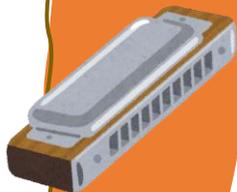


3/29 (土) <5F 第1洋室>

13:30 ~ 15:30

# ハーモニカ体験



## — プログラム —

- ① 13:30~13:50 ハーモニカの吹き方の指導・音階練習
- ② 13:50~14:30 合奏練習(童謡、唱歌、演歌など)
- ③ 14:30~14:45 休憩
- ④ 14:45~15:30 ミニ発表会・合奏練習

- ◆ 持ち物: 複音ハーモニカC調  
(お持ちであれば持ってきてください)
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 15名



3月4日から定員に達するまで先着受付  
定員に達しない場合は当日受付可

## サークル【アートはるみハーモニカクラブ】

- 活動内容: ハーモニカ演奏
- 対象: どなたでも
- 連絡先: 大沼津 ☎ 03-3536-4166

😊 私たちは月に3回集まって、ハーモニカを吹いて楽しんでおります。  
ベテラン講師をお招きしておりますので、ハーモニカを初歩から学ぶことができます。  
関心がある方、お待ちしております。



❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/27 (木) <5F 講習室>

13:00~ 17:00

# 麻雀体験

— プログラム —

● 13:00~17:00 シニア健康麻雀

- ◆ 持ち物: マスク(マスク着用をお願いします)
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 3名

3月10日申し込み締め切り  
申し込み多数の場合は抽選



## ★サークル【陽だまり会】

- 活動内容: 麻雀
- 対象: 大人
- 連絡先: 野原 明子 ☎ 03-3534-5212

☺ 陽だまり会は、勝どき・佃・日本橋・月島支部どこでも参加可



✿ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ✿

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/29 (土) <アートはるみ ギャラリーA>

13:00 ~ 16:50

# ダンス体験&ミニ発表会

## — プログラム —

- ① 13:00~13:45 ジャズHIPHOP 体験練習 (6歳~大人)
- ② 13:45~14:30 大人クラス 体験練習
- ③ 14:30~15:15 KIDS, NJ, J2クラス (4歳~小学4年生)
- ④ 15:20~16:00 ミニ発表会
- ⑤ 16:00~16:45 J1, Teens (小学5年生~高校生)

- ◆ 持ち物: 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、スニーカー
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 各クラス8名

3月4日から定員に達するまで先着受付  
定員に達しない場合は当日受付可



## サークル【月島ヒットミックスダンスグループ】

- 活動内容: ダンス
- 対象: クラスによって対象あり  
(プログラム参照)
- 連絡先: 武田 智恵子



☎ 070-6946-9177    ✉ chieko-t.8915@ymobile.ne.jp

- 😊 年齢・ジャンル別に5つのクラスに分かれて、毎週土曜日に活動しています。講師の先生が英語を交えながら楽しく練習していますので、自然と英語の勉強にもなります。初心者大歓迎、お気軽にお問い合わせください。

❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/25 (火) <5F 講習室>

18:00 ~ 20:45

# ジャズダンス体験

## — プログラム —

- ① 18:00~19:00 各自ストレッチ
- ② 19:00~19:30 全体ストレッチ
- ③ 19:30~20:45 ダンス練習



- ◆ 持ち物: 運動ができる靴・服装、飲み物、汗拭き用タオル
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 5名

自由参加  
事前申し込み不要・当日受付

## サークル【リトルバード】

- 活動内容: ジャズダンス
- 対象: 大人
- 連絡先: 渡辺 理子 ☎ 03-3532-1039



😊 女性だけのジャズダンスサークルです。  
ダンスでいつまでも若く美しく!



❖ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❖

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/29 (土) <5F 講習室>

13:15 ~ 16:00

# 社交ダンス体験

## — プログラム —

- ① 13:15~14:00 <初めての方・初心者 対象>  
社交ダンスの基礎
- ② 14:00~15:00 <社交ダンスの経験者 対象>  
ラテンの基礎から応用
- ③ 15:00~16:00 <社交ダンスの経験者 対象>  
スタンダードのリード&フォロー

- ◆ 持ち物: なし
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 20名



自由参加  
事前申し込み不要・当日受付

## サークル【ステップワン月島】

- 活動内容: 社交ダンス
- 対象: どなたでも
- 連絡先: 金丸 勉

☎ 090-1852-9634    ✉ [benkanamaru@gmail.com](mailto:benkanamaru@gmail.com)

- 😊 初めて社交ダンスをされる方、初心者には、会員が丁寧に指導、お相手をいたします。  
経験者の方には10ダンスの練習、また年に数回トップ・プロを招いての講習もあります。

❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/26 (水) <5F 講習室>

10:00 ~ 11:45

# 太極拳体験

## — プログラム —

- ① 10:00~10:30 ストレッチ
- ② 10:30~10:45 練功18法
- ③ 10:45~11:00 休憩
- ④ 11:00~11:45 台湾鄭子37式太極拳練習

- ◆ 持ち物: 飲み物、底の薄いシューズ
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 15名

自由参加

事前申し込み不要・当日受付



## サークル【台湾太極拳静之拳社】

- 活動内容: 太極拳
- 対象: どなたでも
- 連絡先: 小田悦子 ☎ jindai.xiaofeng@gmail.com

☺ ストレッチと練功18法で体を緩めて、おしゃべりしながらのんびり太極拳の練習をしています。是非ご参加ください。

✿ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ✿

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/28 (金) <5F 講習室>

10:00 ~ 12:00

# 手話ダンス体験



## — プログラム —

- ① 10:00~10:10 準備体操 (ビューティフルサンデー)
- ② 10:10~10:50 ステップ・手話の説明・練習
- ③ 10:50~11:00 休憩
- ④ 11:00~12:00 仕上げ

- ◆ 持ち物: 飲み物、タオル、運動靴
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 5名



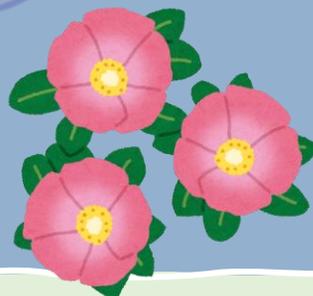
自由参加

事前申し込み不要・当日受付

## サークル【手話ダンスはまなす】

- 活動内容: 手話ダンス
- 対象: どなたでも
- 連絡先: 池田 美智子 ☎ 03-6794-0324  
✉ int1214michiko@docomo.ne.jp

😊 皆様一緒に楽しみませんか？



❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/28(金) <アートはるみ 音楽室>

19:00 ~ 21:00

# K-POPダンス体験

## — プログラム —

- ① 19:00~19:30 準備・受付
- ② 19:30~20:15 ストレッチ・リズムトレーニング等
- ③ 20:15~20:45 振付(K-POP)
- ④ 20:45~21:00 片付け

- ◆ 持ち物: 動きやすい服、タオル、水、スニーカー
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 15名

自由参加  
事前申し込み不要・当日受付



## サークル【ほっぷら】

- 活動内容: K-POPダンス
- 対象: どなたでも
- 連絡先: 久保木 亜也子 ☑ hotplaza2023@gmail.com



😊 小学生~大人でK-POPダンスを中心に週1回楽しく踊っています。

ご参加をお待ちしています!

❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/25 (火) <5F 講習室>

10:30 ~ 11:30

# ピラティス体験

— プログラム —

10:30~11:30 ピラティス

- ◆ 持ち物: 飲み物
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 13名



3月4日から定員に達するまで先着受付  
定員に達しない場合は当日受付可

## サークル【ピラティスの会】

- 活動内容: ピラティス
- 対象: どなたでも
- 連絡先: 井上 忍    ✉ [pilates.2024.8@gmail.com](mailto:pilates.2024.8@gmail.com)

😊 楽しみながら、マイペースに身体を動かしていき、  
動ける身体を手に入れましょう!



❖ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❖

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/30 (日) <5F 講習室>

10:00 ~ 10:45

リトミック体験

— プログラム —

- ① 10:00~10:15 受付
- ② 10:15~10:45 活動体験(リトミック)

- ◆ 持ち物: クレヨン、画用紙、レジャーシート
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 5名



3月4日から定員に達するまで先着受付  
定員に達しない場合は当日受付可

サークル【ベビー&キッズリトミック】

- 活動内容: リトミック
- 対象: 親子(1~2歳)
- 連絡先: 小串 ☎ [bandk.rythmique@gmail.com](mailto:bandk.rythmique@gmail.com)

😊 リトミックは五感を使って音感やリズム感を育てていく音楽教育です。音楽を使って子どもが自発的に伸びようとする環境を一緒に作っていきませんか? 歌と生ピアノ、リズムカルなテンポで構成されている、音楽にあふれた時間を提供します♪

❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

 3/30 (日) <5F 講習室>   
14:00 ~ 16:00   
ミニ発表会&ピアノ体験

— プログラム —

- ① 14:00~15:30 ミニ発表会
- ② 15:00~15:30 体験受付
- ③ 15:30~16:00 ピアノ体験

- ◆ 持ち物: なし
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 3名



3月4日から定員に達するまで先着受付  
定員に達しない場合は当日受付可

サークル【ピアノといっしょ】

- 活動内容: ピアノ演奏
- 対象: 年少~小学生
- 連絡先: 小幡 ☐ pianoissho@gmail.com

 楽しい雰囲気の中、音楽の基礎を覚えるので、一人一人に合わせて歌いながら無理なく音符が読めるようになり、ピアノが弾けるようになります♪

❖ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❖

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369



3/25 (火) <5F 第3洋室>

14:00 ~ 15:45

# 水墨画体験



## — プログラム —

• 14:00~15:45 作品制作

- ◆ 持ち物: なし
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 3名



3月4日から定員に達するまで先着受付  
定員に達しない場合は当日受付可

## サークル【水墨画 美月の会】

- 活動内容: 水墨画
- 対象: 大人
- 連絡先: 庭山 仁 ☎ 090-2754-5945

✉ niwa55ch@docomo.ne.jp

😊 水墨画は、東洋の伝統的な芸術ですが、筆と紙だけで初心者でも楽しめます。

みんなで楽しく、時には集中して絵を描きましょう！

❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369



3/26 (水) <5F 第1洋室>

9:30 ~ 11:45

ウクレレ体験&ミニ発表会

— プログラム —

- ① 9:30~10:00 ミニ発表会・体験・休憩
- ② 10:30~11:00 ミニ発表会・体験・休憩
- ③ 11:30~11:45 ミニ発表会・片付け

- ◆ 持ち物: お持ちであればウクレレ
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 15名



自由参加

事前申し込み不要・当日受付

サークル【ウクレレKoa】

- 活動内容: ウクレレ演奏
- 対象: どなたでも
- 連絡先: 山本 治道

✉ [ukulelekoa.2023@gmail.com](mailto:ukulelekoa.2023@gmail.com)



✿ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ✿

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/26 (水) <4F 第一和室>

13:15 ~ 16:40

# 帯結び体験

## — プログラム —

- ① 13:15~13:45 名古屋帯について、小物の説明
- ② 13:45~15:45 お太鼓結び(前結び)の手順~練習
- ③ 15:45~16:15 帯揚げ、帯締め結び方
- ④ 16:15~16:40 帯のたたみ方、質疑応答など

❁サークル体験会当日は、時間の都合で、きもの着方はいたしません。  
洋服での参加も可能です。

◆ 持ち物: タオル2枚、名古屋帯、帯板、帯揚げ、帯締め、  
腰紐3本、枕(ガーゼ付き)、クランプ2個

◆ 参加費: 無料

◆ 定員: 12名

3月19日申し込み締め切り  
申し込み多数の場合は抽選



## サークル【きもの∞さくら会】

- 活動内容: きもの服飾全般(着付け、帯結び、文化歴史、マナー、小物作成など)を学習しています。
- 対象: 大人・女性
- 連絡先: 梅田 ちか子 ☐ kimono.sakurakai@gmail.com

😊 自分できものを着ることができればお出かけも楽しくなります。

座学: きもの全般と実技などを学習しています。



❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/26 (水) <5F 第2洋室>

18:00 ~ 20:30

# 囲碁体験



— プログラム —

• 18:00~20:30 体験・見学

- ◆ 持ち物: なし
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 10名



自由参加  
事前申し込み不要・当日受付



## サークル【水曜囲碁会】

- 活動内容: 囲碁
- 対象: 小学生から
- 連絡先: 米林 友一郎 ☎ 080-9435-1956  
✉ tomo1110yone@i.softbank.jp



😊 現在小学2年生から92歳まで18名で毎週水曜日に活動しています。見学だけでもどうぞ。

❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/27 (木) <5F 講習室>

18:15 ~ 19:00

# カントリーダンス体験

— プログラム —

- 18:15~19:00 はじめての方でも楽しめる  
やさしいカントリーダンス体験

- ◆ 持ち物: 踊りやすいくつ (スニーカー可)
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定 員: 部屋の定員まで何名でも

3月25日申し込み締め切り  
(締め切り後も応募お待ちしております!)  
申し込み多数の場合は抽選



## サークル【カントリーダンスジャム東京】

- 活動内容: カントリーダンス
- 対 象: どなたでも
- 連絡先: 中島 幸子

☎ 090-9144-0138    ✉ hanadancejam@gmail.com

- 😊 年齢に関係なく楽しめるダンスです (メンバー年齢層30~80代)。  
是非体験してみてください。

❖ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❖

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/29 (土) <5F 第2洋室>

14:00 ~ 16:30

スポーツ吹矢体験



## — プログラム —

- ① 14:00~14:30 吹矢での健康づくりの目的説明
- ② 14:30~14:50 吹矢道具・練習方法の説明
- ③ 14:50~16:00 お試し公開練習 (ご自由にご参加できます)
- ④ 16:00~16:30 ご質問・ご意見

- ◆ 持ち物: 飲み物
- ◆ 参加費: 1人 100円
- ◆ 定員: 10名



自由参加

事前申し込み不要・当日受付

## サークル【中央区吹矢しくりエーションサークル】

- 活動内容: 複式呼吸によるスポーツ吹矢競技
- 対象: 50歳~
- 連絡先: 山中 邦隼 ☎ 080-6709-1115
- 活動日: 毎週月曜・木曜 14:00~16:00



😊 吹矢は腹式呼吸法を用いた有酸素運動として、健康促進に有効的な軽スポーツです。

❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/25 (火) <5F 講習室>

14:00 ~ 16:00

# 合唱体験

## — プログラム —

- ① 14:00~14:20 公開発声練習
- ② 14:20~15:00 公開合唱練習
- ③ 15:00~15:10 休憩
- ④ 15:10~16:00 公開合唱練習

- ◆ 持ち物: なし
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 部屋の定員まで何名でも



自由参加  
事前申し込み不要・当日受付

## サークル【女声合唱団つつじの会】

- 活動内容: 合唱
- 対象: 大人の女性
- 連絡先: 中山 千恵 ☎ 090-5544-6541  
✉ chie.nakayama.0703@docomo.ne.jp

😊 合唱曲、ミサ曲、ポピュラーまで、幅広く歌っています。



❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/29 (土) <アートはるみ ギャラリーB>

13:30 ~ 15:30

素敵な佇まいの研究体験

## ー プログラム ー

最初からご一緒にご参加いただけるとお楽しみいただけると存じます。

- ① 13:30~ ご自分の歩き方をご自分のスマホに動画撮影 (希望者のみ)
- ② 13:45~ 軽く体をリラックス (揺らす程度)
- ③ 13:50~ ご自分の姿勢を見る (鏡使用)
- ④ 14:00~ ご参加者向けに短め講座 (講談)
- ⑤ 14:20~ 身体のパーツを見直してみる
- ⑥ 14:40~ 体幹と重心を意識してみる
- ⑦ 15:00~ 歩いてみる
- ⑧ 15:15~ 振り返りスマホ動画撮影 (希望者のみ)
- ⑨ 15:30 終了

- ◆ 持ち物: スマホ(ご自分を観る用)、または鏡
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 10名



3月4日から定員に達するまで先着受付  
定員に達しない場合は当日受付可

## サークル【素敵な佇まいLab】

- 活動内容: 仕草や姿勢を調整し、気持ちの向上を目指す
- 対象: どなたでも
- 連絡先: 渡来 あづさ ☎ 080-3453-4715  
✉ tatazumai.laboratory@gmail.com

😊 ご自分の新たな局面が見つかるかもしれません♪



❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/27 (木) <4F 第二和室>

19:10 ~ 20:05

# 多言語交流体験

## — プログラム —



- ① 19:10~ ブレイクタイム(自己紹介&活動紹介)
- ② 19:20~ 世界の音楽で遊ぼう
- ③ 19:35~ ミニ発表会
- ④ 19:55~ シェアリング
- ⑤ 20:05 終了

- ◆ 持ち物: なし
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 35名



3月4日から定員に達するまで先着受付  
定員に達しない場合は当日受付可

## サークル【ヒッポファミリークラブ】

- 活動内容: 多言語交流
- 対象: どなたでも
- 連絡先: 笹渕 双葉

✉ [ftb0101@gmail.com](mailto:ftb0101@gmail.com)



😊 こどもから大人まで一緒に多言語を楽しんでいます。  
多言語に興味のある方、是非遊びに来てください。

❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

3/28 (金) <5F 講習室>

18:45 ~ 20:50

# ダンス体験

## — プログラム —

- ① 18:45 ~ 19:45 ストレッチ
- ② 19:45 ~ 19:50 休憩
- ③ 19:50 ~ 20:50 ダンス



- ◆ 持ち物: お水、  
バスタオル又はヨガマット (床に寝るストレッチをするため)
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 20名

自由参加

事前申し込み不要・当日受付

## サークル【はいからさん】

- 活動内容: ダンス・ストレッチ
  - 対象: 大人の女性 (ストレッチは男性も可)
  - 連絡先: 久郷 晃子 ☎ 080-5040-2525
- 😊 やさし〜〜いけれど、カッコ良さも入れた脳トレダンスです。  
ストレッチは男性も大歓迎! ダンスは女性のみ。

❁ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ❁

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369



3/27 (木) <4F 第二和室>

10:10 ~ 11:50

# ヨガ・マタニティヨガ体験

## — プログラム —

- ① 10:10~10:30 トークタイム  
(妊婦さん、産後ママさんで情報共有)
- ② 10:30~11:50 ヨガ・マタニティヨガ体験

◆ 持ち物: 動きやすい服、お水、フェイスタオル

◆ 参加費: 無料

\* お子さまは託児室でお預かり (託児室ご利用 1,500円)  
託児の場合、別途ご連絡をお願いします

◆ 定員: 3名

3月25日(体験会の前々日)申し込み締め切り  
申し込み多数の場合は抽選

## サークル【Yoga Hug Me】

- 活動内容: ヨガ・マタニティヨガ
- 対象: 大人
- 連絡先: 新島 亜津子 ✉ warmyoga.s@gmail.com

☺ トークタイムでお悩み解消、しっかりヨガで身体中ほぐして元気回復、育児を楽しみましょう!



✿ サークル体験ウィークに関するお問い合わせ ✿

主催: 中央区立月島社会教育会館

住所: 中央区月島4-1-1 TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369