

文京篆刻教室

雅印を作りましょう		色々な作品の落款につかえる自刻印を作ります。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月14日 水曜	13:00~15:30	事前申込制 03-3203-3470(原)	なし	学習室	水曜 第3か第2 13:00~15:30

湯島囲碁クラブ

囲碁対局及び勉強会		囲碁を通じた交流会です。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月15日 木曜	13:00~17:30	当日自由入場制 090-2460-9450(吉本)	なし	学習室	木曜 毎週 13:00~17:30

文韻書道会

和気あいあいとした書道サークルです		楷書、行書、草書、隸書、篆書などそれぞれ好きな書体に取り組んでいます。小学生から大人まで、初心者大歓迎です。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月16日 金曜	18:00~20:00	当日自由入場制 090-4822-3625(湯山)	なし(持っていれば書道具)	学習室	金曜 第1・3 18:00~20:00

石朋会

囲碁対戦を楽しもう！(棋力10級以上)		興味、経験はあるのに対戦相手がいらっやらない方、私達と一緒に楽しみませんか！			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月17日 土曜	10:00~16:00	当日自由入場制 090-2624-4441(小澤)	なし	学習室	土曜 月3回 10:00~16:00

詩吟国高会

漢詩の吟詠、和歌・新体詩の詩の吟詠		自由に練習に参加してください。簡単な詩の説明もします。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月17日 土曜	13:00~16:00	当日自由入場制(高野) takano@bunkyou.org	なし	視聴覚室	土曜 月2回 13:00~16:00

仏像彫刻を楽しむ会

仏像彫刻の基本となる地紋彫り体験		木の香りに包まれて「無心」になる時間を過ごしてみませんか？はじめての方も木を削る楽しさを発見するかもしれません。手ぶらでご参加ください。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月18日 日曜	10:00~11:30	事前申込制 042-462-9496(橋本)	なし	洋室	日曜 月2回 午前

文鳳書道会

書道体験		経験の有無を問わず、書道に興味のある方でしたら、どなたでもウェルカムです。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月19日 月曜	13:30~15:30	当日自由入場制 080-3733-2012(鋤持・ウヰ)	なし(持っていれば書道具)	学習室	月曜 第1・3 13:30~15:30

白梅会

囲碁		午前中は級位者中心に20分程度の講義の後対局、午後は有段者中心に自由対局です。老若男女囲碁を楽しんでいます。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月20日 火曜	10:00~16:00	当日自由入場制 03-3946-7742(齋藤)	なし	学習室	火曜 毎週 10:00~16:00

文京混声合唱団

「中島みゆき」の曲を歌いませんか？		様々なジャンルの混声合唱曲を歌って楽しんでいます。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月21日 水曜	18:30~21:00	当日自由入場制 090-6525-8790(岩田)	なし	視聴覚室	水曜 毎週 18:30~21:00

陶磁研究やまぼうし会

楽しく小品(マグカップ、室内用植木鉢)を作陶しよう		粘土を自由に形成して小品を作ります。初心者、親子での参加も歓迎です。丁寧にお手伝いします。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月24日 土曜	10:00~12:00	事前申込制(落合) yamaboushikai@gmail.com	エプロン、雑巾、汚れてもよい服・靴	学習室	金曜 毎週 11:00~16:00

★事前申込制の教室は10月5日(月)より申込開始！各サークルへお申込みください。当日自由入場制の教室は直接会場へお越しください。

アカデミー湯島

文京区湯島2-28-14 TEL:03-3811-0741 (問合せ受付時間 9:00~20:00)

コールメゾフォルテ

混声合唱の楽しさを味わってみませんか♪		発声の基礎から混声合唱を体験できます。		
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月25日 日曜	9:30~12:30 当日自由入場制 090-6525-8790(岩田)	なし	視聴覚室	日曜 月2回 午前又は午後

ドレミの会

コーラスに年齢は関係ありません！		【女性コーラス・年齢制限なし】二人の先生(指導者、ピアノ)の下、楽しく歌う事をモットーに、練習しています。		
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月26日 月曜	10:00~11:30 当日自由入場制 03-3813-0967(高梨)	なし	視聴覚室	月曜 第2・4 10:00~11:30

女声合唱ディアナ

お腹から声を出す！女性のやさしいコーラス		プロの指導者が優しくレッスン！お腹から声を出しリフレッシュしませんか？先生の楽しいお話も大好評です。		
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月27日 火曜	10:30~12:15 当日自由入場制 080-5418-2886(渡邊)	飲料水	視聴覚室	火曜 月2回 10:00~12:15

アカデミー音羽

文京区大塚5-40-15 TEL:03-5976-1290 (問合せ受付時間 9:00~20:00)

木曜水彩会

創形美術学校鹿島先生による水彩画教室		毎週木曜日に花・雑貨・果物等を、時々人物・風景等も描いています。初心者にもお教えします。		
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月15日 木曜	13:00~15:30 事前申込制 090-9004-8696(橋本)	なし	美術室	木曜 ー 13:00~15:30

女声合唱コスモス

プロの指揮者と楽しく歌いましょう！		50代以上の歌好きの仲間30人程で、金曜日の午前中に練習しています。辻秀幸先生の指導で一緒に楽しく歌いましょう。		
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月16日 金曜	10:00~12:30 事前申込制(当日も可) 090-6480-3801(田邊)	なし	多目的ホール	金曜 毎週 10:00~12:30

名作映画のかたりべ

名作映画による学習・研究		人の心に贈り物をした名作映画。それは音楽・お話・演出・演技が素晴らしい、心を豊かにし、学びと知恵を授けます。		
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月17日 土曜	10:00~12:15 事前申込制 090-3430-9777(渡邊)	筆記用具	学習室B	土曜 月1回 午前

文京水彩会

絵を描く方、描きたい方、一緒に絵を描きましょう		一緒に絵を描きましょう。講師の指導も受けられます。		
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月17日 土曜	13:00~16:00 当日自由入場制 (鈴木) bunkyo1sui@gmail.com	油彩以外の画材	美術室	土曜 ー 13:00~16:00

一日会

人物画主体の写生会		画材は各自自由に選択し、画風も自由です。絵を好む人達の集いです。		
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月18日 日曜	9:30~15:30 当日自由入場制 090-4675-8857(飯島)	好みの画材	美術室	日曜 第3 9:00~15:30

Knights

ステージ・フェンシング入門		演劇用のフェンシングの教室です。20代~70代まで幅広い年齢層で楽しんでいます。		
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月18日 日曜	13:00~15:00 事前申込制 (新美・ニシ) 070-6518-3314	動きやすい服、運動靴、軍手	多目的ホール	日曜 ー 13:00~15:00

★事前申込制の教室は10月5日(月)より申込開始！各サークルへお申込みください。当日自由入場制の教室は直接会場へお越しください。

火窯会

世界にひとつだけのあなたの陶器を作りませんか		最近入会された新人から、ベテラン迄13人で各自好みの作品作りに楽しく励んでいます。作陶家の指導も受けられます。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月19日 月曜	13:30~16:30	事前申込制 090-2553-2954(中村)	エプロン、タオル、 汚れてもよい服	工芸室	月曜 毎週 13:00~17:00

舞夢

世界各地のフォークダンスを体験しませんか？		1曲ごとに説明します。仲間と一緒に体力維持・若返りを目指して踊りましょう。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月20日 火曜	13:30~15:30	当日自由入場制 (穂保・ホボ) 03-3943-3910	動きやすい服、靴、飲料水	多目的ホール	火・金曜 月6回 13:30~15:30

手織の会

コースターを織る		簡単な手織機を使って作品づくりをします。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月21日 水曜	13:00~17:00	当日自由入場制 (楠井・ｸｽｲ) 03-5395-9309	なし	工芸室	水曜 毎週 午後

新婦人文京支部むぎ班

太極拳で体力を高めよう！		24式太極拳を分かりやすく指導します。ゆっくりした動きを通して、筋力や平衡機能を高めます。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月22日 木曜	10:30~12:00	当日自由入場制 090-5757-1661(山本)	動きやすい服、運動靴、 飲料水	多目的ホール	木曜 月4回 10:30~12:00

東京バラライカ・アンサンブル音羽グループ

バラライカ体験教室		三角形の民族楽器バラライカの魅力に触れる体験教室。初めての方でも安心して手ぶらでご参加ください。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月25日 日曜	14:00~16:00	当日自由入場制(山根) musica-lara@utopia.ocn.ne.jp	なし	多目的ホール	日曜 月3回 午後

社交ダンス 心

社交ダンスグループレッスン(初級~中級)		軽やかにリズムカルにフロアを思うがままに踊りませんか。目標は高いですが、レッスンは楽しいです。運動不足解消にも最適です！			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月26日 月曜	14:30~15:30	事前申込制 03-3943-3084(高木)	動きやすい服、 ダンスシューズ(運動靴可)	多目的ホール	月曜 毎週 13:40~15:40

アカデミー茗台

文京区春日2-9-5 TEL:03-3817-8306 (問合せ受付時間 9:00~20:00)

エアロたんぽぽ

楽しくシニア向けエアロビクス		ゆったりとしたテンポにアレンジした音楽に合わせて、楽しく無理なく身体を動かし、健康&活力増進を図りましょう。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月14日 水曜	10:00~11:00	当日自由入場制 03-6884-5826(成瀬)	動きやすい服、運動靴、 飲料水	レクリエーション ホールB	水曜 毎週 10:00~11:00

特定非営利活動法人 NIFSスポーツクラブ

使って貯めよう、筋肉貯筋！		種々のストレッチや、呼吸を止めずに歌いながら行う貯筋体操を楽しみましょう！			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月14日 水曜	10:30~11:30	当日自由入場制 090-7505-0808(田村)	タオル、動きやすい服、 運動靴、飲料水	学習室A	水曜 一 10:30~11:30

エアロさつき会

シニア・エアロビクス		ゆるいテンポの踊りをメロディに合わせて練習します。老化防止に最適です。			
日 時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日	
10月15日 木曜	10:00~11:00	当日自由入場制 090-7171-6668(芳野)	動きやすい服、 運動靴、飲料水	レクリエーション ホールA	木曜 毎週 午前

★事前申込制の教室は10月5日(月)より申込開始！各サークルへお申込みください。当日自由入場制の教室は直接会場へお越しください。

バーバラの会

英国人の先生と楽しく英語でおしゃべりしましょう。		中止になりました		そして、テキストもありますが、おしゃべり感覚で構いません。	
日 時				会 場	活動日
10月15日 木曜	10:00~11:30	kayopon.75.21@docomo.ne.jp		洋室	木曜 第2・3・4 午前

社交ダンスあすなろ

ライトに照らされたフロアで、Shall We Dance?(中級)		優雅なワルツや情熱的なルンバを舞う社交ダンスサークルで、輝いてみませんか?			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月15日 木曜	13:00~15:00	事前申込制 080-5644-8820(坂牧)	ダンスシューズ (ゴム底以外の靴)	レクリエーション ホールB	木曜 第1・2・3 13:00~17:00

文京写真倶楽部

写真を楽しむ(作品講評会)		ご自身が撮影した写真作品を、プロの写真家に講評してもらいます。是非お気軽にご参加下さい。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月15日 木曜	18:30~20:30	事前申込制(新保) bunkyo.photo.club@yahoo.co.jp	USBメモリに入れたデジタル作品 またはプリントした作品(2点)	学習室A	木曜 第2 夜間(8・12月除く)

それいゆ

いきいき長生き体操		「手話・手話ソング・ラジオ体操・シニアビクス・介護体操・ボール体操・血流体操・セラバンド」一式を、2時間かけて行います。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月16日 金曜	9:30~11:30	当日自由入場制 03-3945-0652(江幡)	動きやすい服、運動靴、 飲料水	レクリエーション ホールA	金曜 月4回 午前

混声合唱泉会

ご一緒に混声合唱を楽しみませんか		懐かしい曲、心やすらぐ曲やチョット新しい曲にも挑戦しながら、和気あいあいと混声合唱を楽しんでいます。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月16日 金曜	13:30~15:30	当日自由入場制 090-6330-5000(岡田)	なし	レクリエーション ホールA	金曜 一 午後

ザ・キッチン

ちょっとおしゃれなフランス料理「キッシュ」でパリジェンヌ気分 ♪		和気藹々と料理を楽しんでいます。包丁を握った事のない初心者さんや、料理男子も大歓迎！です(男女半々)。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月17日 土曜	9:30~14:30	事前申込制(脇坂) inorinohinshitu@gmail.com	エプロン	実習室	土曜 第3 午前

キャッツアイ

歌の好きな方大募集		声を出すとリフレッシュできます。歌あり振りあり、歌う楽しさを体験してみませんか?			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月17日 土曜	13:30~15:30	事前申込制 090-3521-5096(須藤)	なし	レクリエーション ホールB	土曜 一 午後

日比谷混声合唱団

ひびこんと一緒に歌いませんか?		来年開催予定の演奏会で歌う曲の練習を体験しませんか? 詳細はメールにてお問合せ下さい。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月17日 土曜	18:00~21:00	事前申込制(杉元) hibikon.info@gmail.com	なし	レクリエーション ホールA	土曜 毎週 夜間

文京太極拳クラブ

やさしく学べる太極拳		ゆっくりとした動きと深い呼吸で、足腰の鍛錬と自律神経を整えます。興味がある方、お待ちしております。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月18日 日曜	13:30~15:30	当日自由入場制 03-3844-3620(沢田)	動きやすい服、運動靴	レクリエーション ホールB	日曜 一 午後

エアロすみれ

シニアの為のエアロ		リズムに合わせて、楽しく身体を動かしましょう。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月19日 月曜	9:00~12:00	当日自由入場制 090-3431-6999(久保)	動きやすい服、運動靴、 飲料水	レクリエーション ホールB	月曜 毎週 午前

★事前申込制の教室は10月5日(月)より申込開始! 各サークルへお申込みください。当日自由入場制の教室は直接会場へお越しください。

童謡・唱歌・叙情歌を歌う会「桔梗」

懐かしい曲を歌い、楽しい時間を過ごしましょう！		童謡・唱歌からオペラ・ミュージカルまで。楽しく歌って心も身体もリフレッシュしましょう。初心者でも大丈夫です。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月19日 月曜	13:30~15:00	当日自由入場制(新井) yoshimi.93.herb@gmail.com	飲料水	レクリエーション ホールA	月曜 第1・3 午後

文京プラタナス

みんなで楽しく歌いましょう		歌は生きる喜びです。シャンソン・カンツォーネ・世界の歌・日本の歌など、色々なジャンルの歌を唱えます。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月21日 水曜	10:15~12:00	当日自由入場制 080-6573-1492(鹿野)	飲料水	レクリエーション ホールA	水曜 第1・3 10:15~12:00

Rei Rhythm Refresh

音と遊ぶ英語リトミック		リトミックをベースに、体を使って英語のフレーズ・音感を身につけます。遊びながら五感を刺激する楽しいクラスです。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月21日 水曜	13:30~14:30	事前申込制(甲斐) fred-kai@t.vodafone.ne.jp	なし	レクリエーション ホールA	水曜 — —

播磨坂句会

俳句をはじめよう		初めての方もベテランの方も歓迎。楽しく和気藹々とした句会を目指しています。持ち寄った句に、ベテランからの指導もあります。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月21日 水曜	13:00~17:30	当日自由入場制 090-7192-5694(星野)	筆記用具、 (持っていれば歳時記)	洋室	水曜 第3 13:00~

カルチャーウィング文京

スポーツとしての社交ダンス		音楽に合わせ、ストレッチ・リズム体操やブルース・ワルツ・ルンバから体験！			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月23日 金曜	13:50~15:50	当日自由入場制 090-1263-4230(佐野)	ダンスシューズ (金具底&ゴム底以外の靴)	レクリエーション ホールB	金曜・土曜 — —

こーろ・しおん

日本の歌を楽しく歌いましょう(女性合唱)		月2回、土曜日の午前中に楽しく活動しています。お気軽に御連絡お待ちしております！			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月24日 土曜	10:00~11:50	当日自由入場制 090-6037-8485(太久保)	なし	レクリエーション ホールA	土曜 月2回 午前

文京気功太極拳

気功と太極拳で健康up！		気功太極拳の10式・24式の型を、丁寧にゆっくりと行います。初心者歓迎です。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月24日 土曜	13:00~15:00	当日自由入場制 090-4937-1415(相川)	動きやすい服、上履き	レクリエーション ホールA	土曜 毎週 13:00~15:00

K's body works

はじめてのヨガ		ヨガの基礎の呼吸を大切にしながら、ゆっくりと姿勢を整えていきます。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月25日 日曜	10:00~11:45	事前申込制(平田) pamanmama@icloud.com	ヨガマット(バスタオル可)、 動きやすい服、飲料水	学習室A	日曜 毎週 午前

まつぼっくり

転倒防止体操		ストレッチやチューブを使用して、みんなで楽しく健康寿命をのばす体操をしませんか。			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月26日 月曜	10:00~11:30	当日自由入場制 090-9003-4713(平井)	タオル、動きやすい服、 飲料水	レクリエーション ホールA	月曜 第2・4 10:00~11:30

文京社交ダンスサークル

踊って楽しく身体を動かそう(初めての方大歓迎)		健康エクササイズを含んだサークルです。姿勢改善・バランス能力向上・地域の仲間作りを目指しています！			
日 時		参加方法・問合せ先	当日持ち物	会 場	活動日
10月26日 月曜	15:45~17:00	当日自由入場制 090-7731-7197(鈴木)	タオル、動きやすい服、 運動靴(スニーカー可)、飲料水	レクリエーション ホールA	月曜 毎週 午後

★事前申込制の教室は10月5日(月)より申込開始！各サークルへお申込みください。当日自由入場制の教室は直接会場へお越しください。