

3月24日(月) 2F 講習室

10:00~12:00

# 合唱体験

10:00~10:20 発声練習

10:20~12:00 全体練習

【サークルについて】

講師による正しい発声の指導が毎回あります。  
2部合唱を中心に色々な曲を歌います。

●持ち物:とくになし

●参加費:無料

●定員:10名

2回/月で月曜日の午前中が活動日です。

会費:3,000円/月

入会金:1,000円

普段の練習日にも見学できます。



自由参加(事前申込不要。当日受付)

## コーラス勇気

活動内容:合唱

対象:誰でも参加できます。

連絡先:本山 進

もとやま すすむ

☎090-8816-1915

✉ smoto17@kxe.biglobe.ne.jp



皆さまのご参加をお待ちしております。

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月24日(月) 2F 講習室

13:10~16:00



# フォークダンス体験

- 13:10~14:10 やさしい踊り  
14:10~15:10 少し難しい踊り①  
15:10~16:00 少し難しい踊り②

- 持ち物:動きやすい服装と靴でご参加ください
- 参加費:無料
- 定員:10名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

## 日本橋有馬レクリエーション倶楽部

活動内容:フォークダンス  
対象:誰でも参加できます。  
連絡先:田中<sup>たなか</sup>秀<sup>まさる</sup> ☎03-3959-5072

月曜日の13:00~16:00、築地社会教育会館で  
部屋が確保できたときに活動しています。  
世界各地のフォークダンス(民族舞踊)を楽しく踊っている会です。



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月25日(火) 3F 第三和室  
10:00~11:30

# 体操体験

- 10:00~10:30 座位にて足指マッサージ、脚ストレッチ  
10:35~11:10 立位にて体ほぐし有酸素運動、歌をうたいます。  
11:15~11:30 寝位にてリラクゼーション、メディテーション  
※2回休憩をはさみます。

- 持ち物:運動出来る服装(裸足)、飲み物
- 参加費:無料
- 定員:5名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

## 健康体操げんき

活動内容:体操

対象:大人

連絡先:健康体操げんき事務局 ☎03-3531-6838

どなたでも参加可能です。  
一緒に楽しく身体を動かしましょう♪



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月25日(火) 2F 講習室  
14:00~16:00



## 朗読発表会

14:00~14:45 発表会(1回目) 開場13:45

15:15~16:00 発表会(2回目) 開場15:00

日ごろの練習の成果を発表します。

- 持ち物:とくになし
- 参加費:無料
- 定員:50名



3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可

## おはなしシャワー

活動内容:朗読

対象:誰でも参加できます。

連絡先:岩間 <sup>いわま</sup> <sup>かずこ</sup> 数子 ☒ ohanasi2014@yahoo.co.jp



絵本や小説の一節、古典など、声に出して楽しみます。

【活動日】

毎月第4火曜日 午前グループ10:30~12:00・午後グループ13:30~15:00

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月26日(水) 2F 第1洋室

9:50~11:20

# ゴスペル体験

9:50~10:00 発声練習  
10:00~11:20 ゴスペル体験

- 持ち物:飲み物(水)
- 参加費:無料
- 定員:25名(下記あてご連絡ください)



3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## 中央区ゴスペルサークル(CGCG)

活動内容:ゴスペル

対象:どなたでも 男性、お子様連れ大歓迎です!

連絡先:中本 玲子 なかもと れいこ ☒ [cgc.information2023@gmail.com](mailto:cgc.information2023@gmail.com)

毎月 第2・4水曜日 9:50~11:20

とても明るく元気なのはらヒロコ先生のご指導の下、  
みんなで楽しくゴスペルをうたっています。

♪ブログ <https://ameblo.jp/cgc2014/>



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月26日(水) 2F 第5洋室  
19:30~20:30

# アルゼンチンタンゴ体験

19:30~19:45 受付

19:45~20:30 公開練習

●持ち物:着替え(動きやすい服装)あればタンゴシューズ、なければ靴下がお勧め。  
汗拭き用のタオル、飲料

●参加費:無料

●定員:15名



3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可

## Tango Cereza

活動内容:アルゼンチンタンゴ

対象:興味がある方でしたらどなたでも

連絡先:藤井寿美子 ふじい すみこ [✉ tangocereza@gmail.com](mailto:tangocereza@gmail.com)



あまり聞きなれない「アルゼンチンタンゴ」ですが、実は世界中に愛好家が多く即興で踊るので旅行先でも楽しめます。

年齢も様々。健康維持、ボディメイクにもご活用ください。

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月26日(水) 3F 第三和室  
19:00~20:30



# 盆踊り体験

19:00~20:30 練習体験  
(基本動作の練習、東京音頭、炭坑節など。  
一般的な盆踊りを中心に練習します。)

- 持ち物:とくになし
- 参加費:無料
- 定員:20名



3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## 中央区咲音会

活動内容:盆踊り

対象:誰でも

連絡先:中央区咲音会事務局  
ちゅうおうくさいんかいじむきょく

✉ [bondance.signparty@gmail.com](mailto:bondance.signparty@gmail.com)

全国各地の盆踊りを楽しく練習しています。  
ぜひ体験にいらしてください。

講師:<sup>あげは</sup>鳳蝶 <sup>びじょう</sup>美成先生

日本民踊鳳蝶流家元師範・(公財)日本民謡協会民謡アンバサダー  
東京オリンピック2020閉会式「東京音頭」振付・出演



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月27日(木) 2F 第1洋室  
10:20~11:50

# フラダンス体験

10:20~10:30 準備(着替えなど)  
10:30~11:00 準備体操(ラジオ体操)  
ベーシックのステップ練習  
11:00~11:50 フラダンスの練習

●持ち物:飲み物(水分補給のため)

動きやすい服装(スカート)靴下

●参加費:無料

●定員:20名



3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## フラマカナアロハサークル

活動内容:フラダンス

対象:大人の方(女性のみ)

連絡先:池田 真穂 ☎070-5451-3468

✉mahoshintomo@gmail.com



50代~60代を中心に楽しくフラダンスの練習をしています。  
初心者大歓迎です。ぜひ一度体験してみてください。

\*サークル体験ウィークに関する問い合わせ\*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696



3月27日(木) 2F 講習室

13:15~15:00

# ダンス体験

- 13:15~13:30 準備体操
- 13:30~13:50 ミニ発表会
- 13:50~14:00 休憩
- 14:00~15:00 体験会



- 持ち物:運動しやすい服・靴(ダンスシューズまたはスニーカー)  
水分補給の飲み物、タオル
- 参加費:無料 ●定員:10名

自由参加(事前申込不要。当日受付)

## ダンスサークルコスモス

活動内容:ダンス

対象:大人の方

連絡先:山藤 <sup>やまふじ</sup> <sup>ちかこ</sup> 千賀子 ☎090-8454-8884



曲はジャンルを問わず幅広く選び、創作ダンスを楽しみます。  
年齢層も幅広く90代の方も参加しています。

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月27日(木) 1F 音楽室

13:30~16:30

# 歌 & 楽器演奏 体験

13:30~16:30 公開練習及び体験の方参加(随時)

- 持ち物:特にありません。
- 参加費:無料
- 定員:10名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

## ロス・アミーゴス

活動内容:歌と楽器演奏

対象:どなたでも参加 OK

連絡先:見原 邦子みはら くにこ ☎090-1260-8867

✉ cony.mhr.sor@gmail.com

幅広いジャンルで歌と楽器演奏。



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月27日(木) 3F 第二和室  
18:30~20:00

# ヨガ体験

18:30~20:00 ゆっくりのヨガをします。そのヨガにより心と体が整い自律神経が整って知らず知らずのうちに健康になっていきます。

- 持ち物:ヨガマットかバスタオルなくてもOK 運動出来る服装、飲み物
- 参加費:無料
- 定員:5名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

## ヨガひまわり

活動内容:ヨガ

対象:どなたでも

連絡先:ビューズ文江 <sup>あやえ</sup> ☎090-9315-6468

✉ ayaepukeko@gmail.com

毎週木曜日18:00~20:00にヨガをしています。



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月28日(金) 3F 第二和室

10:00~11:00

# 棒体操体験

10:00~10:45 気功・螺旋棒体操の練習

10:45~11:00 質疑応答、懇談



- 持ち物:汗拭きタオル、飲み物、螺旋棒(お持ちの方のみ)
- 参加費:無料
- 定員:10名

自由参加(事前申込不要。当日受付)

## 太極気功螺旋棒の会

活動内容:気功・棒体操

対象:大人

連絡先:瀬古<sup>せこ</sup>知子<sup>ともこ</sup> ✉ [tseko14@gmail.com](mailto:tseko14@gmail.com)



敬老館で太極拳講座ご担当の林先生から教わった螺旋棒を使った簡単なツボたたきマッサージ、ストレッチ体操の自主練習会です。

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月28日(金) 2F 講習室

14:00~16:00

# 合唱体験

14:00~受付

14:30~16:00 みんなが知っている曲  
を一緒に歌いましょう

- 持ち物:とくになし
- 参加費:無料
- 定員:20名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

## 新婦人コーラスエーデルワイス

活動内容:合唱

対象:どなたでも参加できます。

連絡先:渡辺 わたなべ やすこ 康子 ☎080-5385-5088



ご存知の曲を用意し、一緒に楽しく歌いたいと思います。創立38年、現在14名です。月3回金曜日午後に練習しています。女声合唱団ですが、どなたでも受け入れます。

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月29日(土) 2F 講習室  
9:45~11:05

## 小鼓体験

9:45~10:00 演奏

10:00~10:55 小鼓体験

10:55~11:05 ミニコンサート 歳松会(三味線)と合同開催

- 持ち物:筆記用具
- 参加費:無料
- 定員:30名



3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## 桜間会

活動内容:小鼓

対象:9歳~成人(年齢不問)

連絡先:盧慶順 ろ きよんすん ☎090-9671-4699

✉keikokai39@gmail.com



初心者歓迎。一緒に小鼓を一緒に楽しみませんか。  
※楽器はお貸しいたします。

\*サークル体験ウィークに関する問い合わせ\*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月29日(土) 2F 講習室

10:55~11:45

## 三味線体験

- 10:55~11:05 ミニコンサート ※桜間会(小鼓)と合同開催  
11:05~11:40 「さくら」を弾いてみる  
11:40~11:45 三味線ミニ発表会

●持ち物:特にありません。

※三味線(貸与)

●参加費:無料

●定員:12名



3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## 歳松会

活動内容:三味線

対象:成人(年齢不問)

連絡先:三浦 妙子

(東京芸術大学卒業)

☎080-5693-5666

✉ kineyarokutano@ezweb.ne.jp

20代から80代まで世代を超えて楽しめます。

曲を弾けるようになると楽しいです。



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月29日(土) 2F 第1洋室  
11:00~11:55

## カントリーダンス体験

- 11:00~11:05 カントリーラインダンスの紹介と説明
- 11:05~11:20 体験ダンス①
- 11:25~11:45 体験ダンス②
- 11:45~11:55 本日の復習①②



- 持ち物:動きやすい服装、運動靴、水分補給のドリンク
- 参加費:無料
- 定員:10名

3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## 月島カントリーラインダンス

活動内容:カントリーダンス

対象:誰でも

連絡先:楠 <sup>くすのき</sup> 幸子 <sup>さちこ</sup> ☎090-1201-5528



カントリーミュージックや流行の曲に合わせてステップを繰り返します。  
老若男女、年代問わず40~80代まで楽しい仲間ばかり!  
お気軽にいらしてくださいね。

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696



3月29日(土) 3F 第三和室

10:30~12:00

# 生け花体験

10:30~11:30 生け花体験

11:30~12:00 活動案内、サークル紹介



- 持ち物: 持ち帰りのエコバッグ
- 材料費: 1,000円
- 定員: 10名

3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## 中央区花キッズ

活動内容: 生け花

対象: 誰でも(3歳から)

連絡先: 木村 きむら ☒ info@hanaclub.info

子どもから学べるいけばなサークルです。  
季節の花を楽しく生けましょう!



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催: 中央区立築地社会教育会館

住所: 中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月29日(土) 2F 講習室

13:30~16:45

# サルサ体験

13:30~14:00 サルサ入門(基本ステップ及びペアワークの練習)

14:00~15:00 DJタイム(ソーシャルタイム)

15:00~15:15 パフォーマンス

15:15~16:45 DJタイム(ソーシャルタイム)

●持ち物:あればダンスシューズ、なければ底がゴム底ではない履きなれたシューズ  
汗拭き用のタオル、飲料

●参加費:無料 ●定員:50名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

## NICE TIME

活動内容:サルサ「大江戸サルサ」

対象:大人の方

(原則70歳以下の方(但し、ダンス経験有ればそれ以上でも可))

連絡先:竹之内 玲子 たけのうち れいこ ☎090-1659-5529

ソーシャルタイム、パフォーマンスを通してサルサの楽しさをお伝えします。  
是非一緒にラテンの世界を体験なさってください。



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月29日(土) 2F 第1洋室  
13:00~14:30

# アルゼンチンタンゴ体験

アルゼンチンタンゴの魅力を体験しませんか？

情熱的なリズムと優雅な動きが織りなす大人のペアダンスです。

初心者歓迎！

ペアで音楽に身を委ねる喜びを味わいましょう。

お気軽にご参加ください

- 対象：大人(初心者歓迎！)
- 持ち物：ダンスシューズ、もしくは底が滑りやすい靴  
動きやすい服装、汗拭き用のタオル、飲料
- 参加費：無料
- 定員：20名

3月3日から定員に達するまで先着。先着に達しない場合は当日受付可

## アルゼンチンタンゴ研究会

活動内容：アルゼンチンタンゴ

連絡先：永井<sup>ながい</sup> ☒ gyutango@gmail.com



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催：中央区立築地社会教育会館

住所：中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月29日(土) 1F 音楽室  
13:30~17:00

## バンド体験

13:30~15:00 公開練習及び体験の方参加(随時)  
15:00~15:30 休憩  
15:30~17:00 公開練習及び体験の方参加(随時)



●持ち物:自分の楽器があれば

(ドラム、Key、アコギ、エレキ Gt.、Bass は用意してあります。)

希望曲があれば譜面をご持参ください。



●参加費:無料 ●定員:15名

3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## ミッズプレイヤー中央

活動内容:バンド演奏

対象:初級者でも、合奏楽しみたい方ならだれでも

連絡先:金原成幸 きんばらしげゆき ☎090-7847-6571

✉ kintaro@mids-player.net

J-POP 曲を中心にバンド演奏を楽しむ(練習する)会です。毎月課題曲を皆で選曲し編曲を依頼し、月一回講師に指導を受け他の回は交代し合奏します。

初心者や昔やっていた人、バンド演奏のチャンスの無い方ぜひご参加ください。



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月29日(土) 2F 講習室

19:00~20:00

# かつぽれ体験

19:00~19:30 ミニ発表会  
19:30~20:00 練習及び体験

- 持ち物:とくになし
- 参加費:無料



自由参加(事前申込不要。当日受付)

## 江戸舞の会

活動内容:かつぽれ  
(高砂、深川、奴さん、木遣りくずし・他)

対象:大人の方

連絡先:佐多賀 英司 ☎090-6474-0421

✉ esataka@jj.em-net.jp



月3回の練習で楽しく踊りを学べます。

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月29日(土) 3F 第三和室

18:00~20:50

## 謡と舞体験

18:00~20:30 お稽古見学(公開練習)  
20:30~20:45 練習内容の説明  
20:45~20:50 ミニ発表会(仕舞、連吟)

- 持ち物:とくになし
- 参加費:無料
- 定員:30名

3月3日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

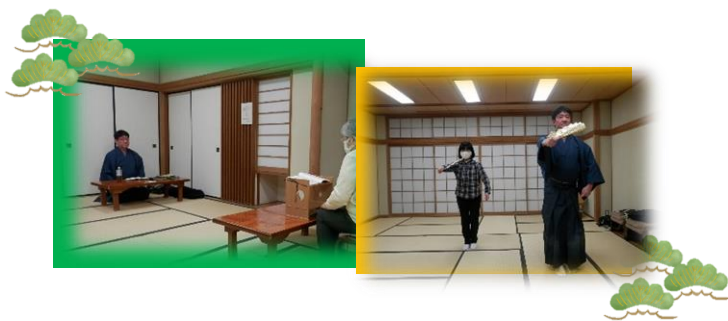
### 謡曲会

活動内容:謡曲と仕舞

対象:誰でも

連絡先:謡曲会ようきょくかい ☒ [youkyokukai@yahoo.co.jp](mailto:youkyokukai@yahoo.co.jp)

日本が世界に誇る伝統芸能の「能」を謡と舞という形でお気軽に体験していただけます。



\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696

3月30日(日) 2F 講習室  
13:00~16:00

# 詩吟体験

13:00~13:30 公開練習(発声練習等)  
13:30~15:00 独吟・合吟練習  
15:00~15:15 休憩  
15:15~16:00 ミニ発表会

- 持ち物:筆記用具
- 参加費:無料
- 定員:20名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

## 一声会

活動内容:詩吟

対象:誰でも

連絡先:田中 <sup>たなか</sup> <sup>れいこ</sup> 令子 ☎090-1556-0027



漢詩だけでなく俳句、和歌、歌謡吟詠など幅広く楽しんでいます。

\* サークル体験ウィークに関する問い合わせ \*

主催:中央区立築地社会教育会館

住所:中央区築地4-15-1 TEL:03-3542-4801 FAX:03-3542-3696