

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)

文京篆刻教室					
雅印を作りましょう			書や絵手紙にを使って作品をレベルアップ!!		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/15(水)	13:00~15:00	事前申込制 03-3203-3470 (原)	なし	学習室	水曜(第2又は第3) 午後

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		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/16(木)	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					
書道サークル			生活に書の楽しみを取り入れてみませんか。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/17(金)	18:00~20:00	当日自由入場制 070-4132-9772 (小池)	なし	学習室	金曜(第1・第3) 夜間

詩吟國鬘会					
尺八伴奏による俳句・和歌・抒情歌等を歌う会			老若男女問わず自由に参加でき、入会金は無料です。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/18(土)	13:30~16:00	当日自由入場制 090-4615-3459 (高野)	なし	視聴覚室	土曜(月3回程度) 午後

陶磁研究やまぼうし会					
楽しく、室内用植木鉢を作ろう			粘土を自由に形成して植木鉢を作る。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/19(日)	10:00~12:30	事前申込制 yamaboushikai@gmail.com (落合)	エプロン・雑布・汚れてもよい服、靴	学習室	金曜(毎週) 10:00~16:00

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♪			合唱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	利用施設	活動日	
10/19(日)	13:30~16:30	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

文鳳書道会					
書道体験			経験の有無問わず、書道に興味がある方でしたら、どなたでもウエルカムです。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/20(月)	13:00~15:30	当日自由入場制 080-3733-2012 (鈿持)	なし	学習室	月曜(第1・3) 午後

女声合唱ディアナ					
あなたの声をもっと活かしてみませんか♪~			楽しく和やかな雰囲気でもコーラスレッスンを受けています。お腹から声を出して、心も体もリフレッシュ!!		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/21(火)	10:30~12:15	当日自由入場制 080-5418-2886 (渡邊)	なし	視聴覚室	火曜(月2回) 10:30~12:15

★事前申込制の教室は10月5日(日)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)

白梅会					
囲碁		午前は級位者中心、20分程の講義の後対局、午後は有段者中心、自由対局、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	利用施設	活動日	
10/21(火)	10:00~16:00	当日自由入場制 080-3482-9110 (田村)	なし	学習室	火曜(毎週) 10:00~16:00

文京混声合唱団					
高田三郎「水のいのち」を一緒に歌いませんか！		榎本潤編曲JPOP名曲も楽しく練習しています。			
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/22(水)	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

石朋会					
囲碁対戦を楽しもう!! (囲碁棋力10級以上)		興味、経験はあるのに対戦相手がいらっしゃらない方、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	利用施設	活動日	
10/25(土)	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

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、指揮者・ピアノの先生方の指導の元、楽しく歌う事をモットーに月2回練習します。			
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/27(月)	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

★事前申込制の教室は10月5日(日)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)

手織の会					
簡単な手織機を使って作品を作しましょう		コースターを織ってみましょう。			
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/15(水)	13:00~17:00	当日自由入場制 03-3832-3474 (小河原)	なし	工芸室	水曜(月4回) 午後

舞夢 (マイム)					
民族音楽にのって踊って心身共にリフレッシュ		1曲ごとに説明を入れます。仲間と一緒に体力維持・若返りを目指して、世界のフォークダンスを踊りましょう。			
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/17(金)	13:30~15:30	当日自由入場制 03-3943-3910 (穂保・ホボ)	動きやすい服・靴	多目的ホール	火曜・金曜(月6回) 13:30~15:30

文京水彩会					
絵を描いてみましょう～新しい発見があるかも～		初心者・ベテラン、皆で楽しく絵を描いてみませんか？講師のアドバイスで新たな気付きがあるかもしれません。			
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/18(土)	13:00~16:00	当日自由入場制 090-2533-3523 (鈴木)	好みの画材	美術室	土曜(月2回) 13:00~16:00

★事前申込制の教室は10月5日(日)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)

いろいろの会					
絵画で心豊かな時間を過ごしましょう			絵画を制作してお部屋に飾りましょう。まずは手軽なデッサンや色鉛筆などで表現してみましょう。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/18(土)	18:00~20:00	事前申込制 070-6960-2791 (森田)	鉛筆 (HB・B・2B)、色鉛筆、消しゴム、スケッチブック (無くても可)	美術室	土曜(月2回) 18:00~20:00

一日会 (ツイタチカイ)					
人物 (モデル) 画を主に、月1回のお稽古			各自、自由に画材を選んで描いています。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/19(日)	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) 9:30~15:30

土筆陶芸グループ					
手ぶらで陶芸体験！気ままな創作時間			ろくろで、あなただけの器やオブジェを作ませんか？専門的な指導はなく、気軽に陶芸を楽しむ時間です。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/19(日)	10:00~12:00	事前申込制 tsukushi.ceramicart@gmail.com	エプロン・汚れてもよい服	工芸室	日曜 (月 2 回) 午前

火窯会 (カヨウカイ)					
世界で1つだけのあなたの陶器を作ませんか			現在、新人からベテラン迄の12人が、和やかに各自好みの陶器作りに励んでいます。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	利用施設	活動日	
10/20(月)	13:30~16:00	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) 午後

文京ボタニカルアートコスモス会					
お気に入りの花を描いてみませんか			植物を正確・細密に鉛筆デッサンし、透明水彩絵の具で着色します。初めての方にも講師が丁寧に指導いたします。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/21(火)	14:30~16:30	当日自由入場制 090-8103-8778 (林)	HB鉛筆・消しゴム	学習室A	火曜(第1・3) 14:00~16:30

新婦人文京支部むぎ班					
太極拳で体力を高め、健康寿命を延ばそう！			ゆっくりした動きを通して筋力やバランス能力を高め、健康増進を図りましょう。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/23(木)	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	美術室	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			三角形の形をした「バラライカ」は3本の弦を張った撥弦楽器で、右手5本の指全てを使う奏法は15種にも及びます。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/26(日)	14:00~16:00	当日自由入場制 musica-lara@utopia.ocn.ne.jp (山根)	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			音楽にのって軽やかに楽しく踊って心身リフレッシュ。基本から中級レベルの社交ダンスグループレッスンです。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/27(月)	14:30~15:30	事前申込制 03-3943-3084 (高木)	動きやすい服・靴 (あればダンスシューズ)	多目的ホール	月曜(月4回) 13:40~15:40

★事前申込制の教室は10月5日(日)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。

アカデミー千石

文京区千石1-25-3 TEL:03-3946-4430 (問合せ受付時間 9:00~17:00)

英会話キウイ「kiwi」

英会話、楽しいですよ！！

ニュースや身の回りの話題を中心に英会話を楽しみ、教科書を使い文法も合わせて勉強します。講師はニュージーランド出身の男性です。

日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日
10/23(木)	14:00~15:30 事前申込制 03-3943-8750 (菊池)	筆記用具	学習室B	木曜(毎週) 午後

★事前申込制の教室は10月5日(日)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)

文京プラタナス

楽しく一緒に歌いましょう！

歌は生きる喜びです。初心者歓迎。バラエティに富んだ曲を皆で歌います。

日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日
10/15(水)	10:15~12:00 当日自由入場制 080-6573-1492(鹿野・カノ)	なし	レクリエーションホールA	水曜(第1・3) 10:15~12:00

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	利用施設	活動日
10/15(水)	10:00~12:00 当日自由入場制 080-5437-8782(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) 10:00~12:00

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運動で、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	利用施設	活動日
10/15(水)	10:30~11:30 当日自由入場制 090-7505-0808 (田村)	動きやすい服・運動靴・飲料水・タオル	学習室A	水曜 10:30~11:30

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	利用施設	活動日
10/15(水)	13:30~16:00 当日自由入場制 090-6044-9219(甲斐・カイ)	なし	レクリエーションホールA	水曜 午後

播磨坂句会

俳句をはじめよう

初心者も楽しく感想などを交わし合い、充実の句会をめざしています。

日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日
10/15(水)	13:00~17:30 当日自由入場制 090-7192-5694 (星野)	筆記用具・歳時記 (なくても可)	洋室	水曜(第3) 13:00~17:30

エアロさつき会

シニア・エアロビクス

中高年者向きに振付された踊りを、懐かしい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	利用施設	活動日
10/16(木)	10:00~11:00 当日自由入場制 03-3945-5177(松下)	運動しやすい服・運動靴・飲料水	レクリエーションホールA	木曜月4回 10:00~11:00

★事前申込制の教室は10月5日(日)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)

社交ダンスあすなろ					
ライトで照らされたフロアで、Shall We Dance?			優雅なワルツや情熱的なルンパを舞う社交ダンスサークルで、輝いてみませんか？※中級クラス		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/16(木)	13:00~15:00	当日自由入場制 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) 13:00~15:00

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	利用施設	活動日	
10/16(木)	18:30~20:30	事前申込制 bunkyo_photo_club@yahoo.co.jp(新保)	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B	木曜(第2) 夜間

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・シニアアロベックス・介護体操・ボール体操・血流体操・セラバンド」一式を、2時間掛けて行います。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/17(金)	9:30~11:30	当日自由入場制 03-3945-0652 (江幡・エバタ)	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) 9:30~11:30

ザ・キッチン					
千葉の郷土料理「まつり寿司」を作ろう (飾り太巻き)			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 (男性6割)。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/18(土)	9:30~14:30	事前申込制 inorinohinshitu@gmail.com(脇坂)	エプロン	実習室	土曜(第3) 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、丁寧にゆっくりとわかりやすく指導頂き練習しています。初心者の方歓迎です。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/18(土)	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・飲料水	レクリエーションホールA	土曜(月3~4回) 12:30~15:00

K's body works					
はじめてのヨーガ			ご自身の身体と向き合って、丁寧に整えていきます。美しい姿勢と深い呼吸で健やかにしましょう。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/18(土)	15:00~16:15	事前申込制 pamanmama@icloud.com(平田)	動きやすい服・飲料水・ヨガマット (バスタオルでも可)	学習室A	主に日曜 午前

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	利用施設	活動日	
10/19(日)	13:30~15:00	当日自由入場制 03-3844-3620(沢田)	動きやすい服・靴	レクリエーションホールB	日曜(毎週) 午後

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・唱歌から時にはオペラ・ミュージカルまで。初心者大歓迎です。楽譜が読めなくても大丈夫。一緒に歌いましょう。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/20(月)	13:30~15:00	当日自由入場制 090-4755-1169 (新井) ※SMS可	飲料水	レクリエーションホールA	月曜(第1・3) 13:30~15:00

★事前申込制の教室は10月5日(日)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)

バーバラの会					
英国人の先生(女性)と楽しく英語でおしゃべり♪			カルチャーの違いを知り、びっくりしたり～感心したり～。間違ってもOK。発音なんて気にせず、とにかくしゃべっちゃお!!		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/23(木)	10:00~11:30 事前申込制 090-5310-7776(佐藤)	筆記用具	洋室	木曜(第2・3・4) 午前	

混声合唱 泉会					
一緒に混声合唱を楽しみませんか			懐かしい曲、心安らぐ歌やちょっと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	利用施設	活動日	
10/24(金)	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 午後	

カルチャーウィング文京					
スポーツとしての社交ダンス			リズム・音楽に合わせて、ワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャチャ・マンボを踊りましょう。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/24(金)	13:30~15:30 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 —	

日比谷混声合唱団					
ひびこんと一緒に歌いませんか??			来年の演奏会で歌う予定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	利用施設	活動日	
10/25(土)	18:00~20:30 事前申込制 hibikon.info@gmail.com(杉元)	なし	レクリエーションホールA	土曜(毎週) 18:00~21:00	

朗読・話し方・倶楽部					
朗読を楽しむ			様々な文学作品の世界を声に出して楽しみましょう。発声・滑舌練習は脳トレにもなります。		
日時	参加方法・問合せ先	当日持ち物	利用施設	活動日	
10/27(月)	19:00~20:30 事前申込制 sunsun1102@outlook.com(佐久間)	筆記用具・飲料水	洋室	月曜(第3) 14:00~15:30 月曜(第4) 19:00~20:30	

★事前申込制の教室は10月5日(日)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。

