎日生き生きと → 脳の血流アップが若返り

全5回 いずれも金曜日 19:00～20:45

会場 九段生涯学習館
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方でラジオ体操程度の運動ができる方
定員 20名（締切後、抽選の上、書面にて連絡）
参加費 2,500円（全5回分）
申込み 9月20日（金）21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ

講師 岡部紳一（ヨガ講師）



【講師】岡部紳一 ヨガ講師

【参加人数】17名

【参加者の声】

●いろいろ体のしくみの事が分かり、勉強になりました。これからもヨガで若返りたいと思います(50代女性)●健康年齢を長くするヒントがたくさんヨガにあることを知りました(60代女性)●岡部先生は優しく教えて下さいました(70代男性)

【担当より】

「血液循環」をテーマとした、ヨガによる健康効果のレクチャーから様々なポーズの実践を行い、指先までぽかぽかと温まる感覚を楽しみました。継続する大切さを学び、9名のサークル入会に繋がりました。

歌で歴史探訪 本格シャンソン入門 Chansons d'Histoire

本場フランスで活躍する音楽家と一緒に、誰もが知る歌を通してフランス文化を感じながら、パリへ思い巡らす、ひと時を楽しみましょう。

01 10/23 La Marseillaise 会場 九段生涯学習館
02 10/30 う・マルセイユーズを 対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
 歌おう！ 定員 20名(抽選の上、書面にて連絡)
03 11/20 Le Temps des cerises 参加費 5,500円(全5回分/教材費含む)
 たくさんは笑える頃を 申込み 10/5(土)21:00までに電話・FAX
04 12/4 歌おう！ またはHPより九段生涯学習館へ
05 12/11 仕上げ・全体合唱・ レコーディング FAXの申込、講座名(氏名)より
 申し込み 10/5(土)21:00までに電話・FAX またはHPより九段生涯学習館へ
 申し込み 10/5(土)21:00までに電話・FAX またはHPより九段生涯学習館へ
 申し込み 10/5(土)21:00までに電話・FAX またはHPより九段生涯学習館へ

講師 **Philippe Marchand** フィリップ・マルシャン
 シャンソン歌手・音楽家

【企画運営】
 フランス語で本場のシャンソン！
 レゾルク・エト・コウラス

【区民自主企画運営講座】
 本学施設に在籍・在勤・在学する学生
 はとの利用が可能な施設を利用し、地域の発展に貢献する
 とともに、サークル活動も推進する
 ことを目的として実施する講座

●お申し込みをキャンセルされる場合、お申し込みの日の10/31(金)12:00までに開会費を返す
 必ずご連絡ください。●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。●お申し込みの個人情報は当講座運営のため
 の目的以外には使用しません。●保険に加入を希望する方は、お申し込みの日の前日までに
 お申し込みください。●お申し込みの場所はご遠慮いただいております。

主催 九段生涯学習館
 問合せ 03-5244-2841 FAX 03-5242-7440
 www.kudam-ll.jp



【講師】フィリップ・マルシャン
 シャンソン歌手／音楽家

【参加人数】16名

【参加者の声】

●フランス語の発音が難しかったが、なんとか歌えるようになったことが良かった(60代男性)●もっといろいろな曲を歌いたくなりました！(50代女性)●先生の弾き歌いは本当にすばらしく、聴けて幸せでした(40代女性)

【担当より】

フランスの代表的な2曲のシャンソンを、歴史背景と歌詞の側面から学び、講師のピアノの伴奏に乗せて歌いました。最終回では練習成果をレコーディング。5回講座とは思えないほど素晴らしい仕上がりがでした。

あのヒット曲で踊ろう！ はじめてのポップミュージック・ダンス

聴きなれた名曲に合わせて講師が基本のステップや振付からレクチャー。ひとりでも大勢でも楽しめて、心と体も元気になれるダンスを体験しよう！

1 11/27 「Stand By Me」☆ Let's dance
2 12/18 「Billie Jean」
3 1/15 「Saturday Night Fever」
4 1/29 「Ob-La-Di, Ob-La-Da」
5 2/12 模擬ダンスパーティー

講師 根岸 宏江
 ダンスインストラクター

いづれも 水曜日 10時～11時30分 / 全5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(抽選の上、書面にて連絡)
 ●参加費 2,500円(全5回分)
 ●申込み 11月5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の申込、講座名(氏名)より申し込み 10/5(土)21:00までに電話・FAX またはHPより九段生涯学習館へ
 申し込み 10/5(土)21:00までに電話・FAX またはHPより九段生涯学習館へ

●お申し込みをキャンセルされる場合、お申し込みの日の10/31(金)12:00までに開会費を返す
 必ずご連絡ください。●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。●お申し込みの個人情報は当講座運営のため
 の目的以外には使用しません。●保険に加入を希望する方は、お申し込みの日の前日までに
 お申し込みください。●お申し込みの場所はご遠慮いただいております。

主催 九段生涯学習館
 問合せ 03-5244-2841 FAX 03-5242-7440
 www.kudam-ll.jp



【講師】根岸宏江 ダンスインストラクター

【参加人数】18名

【講師より】

『老若男女問わず、楽しみながら健康維持ができるダンス』を開催したいと思っていた矢先、このようなチャンスに巡り会え光栄に思います。手探り状態ではありますが、皆さんの状況を観ながら、身体を動かし、懐かしいノリノリの音楽もたくさん流して参ります。どうぞ最後までお付き合いください。

【担当より】

毎回楽しそうに汗を流して踊る皆さんが印象的です。休憩時間も根岸先生を囲んで体重移動やステップを確認されています。この熱気で寒さを吹き飛ばし、みんなで健康に冬を乗り越えましょう！

歌って笑って楽しく介護予防～中高年の「音楽療法」体験～

令和元年度 千代田区立音楽ホール 音楽活動支援事業

歌って 笑って 楽しく介護予防

～中高年の「音楽療法」体験～

みんなと歌ったり軽い体操や簡単な楽器演奏で、音楽から得られる健康効果を体験してみませんか？音楽を通じたコミュニケーションで身も心も健やかに♪

12/9 第1回 音楽療法ってなに？

「音楽療法」と「音楽」の違いを学ぶ♪

12/23

第2回 すっきり、リフレッシュ

「呼吸法」と「歌」の取り入れと心を元気に！

1/6

第3回 リズムに合わせて

「手拍子」「拍子」歌（後で聴覚認知へ）

1/27

第4回 ドキドキわくわく

「初めての楽器体験」で楽しもう！

2/10

第5回 まとめ

「ミニピアノ/コンパネ」で反応力を高めよう！

全5回 いずれも月曜日 10:00～12:00

講師 佐藤 礼子（音楽療法士）

連絡先 音楽 区庁音楽療法センター
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
千代田区立音楽ホール 1F
TEL 03-3268-3331 FAX 03-3268-3332
E-MAIL kichiku@city.chiyoda.lg.jp

会場 九段生楽学習館
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
定員 20名（抽籤、抽籤の上、書面にて連絡）
参加費 2,500円（全5回分）
申込み 11/20（水）12:00までに電話・FAXまたはHPより九段生楽学習館へ
（FAXの場合は、お名前・住所・電話番号・連絡先・参加希望の回を明記の上、お申し込みください）
申込から2週間前までに連絡ください。お申し込みから1週間前までに連絡がない場合は、参加できません。
申込後、お申し込みの人数が定員に達しない場合は、お申し込みの人数に応じて抽籤を行います。
抽籤の結果は、お申し込みの人数が定員に達しない場合は、お申し込みの人数に応じて抽籤を行います。
抽籤の結果は、お申し込みの人数が定員に達しない場合は、お申し込みの人数に応じて抽籤を行います。

※本会は、音楽療法に関する事業を行います。趣向を凝らし、楽しみながら音楽の楽しさを体験し、音楽を通して、心身ともに健康な生活を送ることを目指します。また、音楽を通して、心身ともに健康な生活を送ることを目指します。また、音楽を通して、心身ともに健康な生活を送ることを目指します。

主催
区議会

千代田区立
九段生楽学習館
（音楽療法センター）

〒100-0074 千代田区千代田1-1-1
TEL 03-3268-3331 FAX 03-3268-3332
E-MAIL kichiku@city.chiyoda.lg.jp



【講師】 奈良原弘美 音楽療法士
直井紀子 音楽講師

【参加人数】一名

【講師より】

「音楽療法は認知症予防に良いらしい」と関心を持つ方に、歌などの音楽活動を楽しみながら、「なぜ認知症予防に効くのか」、「どのようにしたら「療法」として有効か」という点を理解して頂き、音楽の『活用術』を紹介していきたいです。

【担当より】

音楽と共に運動したり普段触れることのない、楽器にも触れたりする音楽療法。「介護予防」と聞くと、高齢者向けに聞こえるかもしれませんが、家族の介護予防などにも役立てていただきたいと思います。

声に出して味わう創作民話～さねとうあきらの世界～

令和4年度 千代田区生涯学習 芸術系公募事業募集要項

声に出して味わう創作民話

～さねとうあきらの世界～

開場初々者大歓迎！ 児童文学者さねとうあきらが読んだ物語を、自分の声で表現してみよう。

最終日には参加者の皆さんと一発発表会！

第1～3回では役者による朗読のデモンストラレーションもお楽しみください。

1 1/7 2 1/21
3 2/4 4 2/18 5 2/25

全5回 いずれも火曜日 14:00～16:00

さねとう あきら

児童文学作家・劇作家

童命出世、1973年に『おひびくつこ』で日本児童文芸学会新人賞・東洋館堂立
川賞を受賞。1979年に『ツツコちゃんのお話』で小学館文庫賞、1980年に『雪
子と巨人戦争』で読売児童図書賞を受賞されこれ以後、『なまけん』や『神さまの
おことじ』など、『おことじ』、『おことじのたまご』、『おことじのうた』、『おことじに
お別れ』などの著作・書籍多数。

作家紹介

【会 席】 【対 象】 【定 員】 【参加費】 【申込み】	九段生涯学習館 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方 20名（締切後、抽選の上、書面ご連絡） 2,500円（全5回分） 12/20（金）21:00までに電話、FAXまたはEメールより九段生涯学習館へ 本人の希望 講師から送る（送り状）郵送番号・住所・電話番号・年齢・性別・在学・在勤の方には勤務先・学校名 郵便サービス希望の方は希望値。持ち帰るときの紙類の取り扱い・活動日記帳 講座初日時点で満員の月～末就学年1人1回1,000円 12/20（金）21:00までにお申し込みください
---	--

講師 ● 小高 三郎 氏（東京大学大学院文学部研究科教授）
児童文学専攻専任助教授兼国語教育センター長

※お問い合わせは事務局へ

※お問い合わせは事務局へ（お申し込みは「お申し込み」欄参照）

※お問い合わせは事務局へ（お申し込みは「お申し込み」欄参照）

■参加費不償還の場合でも受け取りたいとの希望により、抽選の結果、参加し
ない方が多いことがございます。未発表となります。

■参加した方全員が発表機会を得られるように抽選を行います。

■参加した方全員が発表機会を得られるように抽選を行います。

■参加した方全員が発表機会を得られるように抽選を行います。

主催
聯合会

千代田区立

九段生涯学習館

〒102-8304 東京都千代田区九段南1-10-10

Tel 03-2354-2941 FAX 03-2622-7460

www.kuden-jr.info



【講師】 小高三良 俳優／プロダクション・タンク所属

【参加人数】13名

【講師より】

朗読を通して“楽しいところ”を育て、深い呼吸で“健康な身体”をつくる。作品に自分の心をこめて読み、工夫を重ねる。少しずつ物語の世界が見えてくる。その楽しさ、喜びを一緒に味わってみましょう。

【担当より】

児童文学作家さねとうあきら氏の作品を取り上げ、朗読の基礎を学べる本講座。目で文字を追うのとは異なる、自分の声で物語を表現する楽しさを味わっていただければ幸いです。