

令和5年度 ことぶき教室（前期）

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	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 (教室用のスマートフォンをご用意します)	10	月曜日	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
	囲碁	大橋 憲昭	初心者～3級までの方が対象です	10	水曜日	午前11時～ 12時
	新舞踊	保福 純子	親しみやすい曲に合わせて 日本舞踊の、振りや所作を習います	10	木曜日	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
	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
	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
	ストレッチ ※1	深沼 かえで	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
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)	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 (教室用のスマートフォンをご用意します)	10	月曜日	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 学びます	10	水曜日	午後1時30分 ～2時30分
	手品入門	片山 彰人	覚えやすい簡単な手品を学びます	10	木曜日	午前10時～ 11時
	チェアヨガ ※1	ミラ	ヨガの基本的な動作を、椅子を活用 して無理なく行います	10	金曜日	午前10時～ 11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種類のアレンジメントを学びます (材料費 2,000円/1回)	10	金曜日	午後1時30分 ～2時30分