

令和6年度 ことぶき教室（前期）

開講会場	教室名	講師	内 容	定員	開講曜日	初回開講日
老人福祉センター 〒110-0015 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「OS=アンドロイド」端末をご用意します)	15	月曜日	4月8日 午後
	ボイス トレーニング	片山 彰人	姿勢や腹式呼吸を意識し発声練習をします ピアノ伴奏で歌う楽しさを実感しながら 魅力的な声を身につけましょう！	20	月曜日	4月15日 午前
	カラオケ	竹花 陽子	テーマ曲の、歌い方のポイントを 学びます	20	水曜日	5月8日 午後
	ヨガ	澁谷 智志	自分の呼吸を感じて、心と体を リフレッシュ	20	木曜日	4月25日 午前
	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4150円/10回)	20	木曜日	4月25日 午後
	ボディ メンテナンス	トモコ	呼吸、ストレッチ、簡単な体操、筋トレ等で、 ご自身の体調を整えるプログラムです	20	木曜日	5月9日 午前
	ウクレレ	高嶋 尚子	持ち方から弾き方の基本を学び 楽しく曲を弾けるようになります (教室用のウクレレをご用意します)	20	金曜日	5月17日 午後
かがやき長寿 ひろば入谷 (入谷区民館) 入谷1-15-6 03-3834-6370	手品入門	片山 彰人	覚えやすい簡単な手品を学びます (道具代(トランプ等)として900円)	20	月曜日	4月22日 午前
	ストレッチ	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！	20	火曜日	4月16日 午後
	シャンソン	佐藤 優	懐かしいシャンソン！ 名曲をご一緒に楽しみましょう	20	水曜日	5月8日 午前
	チェアヨガ	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	20	金曜日	4月19日 午後
	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 (教室用のタブレットをご用意いたします)	15	土曜日	5月18日 午後