

令和8年度 ことぶき教室（前期）

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 リ ー ダ ン ス 体 操	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 謡	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)



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
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！ (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	第2・4金	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	第1・3金	5月 1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	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	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！ (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！	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