

# 令和8年度 ことぶき教室（前期）

受講生募集！

開講会場	教室名	講師	内 容	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4600円/10回分）	第1・3木	5月 7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	第1・3火	4月14日 午後
	ベ ダ ン ス操 体	Nisaa	フェムテックベリーダンスで、健康づくり	第1・3金	4月17日 午後
	昭 和 歌 調	萩原 守男	ギターの演奏で懐かしい昭和歌謡を全員で歌って楽しめます	第1・3火	4月21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	第2・4水	4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）	第2・4金	5月 8日 午後

定員：各教室20名

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8年3月10日（火）

開講期間 令和8年4月～令和8年9月（全10回）



開講会場	教室名	講師	内 容	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	稻毛 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！（教材費1200円）	第2・4木	4月23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	第1・3金	5月 1日 午前
	チエアヨガ	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	第2・4金	4月24日 午後
	セ ル フ メ ン ナ ン テ ス	トモコ	呼吸、ストレッチ、簡単な体操、筋トレなどで、ご自身の体調を整えるプログラムです	第1・3金	5月 1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	第1・3木	4月16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	第1・3木	5月 7日 午後
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 03-3866-2417	麻 雀	稻毛 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！（教材費1200円）	第2・4木	4月23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	第2・4火	4月14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！	第2・4月	4月27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・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	第2・4金	4月24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、新作折り紙などの楽しい折り紙が盛りだくさん（材料費1000円/10回分）	第2・4金	4月24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！	第1・3金	4月17日 午後

