

令和4年度 後期 ことぶき教室

受講生募集！

新型コロナウイルス感染予防対策のため、教室の内容を一部変更し開講いたします。

開講会場	教室名	講師	コメント	定員	開講曜日	時間
老人福祉センター 東上野2-25-14 03-3833-6541	タブレット	竹箒の会	タブレットを使ってみよう！ 初心者向けの教室です (タブレットをご用意いたします)	10	月曜日	午前11時～ 12時
	花とはな	戸田山 典子	生花とプリザーブドフラワー(加工花) 2種類のアレンジを学びます (材料費 1,500円/1回)	10	火曜日	午前11時～ 12時
	カラオケ ※2	竹花 陽子	テーマ曲の、歌い方のポイントを 学びます	10	火曜日	午後1時30分 ～2時30分
	シャンソン ※2	佐藤 優	シャンソンの魅力を講師の歌声と共に 楽しみます♪	10	水曜日	午前11時～ 12時
	ヨガ ※1	澁谷 智志	自分の呼吸を感じて、心と体を リフレッシュ	10	木曜日	午前11時～ 12時
	茶道	山口 宗節	日本文化に触れてみましょう！ 椅子席でお茶の基本を学びます (お茶・お菓子代380円/1回)	10	木曜日	午後1時30分 ～2時30分
	書道	藤原 桂洲	「書は人なり」自らの手で 表現し、楽しんでみませんか！	10	木曜日	午後1時30分 ～2時30分
	寄席演芸	三遊亭金の助	落語の奥深さを落語家と共に 楽しみます	10	金曜日	午前11時～ 12時
ポール ウォーキング ※1	佐々木 尚美	ポールを使った、健康的なウォーキング の仕方を学びます	10	金曜日	午後1時30分 ～2時30分	
かがやき長寿 ひろば入谷 (入谷区民館) 入谷1-15-6 03-3834-6370 (老人福祉センター内 専用電話)	タブレット	竹箒の会	タブレットを使ってみよう！ 初心者向けの教室です (タブレットをご用意いたします)	10	月曜日	午後1時30分 ～2時30分
	絵手紙	岡部 厚子	絵手紙の書き方を学び、気持ちを 込めた一枚を書いてみましょう	10	火曜日	午後1時30分 ～2時30分
	カラオケ ※2	竹花 陽子	テーマ曲の、歌い方のポイントを マスターします	10	水曜日	午後1時30分 ～2時30分
	サルサ ※1	トモコ	ラテンの陽気なリズムに合わせて 楽しく踊りましょう	10	木曜日	午後1時30分 ～2時30分
ストレッチ ※1	ミラ	体を気持ちよく伸ばして 呼吸と共に動かしながら 体を軽くしていきましょう！	10	金曜日	午後1時30分 ～2時30分	

開講会場	教室名	講師	コメント	定員	開講曜日	時間
橋場老人福祉館 橋場1-36-2 03-3876-2365	花とはな	戸田山 典子	生花とプリザーブドフラワー(加工花) 2種類のアレンジを学びます (材料費 1,500円/1回)	10	火曜日	午後1時30分 ～2時30分
	民謡 ※2	台東区民謡 連合会	三味線の演奏で、民謡のコツを 学びます	10	水曜日	午後1時30分 ～2時30分
	背骨 コンディショ ニング※1	トモコ	背骨の歪みを整える簡単な 体操を行います	10	木曜日	午後1時30分 ～2時30分
	スマートフォン	竹箒の会	触れてみようスマートフォン！ 初心者向けの教室です (アンドロイドスマートフォンを ご用意いたします)	10	土曜日	午前11時～ 12時
	書道	関 正基	漢字の基本から作品づくりまで かな文字も練習します	10	土曜日	午後1時30分 ～2時30分
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 03-3866-2417	ヨガ ※1	深沼 かえで	自分の呼吸を感じて、心と体を リフレッシュ	10	月曜日	午後1時30分 ～2時30分
	唱歌・ 昭和歌謡 ※2	萩原 守男	ギターの演奏で、懐かしい昭和歌謡を 楽しみます♪	10	火曜日	午後1時30分 ～2時30分
	折り紙	シルバー 人材センター	簡単折り紙、伝承折り紙、 新作折り紙など楽しい折り紙が 盛りだくさん(材料費100円/1回)	10	木曜日	午後1時30分 ～2時30分
	ストレッチ ※1	ミラ	体を気持ちよく伸ばして 呼吸と共に動かしながら 体を軽くしていきましょう！	10	金曜日	午前11時～ 12時
スマートフォン	竹箒の会	触れてみようスマートフォン！ 初心者向けの教室です (アンドロイドスマートフォンを ご用意いたします)	10	土曜日	午後1時30分 ～2時30分	

※1 息のあがらない程度の体操
※2 歌唱はいたしません

申込締切 **令和4年9月27日(火) 必着**

開講期間 **令和4年10月～令和5年3月(全10回)**