

- 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

区立施設で活動する区民
サークルが、ごなたでも気軽
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 Thu 10:00-12:00

描いてみつける 身近なしあわせ

#絵手紙

- 1)ひまわりの会(絵手紙) 2)かがやきプラザ
3)無料/ティッシュ 4)9/30(水)
5)担当:かがやきプラザ高齢者活動センター
03-3265-1161(9:00-17:00)

1 Thu 10:30-11:30

百歳過ぎてても 元気で歌いましょう!

#抒情歌

- 1)八重桜の会 2)かがやきプラザ
3)無料/飲み物 4)9/30(水)
5)担当:かがやきプラザ高齢者活動センター
03-3265-1161(9:00-17:00)

かがやきプラザ高齢者活動センターが会場・申込先の場合

参加条件として、①区内在住60歳以上の方 ②高齢者活動センターの
利用登録がお済みの方となります。なお、第1日曜日は休館日です。

2 Fri 14:00-15:30

#太極拳

呼吸に合わせてゆったり動く健康体操
気功太極拳
気功八段錦と簡化太極拳24式

- 1)気功太極拳同好会 2)かがやきプラザ
3)無料/トレーニングに適した服装 4)当日正午
5)担当:かがやきプラザ高齢者活動センター
03-3265-1161(9:00-17:00)

2 Fri 19:00-20:30

#朗読

**葉っぱの四季を通して、
葉っぱとは何か語りませんか**

- 1)朗読の会さくら 2)九段生涯学習館
3)500円/筆記用具 4)10/1(木)
5)担当:久我
070-4510-5258(20:00~)
hisako55223@icloud.com

23 Fri 19:00-20:30

はじめての合気道

#合気道

- 1)合気道啓和会 2)九段生涯学習館
3)1,000円/動きやすい服装(更衣室あり)、
タオル、飲み物、着替え
4)10/22(木)
5)担当:富田
aikido.keiwakai@gmail.com

24 Sat 13:30-15:00

#しの笛

**しの笛を吹いてみよう!
横笛体験会**

- 1)横笛同好会「一音会」 2)九段生涯学習館
3)無料/あれば笛類(貸出あり)
4)10/22(木)
5)担当:江幡
090-3810-8239(10:00-19:00)
eba3810@ezweb.ne.jp

サ
ー
ク
ル

体
験
会

10月



- ◆ 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Webサイトをご覧ください。

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

