

＼新しいことを始めてみませんか？／

サークル 体験週間



九段生涯学習館で活動するサークルが体験会を実施します！

開催期間

2/22(土) - 2/27(木)

お申込み

1/17(金) 10:00 受付開始

各講座の詳細は
次のページへ



電話またはホームページから九段生涯学習館へお申込みください。
(先着順／お申込みは各開催日の2日前の17:00まで)

お申込み受付時に、持ち物等当日についてお伝えします。

主催は各サークルですが、詳細については九段生涯学習館までお問合せください。

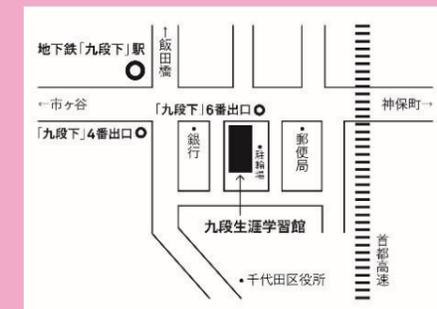
開催場所・アクセス

九段生涯学習館 (千代田区九段南1-5-10)

東京メトロ 東西線 ●
半蔵門線 ●
都営地下鉄 新宿線 ●

「九段下」駅下車 6番出口前

注) 駐車場はありません。公共交通機関でご来館ください。



フラは楽しい。さあ、レッツ・フラ！

2/26(水)18:30-20:30

サークル名 Na pua aloha
対象 どなたでも
定員 10名
参加費 無料
内容 基本のステップとハンドモーションを練習し、一曲踊ってみましょう。

講師 鈴木 裕美子(フラダンス講師)
持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物
会場 5階 音楽視聴覚室
メッセージ ハワイアンは聞いているだけで癒やし効果があります。そして踊れるようになったらステキでしょう？さあ、一緒に！



はじめてのハワイアンキルト！ ミニタペストリーを作しましょう！！

2/27(木)10:00-11:50

サークル名 ハワイアンキルト「プルメリア」
対象 18歳以上の方
定員 10名
参加費 1,800円
内容 初心者の方に向けて基礎から丁寧に指導します。仕上げの簡単なミニタペストリー(20cm×20cm)を作ります。

講師 早川 綾子(ハワイアンキルト教室Maikai Kapa Kuiki O Hawaii 代表・ハワイアンキルト講師)
持ち物 裁縫道具・筆記用具
会場 3階 第1学習室
メッセージ 初心者の方歓迎!!ハワイアンの流れる中でリラックスして楽しい時間を過ごしましょう!!



「La mer ラ・メール」をちょっと オシャレに、フランス語で歌いましょう♪

2/27(木)10:30-12:00

サークル名 フランス語で楽しく歌うシャンソンの会
対象 どなたでも(フランス語初心者の方OK)
定員 15名
参加費 500円
内容 クラシックの発声も取り入れ、フランス語の発音・歌い方を丁寧に説明、ワンフレーズずつ歌えるようにします。

講師 岡本 佳織(桐朋学園・桐朋講座講師／日本オペラ振興会・藤原歌劇団団員)
持ち物 飲み物・筆記用具等
会場 5階 音楽視聴覚室
メッセージ 南仏、コート・ダジュールに思いを馳せ、「ラ・メール」を楽しくフランス語で歌ってみませんか？



決して難しくないフラ！

2/27(木)13:00-15:00

サークル名 Mahalo Hula
対象 18歳以上の女性の方
定員 10名
参加費 500円
内容 初めての方は、簡単なステップを踏んでみましょう！やさしい曲に合わせて踊ります。

講師 中村 友香(フラダンス講師)
持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物(裸足で踊ります)
会場 6階 レクリエーションホール
メッセージ 初心者大歓迎！とにかく踊ってみましょう！



ハートハーブをひいてみましょう

2/27(木)18:30-19:30

サークル名 ハートハーブ“サリー”
対象 どなたでも
定員 10名
参加費 1,000円
内容 今まで楽器にふれた事がない方へ！譜面が読めなくてOK、1本指でタッチ。素晴らしいハーブの音色を奏でます。

講師 加藤 早苗(ウクレレ・ギター・ハートハーブ講師)
持ち物 筆記用具
会場 5階 音楽視聴覚室
メッセージ ジャンルにとらわれない楽器ですので、ハートハーブのやさしいひき方、音色を皆様にお伝えしたいです。



踊ってみたい！日本の響き「日本舞踊」体験

2/27(木)19:00-20:00

サークル名 日本舞踊のつどい
対象 女性の方
定員 5名
参加費 無料
内容 「日本の響き」を気軽に体験！若手講師が教える小唄舞からの日本舞踊。日常感覚からはじめます(初心者向き)

講師 藤間 加賀美(宗家藤間流 師範)
持ち物 靴下・服装は洋服・着物・浴衣OK
会場 3階 和室(大)
メッセージ 仲間は扇子はじめて持つ初心者でしたが、月1~2回稽古を自分のペースで継続し、踊りも着付けも習得中！



天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください。





※写真はサンプルです

寄せ植えを体験! クリスマスローズにチャレンジ 2/22(土)9:45-11:15

サークル名 寄せ植えサークル
 対象 18歳以上の方
 定員 10名
 参加費 5,000円
 内容 2月になるとクリスマスローズの種類が豊富になります。憧れのクリスマスローズの寄せ植えにチャレンジしてみませんか?

講師 芳野 敬子(音ノ葉寄せ植え講師)
 持ち物 エプロン・汚れても良い服装
 会場 4階 実習室
 メッセージ 初心者でも大丈夫です!クリスマスローズを寄せ植えにして冬を楽しむ、そんなライフスタイルを実現してみましよう!



基礎から学ぶ太極拳

2/24(月)19:00-20:30

サークル名 千代田区武術太極拳同好会
 対象 区内在住・在勤の方
 定員 10名
 参加費 1,000円
 内容 24式太極拳の基礎を、武政先生からしっかり習いましょう。

講師 武政 貞雄(太極拳講師)
 持ち物 動きやすい服装・飲み物
 会場 3階 和室(大)
 メッセージ 初心者の方も大歓迎。お待ちしております。



はじめての日本舞踊

2/22(土)10:00-11:30

サークル名 日舞を楽しむ会 中村流
 対象 どなたでも
 定員 10名
 参加費 500円(浴衣レンタル希望の方は、別途500円)
 内容 初めての方でも安心して体験いただけるよう、基本的な動作やお扇子の扱い方、簡単な振りで短い曲を踊れるようご指導します。

講師 中村 光都靖(日本舞踊師範)
 持ち物 浴衣・帯・ひも・足袋(ソックス可) ※浴衣レンタルあり
 会場 3階 和室(大)
 メッセージ 未経験の方へ丁寧にご指導します。お気軽にご参加ください!浴衣レンタルあり(女性用500円)。着付けもお手伝いします。



ボビンレースでハートを作りましょう 2/25(火)13:00-14:30

14:45-16:15

サークル名 ボビンレースサークル La Dentell
 対象 どなたでも
 定員 2名ずつ
 参加費 500円
 内容 糸を巻いた複数のボビンを動かして作るボビンレース。2種類の基本の編み方を使ってハートを作ります。

講師 黒井 有希子(レースメーカー)
 持ち物 筆記用具・老眼鏡や眼鏡等
 会場 3階 第2学習室
 メッセージ レース好きな方はもちろん、ボビンレースって何と思われた方、手芸の達人、この機会にぜひ体験いただきたいです。



オペラ アリア カンツォーネ 世界の名曲を歌います!

2/22(土)10:00-12:00

サークル名 ちよだオペラ座
 対象 18歳以上の方
 定員 25名
 参加費 無料
 内容 幅広く丁寧に練習します。イタリア語の発音ベルカントの唱法の基礎を学び、発声等のお悩みにも対応します。

講師 安藤 英市(テノール歌手)
 持ち物 なし・服装自由
 会場 5階 音楽視聴覚室
 メッセージ 体験レッスンでは「O mio babbino caro(私のお父様)」、「オーソレミオ」を練習します。



自彊術を体験してみよう!

2/25(火)19:00-20:30

サークル名 九段自彊術サークル
 対象 どなたでも
 定員 10名
 参加費 無料
 内容 自彊術の動作の正しいやり方と注意点をわかりやすく説明しながら実施します。

講師 松村 ひろみ(公益社団法人自彊術普及会指導員)
 持ち物 動きやすい服装・5本指ソックス
 会場 6階 レクリエーションホール
 メッセージ 誰でもできる簡単ストレッチ健康体操です。血流を良くし、全身の調和を図り、健康を維持できます。



女声アンサンブルの響きを楽しみましょう! 2/22(土)10:00-12:00

サークル名 コーロ・セフィーロ
 対象 女性の方
 定員 10名
 参加費 無料
 内容 世界の民謡や日本の歌、ミサ曲等を歌う中で、女声のハーモニーを美しく響かせる練習をします。

講師 なし
 持ち物 なし
 会場 5階 多目的室
 メッセージ ソプラノ、アルトの二声部でも美しい曲がたくさん。ソプラノ、メゾ、アルトの三声部は和音の響きが魅力です。一緒に楽しみましょう!!



初めての楊名時八段錦(気功法)と太極拳(動いて学ぶ『平常心』)

2/26(水)10:00-12:00

サークル名 楊名時 八段錦 太極拳 流水会
 対象 どなたでも
 定員 10名
 参加費 1,000円
 内容 楊名時八段錦(気功法)太極拳(24式)、呼吸法スワイショウのやり方、効能を知って実際に動きます。

講師 早川 礼生(楊名時八段錦太極拳師範、日本健康太極拳協会会員)
 持ち物 動きやすい服装・履物(外履き)
 会場 6階 レクリエーションホール
 メッセージ ゆっくりとした動きと深い呼吸は、心を穏やかにします。心と体の調和を体験しましょう。



はじめてピラティス

2/22(土)10:00-11:00

サークル名 Pilates & La Petit Etoile
 対象 小学4年生以上の方
 定員 6名
 参加費 無料
 内容 背骨を整え、姿勢改善、腰痛や肩こり解消の効果があるピラティスを行います。

講師 伊豆谷 みなみ
 持ち物 動きやすい服装・飲み物
 会場 6階 レクリエーションホール
 メッセージ まずは丁寧に身体をほぐすことから始めます。終わった後は全身すっきりしますよ!



体験テーブル茶道

2/26(水)10:30-11:30

サークル名 掬水会
 対象 どなたでも
 定員 10名
 参加費 500円
 内容 テーブルと椅子(立礼)での茶道の楽しさを体験していただきます。

講師 村木 宗沙(茶道宗徧流教授)
 持ち物 白い靴下
 会場 3階 和室(大)
 メッセージ テーブルと椅子(立礼)での茶道のお点前を楽しみサークルです。お抹茶を普段の生活に取り入れてみませんか?



沖縄と憲法

2/22(土)13:00-15:00

サークル名 千代田こん談会
 対象 どなたでも
 定員 30名
 参加費 500円
 内容 戦後しばらく沖縄はアメリカの統治下におかれ、今でも70%以上の軍事基地があります。平和憲法を学びます。

講師 高山 俊吉(弁護士)
 持ち物 筆記用具
 会場 3階 第1学習室
 メッセージ 憲法の平和主義は、戦争絶対反対のみ。一緒にしっかり学びましょう。



身近なニュースを英語で聴こう

2/26(水)14:30-16:00

サークル名 英語ニュース・リスニング
 対象 どなたでも
 定員 10名
 参加費 300円
 内容 必須のワードを覚えながら英語でニュースを聴く練習をします。

講師 森 由美子(茅ヶ崎方式英語会講師)
 持ち物 筆記用具
 会場 4階 第1集会所
 メッセージ 英語ニュースの聴き方のコツを教えます。リスニングに挑戦してみましよう。



太極拳をいっしょに体験しましょう

2/23(日)13:30-15:30

サークル名 百尺竿頭
 対象 どなたでも
 定員 12名
 参加費 無料
 内容 ゆったりと動く太極拳の動作をわかりやすく説明しながら、皆さんと一緒にその独特な動きを体感します。

講師 豊島 要子(中国武術6段)
 持ち物 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物
 会場 6階 レクリエーションホール
 メッセージ 太極拳は老若男女、みな気軽に楽しみ永く続けられる健康法。皆様と太極拳との良い出会いとなりますよう。



コーラスで声を出してリフレッシュしませんか?

2/26(水)14:30-16:30

サークル名 九段くすの木コーラス
 対象 どなたでも
 定員 10名
 参加費 無料
 内容 ストレッチ、呼吸法、発声法、歌の練習。

講師 福山 由香(二期会会員)
 持ち物 動きやすい服装・飲み物
 会場 5階 音楽視聴覚室
 メッセージ コーラス初めての方も、経験者も大歓迎です。一緒に楽しく歌いましょう。