

# 区内無料体験教室一覧

費用について、基本的には無料ですが★のついた教室は材料費等が別途必要です。詳細は各施設にお問合せください。

9月5日(土)から受付開始

## 災害ボランティアちよこっと体験

講師 中央区社会福祉協議会

地震や台風など大災害が起きた時に、ボランティアを「したい人」、「必要とする人」をつなぐ拠点が災害ボランティアセンターです。災害ボランティアセンターの運営の流れをちよこっと体験してみませんか？災害ボランティアについて一緒に考える1日にしましょう。

とき 10月28日(水) 10時～12時

ところ 中央区ボランティア・市民活動センター

申込 電話・FAX・メール

締切 10月21日(水)まで 定員になり次第

事前申込  
先着15名

## 秦の会水墨・墨彩画同好会

講師 前田 泰弘(まえだ やすひろ)

墨色のみの情緒ある水墨画から顔彩(水墨画の絵具)を使った綺麗な花の絵まで皆様に楽しみながら描いてみませんか。

とき 9月15日(火) 13時30分～15時30分

10月6日(火) 13時30分～15時30分

10月20日(火) 13時30分～15時30分

ところ 東老人福祉センター 2階大広間

申込 来館・電話

締切 定員になり次第

事前申込  
各日  
先着5名

## 健康の～びのび体操

講師 健康運動指導士 加福 明子(かふく あきこ)

毎月1回のペースで定例開催している健康の～びのび体操です。心身共にの～びのびでリフレッシュ。楽しく身体を動かしましょう。

とき 10月6日(火) 13時30分～14時30分

ところ 南老人福祉センター 1階大広間

対象 市内在住の60歳以上の方

申込 来館・電話・FAX

締切 定員になり次第

事前申込  
先着5名

## 入門者・初心者のための英会話

講師 秦 清子(はた きよこ)

英語の勉強を基礎から学びたい方！海外旅行で役立つ英語を身につけたい方にお勧め！

とき 9月24日(木) 10時～11時30分

ところ アネックスパル法円坂 7階 9号室

申込 来館・FAX・メール

締切 9月23日(水)まで 定員になり次第

事前申込  
先着10名

## やさしいヨガ なごみ

講師 中西 範子(なかにし のりこ)

日常の身体の動きがスムーズになり、健康にもプラスになるヨガをご一緒にしてみませんか。

とき 9月24日(木) 10時30分～11時45分

10月8日(木) 10時30分～11時45分

10月22日(木) 10時30分～11時45分

ところ 東老人福祉センター 2階大広間

対象 対象：市内在住の60歳以上の方

申込 来館・電話

締切 定員になり次第

事前申込  
各日  
先着5名

## 歌謡舞踊同好会

講師 岡原 恵子(おかはらけいこ)

北国の春、祝い酒等に合わせて一緒に踊ってみませんか。曲の中で芸者さんや時代劇の主人公になってみませんか。

とき 9月24日(木) 13時～16時30分

10月7日(水) 13時～16時30分

10月13日(火) 13時～16時30分

10月27日(火) 13時～16時30分

ところ 東老人福祉センター  
2階大広間(もしくは3階教室)

申込 来館・電話

締切 定員になり次第

事前申込  
各日  
先着5名

## ★手芸

講師 松島 賛子(まつしま みちこ)

毎月2回のペースで定例開催をしています。手を動かしながらいこの場になっております。

とき 9月15日(火) 13時30分～15時30分

ところ 南老人福祉センター 1階集会室

対象 市内在住の60歳以上の方

申込 来館・電話・FAX

締切 9月8日(火)まで 定員になり次第

材料費 300円

事前申込  
先着4名

## ★お試し♡秋のフラワーアレンジメント教室

講師 花のアトリエ KAKAN 高田 芽衣子(たかだ めいこ)

秋のフラワーアレンジメント教室、お試し版です。9月26日は秋のワンデーレッスン♡シックオータムアレンジ 9月30日はこっくりとした深いお色の秋色フレッシュフラワーアレンジ

とき 9月26日(土) 10時～12時 プリザーブドフラワー

9月30日(水) 14時～16時 フレッシュフラワー

ところ アネックスパル法円坂 7階 9号室・10号室

申込 来館・FAX・メール

締切 9月16日(水)まで 定員になり次第

持ち物 花切りハサミ、  
作品を持ち帰る紙袋(マチの広いもの)

材料費 2000円

事前申込  
各日  
先着10名

## 俳句同好会

講師 久保 青浪(くぼ せいろう)

景色や生活のことを自由に五・七・五に詠みます。難しくならないように楽しくやっています。

とき 10月2日(金) 13時～15時30分

ところ 東老人福祉センター 3階教室

対象 市内在住の60歳以上の方

申込 来館・電話

締切 定員になり次第

持ち物 筆記用具・紙もしくはノート

事前申込  
先着5名

## 木版画・植物画

講師 原田 勝(はらだ まさる)

折々の花たちを水彩画にしてみませんか。木版画も多色刷りで作ると、水彩画にない表現ができるので、おもしろいものです。

とき 9月16日(水) 13時30分～15時30分

10月7日(水) 13時30分～15時30分

10月21日(水) 13時30分～15時30分

ところ 東老人福祉センター  
2階大広間(もしくは3階教室)

申込 来館・電話

締切 定員になり次第

事前申込  
各日  
先着5名

## 箏曲教室

講師 生田流筑紫会 瀧 歌鸞輝(たき かおき)

古くから日本で親しまれてきた伝統楽器に挑戦してみませんか。

とき 9月24日(木) 14時～15時30分

10月8日(木) 14時～15時30分

ところ 南老人福祉センター 2階会議室

対象 市内在住の60歳以上の方

申込 来館・電話・FAX

締切 定員になり次第

事前申込  
各日  
先着3名

## 心と身体の健康教室

講師 小西 基陽子(こにし きよこ)

指や頭を使ったゲームや折り紙で笑いや老化防止などの心の健康と簡単なステップのレクダンスで楽しく踊って身体の健康と一緒に考えてみませんか。

とき 9月27日(日) 10時～12時

ところ アネックスパル法円坂 3階 多目的室2

申込 来館・FAX・メール

締切 9月24日(木)まで 定員になり次第

持ち物 動きやすい靴、  
水分補給のための飲み物

事前申込  
先着20名