

令和6年度 ことぶき教室（後期）

受講者募集！

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 東上野2-25-14 03-3833-6541	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	10月23日 午後
	セルフケア体操	佐々木 尚美	筋膜ほぐし・正しい呼吸・身体の使い方、身体を自分でケアしましょう ※筋膜…筋肉を包んでいる膜	20	金曜日	10月25日 午後
	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	月曜日	10月7日 午前
	サルサ	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	20	木曜日	10月17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4,550円/10回)	20	木曜日	10月24日 午後
	歌舞伎文字勘亭流	横山 鶯亭	250年の歴史ある歌舞伎文字勘亭流を日々の生活に取り入れて楽しく学びます	20	火曜日	10月8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	金曜日	10月25日 午前
かがやき長寿ひろば入谷 (入谷区民館内) 入谷1-15-6 03-3834-6370	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	土曜日	10月12日 午後
	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	20	木曜日	10月17日 午後
	木目込み人形	阿部 喜代美	初めての方でも安心して作れます ”作る喜び・飾る楽しさ”ご一緒に楽しみましょう (材料費6,360円/10回)	20	水曜日	10月16日 午前
	昭和歌謡	萩原 守男	ギターの演奏で懐かしい昭和歌謡等を楽しめます	20	火曜日	10月15日 午後
	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	10月18日 午後

開講会場	教室名	講師	内 容	定員	開講曜日	初回開講日
橋場老人福祉館 橋場1-36-2 03-3876-2365	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	10月17日 午後
	麻雀	日本健康麻将協会・ 稲毛千佳子	麻雀の初歩から学びます テキスト代1,200円	20	木曜日	10月10日 午後
	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たくさん(材料費100円/1回)	20	金曜日	10月18日 午後
	絵手紙	大川 宜子	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	20	木曜日	10月17日 午前
	コーラス	熊谷 寿美子	キーボードの伴奏でコーラスのコツを学びます	20	金曜日	10月18日 午前
	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	土曜日	10月12日 午前
	三筋老人福祉館 三筋2-16-4 03-3866-2417	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	火曜日
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	15	月曜日	10月7日 午後
麻雀		日本健康麻将協会・ 稲毛千佳子	麻雀の初歩から学びます テキスト代1,200円	20	木曜日	10月10日 午前
囲碁		大橋 憲昭	初心者～3級までの方が対象です	20	木曜日	10月17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	15	火曜日	10月15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	10月7日 午前	

午前：午前10時～11時30分、午後：午後1時30分～3時

申込締切日 **令和6年9月10日(火)**

開講期間 **令和6年10月～令和7年3月(全10回)**