

# 令和7年度 ことぶき教室（後期）

# 受講生募集！

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	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4550円/10回分)	20	第1・3 木	10月16日 午後
	書道	山口 秋美	漢字の基本から作品づくりまで かな文字も練習します	20	第1・3 火	10月21日 午後
	囲碁	大橋 憲昭	初心者～3級までの方が対象です	20	第1・3 木	10月16日 午前
	セルフケア	佐々木 尚美	自分の呼吸を感じて、心と体を リフレッシュ	20	第2・4 金	10月24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	第2・4 金	10月24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	第2・4 水	10月22日 午後
	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	第1・3 木	11月6日 午後
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	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1000円/10回分)	20	第2・4 金	10月24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	第1・3 金	10月17日 午前

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	麻雀	稲毛 千佳子	「麻雀は初めて」という初心者向けの教 室です 脳や指先のトレーニングにピッタリ！	20	第2・4 木	10月23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	第1・3 木	10月16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	第2・4 金	10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	第1・3 金	10月17日 午後
	バリー ダンス 体操	バリーダンサー	フェムテックバリーダンスで健康づく り	20	第1・3 金	10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を楽 しみます	20	第1・3 火	11月18日 午後
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 03-3866-2417	麻雀	稲毛 千佳子	「麻雀は初めて」という初心者向けの教 室です 脳や指先のトレーニングにピッタリ！	20	第2・4 木	10月23日 午前
	絵手紙	大川 直子	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	第1・3 木	10月16日 午前
	歌舞伎文 字勘亭流	横山 鶯亭	歌舞伎の看板などに用いる、太くうねりの ある文字で、威勢のいい文字です ハガキや色紙、団扇等に自分らしい文字を 書いてみましょう	20	第2・4 金	10月24日 午後
	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	第1・3 金	10月17日 午後
	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	第2・4 火*1	10月21日 午後
楽しく歌お うボイス トレーニング	片山 彰人	姿勢や腹式呼吸などを意識して発声練 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	第1・3 月	10月20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7年9月9日（火）

開講期間 令和7年10月～令和8年3月(全10回)

\*1…10月のみ第3火曜日

