

令和7年度 ことぶき教室（前期）

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	課題曲の歌い方のポイントを学びます	20	水曜日	5月14日 午後
	書道	山口 秋美	「書は人なり」自らの手で表現し、楽しんでみませんか	20	月曜日	4月14日 午後
	歌舞伎文字 勘亭流	横山 篤亭	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	4月22日 午後
	囲碁	大橋 憲昭	初心者～3級までの方が対象です	20	木曜日	4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	4月24日 午後
	セルフ 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	4月17日 午前
	昭和歌謡	萩原 守男	ギターの演奏で懐かしい 昭和歌謡等を楽しみます	20	火曜日	4月15日 午後
	折り紙	シルバー 人材センター	簡単な折り紙、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)	20	月曜日	4月28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	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16日 午後
	コーラス	熊谷 寿美子	声を合わせて懐かしい童謡や歌謡曲 を歌いましょう 新しい歌にも挑戦します	20	木曜日	4月17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	金曜日	4月25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	金曜日	4月25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	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	4月18日 午後
	絵手紙	大川 宣子	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	4月17日 午前
	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	4月24日 午後
	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	4月17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	金曜日	4月25日 午後
	スマートフォン	NPO法人 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(教室用のスマホ) 「OS=アット・ロト」端末をご用意します	15	土曜日	4月26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	課題曲の歌い方のポイントを 学びます	20	火曜日	4月22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	4月24日 午前
	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 方で、身体を自分でケアしましょう ※筋膜…筋肉を包んでいる膜	15	金曜日	4月18日 午後
	スマートフォン	NPO法人 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(教室用のスマホ) 「OS=アット・ロト」端末をご用意します	15	土曜日	4月26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	4月17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	火曜日	4月15日 午後

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7年 3月 12日 (水)

開講期間 令和7年4月～令和7年9月(全10回)