

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(日) 受付開始

災害ボランティアちよこつと体験

講師 中央区社会福祉協議会

もしも災害が起こったら…災害が起きた時〇〇な状況にあったら…皆さんはどう行動しますか？『クロスロードゲーム』というカードを用いた災害シミュレーションゲームで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29日(金) 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 来館・電話・FAX・メール

締切 10月22日(金) 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一緒にしてみませんか。

とき 9月30日(木) 10時30分～11時45分
10月14日(木) 10時30分～11時45分
10月28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

申込 来館・電話

締切 定員になり次第

対象 市内在住の60歳以上の方

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 10月12日(火) 13時～16時30分
10月26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

対象 市内在住の60歳以上の方

事前申込 各日先着5名

フラダンス教室

講師 吉村 洋子(よしむら ようこ) プルメリア

みんな年齢に負けずにハワイアンミュージックを聞きながら楽しく踊っています。足腰も強くなりますよ。～参加されませんか～(女性サークルです)

とき 9月28日(火) 13時～15時
10月12日(火) 13時～15時

ところ 南老人福祉センター 1階大広間

申込 来館・電話

締切 体験希望日1週間前まで 定員になり次第

対象 市内在住の60歳以上の女性

持ち物 動きやすい服装・水分補給の飲料水

事前申込 各日先着10名

大人のチアダンス教室

講師 松本 純子(まつもと じゆんこ)

楽しいチアダンスで体幹を鍛え健康づくりやけがの防止に役立てましょう。

とき 10月25日(月) 10時30分～12時

ところ 中央会館

申込 来館・電話(J:COM中央区民センター) ※開催場所と問合せ先が異なります。

締切 定員になり次第

対象 女性

問合せ J:COM中央区民センター

事前申込 先着30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1日(金) 13時～15時

ところ 東老人福祉センター 3階教室

申込 来館・電話

締切 定員になり次第

対象 市内在住の60歳以上の方

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 10月6日(水) 13時30分～15時30分
10月20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

対象 市内在住の60歳以上の方

事前申込 各日先着5名

ヨガ教室

講師 畑 淳子(はた じゆんこ)

体の緊張をゆるめ、心を落ち着ける癒しの呼吸を用いながら、心地よく身体を動かしてみませんか?健康づくりにどうぞ!!

とき 9月30日(木) 10時～11時30分
10月14日(木) 10時～11時30分
10月21日(木) 10時～11時30分

ところ 南老人福祉センター 1階大広間

申込 来館・電話 **締切** 定員になり次第

対象 市内在住の60歳以上の方(お一人様1回のみ無料体験)

持ち物 バスタオル1枚・動きやすい服装・水分補給の飲料水

事前申込 各日先着8名

似顔絵教室(初心者向け)

講師 木野 電子(きの りゅうこ)

気軽にどなたでも、楽しく、えんぴつとスケッチブックで似顔絵を描いてみませんか。

とき 9月28日(火) 13時30分～15時

ところ J:COM中央区民センター

申込 来館・電話

締切 定員になり次第

事前申込 先着16名

泰の会水墨・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で楽しみながら描いてみませんか。

とき 9月21日(火) 13時30分～15時30分
10月5日(火) 13時30分～15時30分
10月19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

対象 市内在住の60歳以上の方

持ち物 習字道具

事前申込 各日先着5名

民踊教室

講師 織田 隆三(おだ りゅうじ)

各地方の民踊に踊りとしての振り付けをして伝承されたものが民踊の原点と言えます。歌に合わせて踊る楽しさを体験してみませんか。民踊の基本をやさしく楽しく指導致しますので初心者でも安心してご参加ください。

とき 9月21日(火) 13時30分～15時30分
10月13日(水) 13時30分～15時30分

ところ 南老人福祉センター 1階大広間

申込 来館・電話

締切 体験希望日1週間前まで 定員になり次第

対象 市内在住の60歳以上の方(お一人様1回のみ無料体験)

事前申込 各日先着2名

入門者・初心者のための英会話

講師 秦 清子(はた きよこ)

簡単な英会話ができるようになり、海外旅行でも英語が使えるようになります。

とき 9月29日(水) 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27日(月曜日) まで 定員になり次第

事前申込 先着15名