

令和7年度 築地社会教育会館サークル体験ウィーク

3月23日(月) 2階 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



- 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)

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

☎090-8816-1915

✉ smoto17@kxe.biglobe.ne.jp



現在27名のサークルで気軽に参加できます。常時見学可能です。

* 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23日(月) 2階 講習室

13:00~16:00

フォークダンス体験

13:00~14:00 やさしい踊り

14:00~15:00 少し難しい踊り①

15:00~16:00 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)

にほんばしありまれくりえーしょんくらぶ
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 たなか まさる 秀 ☎03-3959-5072

シングルダンス、カップルダンスも少しやっています。



* 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24日(火) 2階 講習室

14:00~16:00



朗読発表会

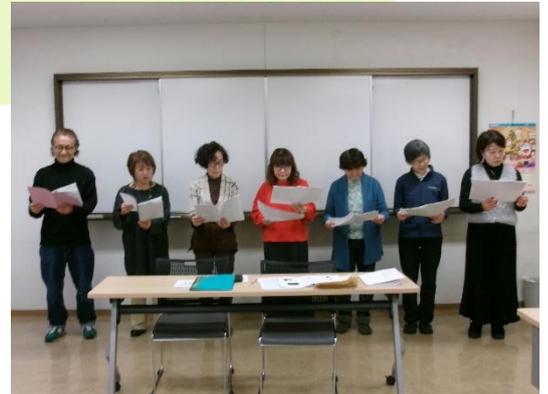
14:00~14:45 発表会(1回目) 開場13:45

15:15~16:00 発表会(2回目) 開場15:00

日頃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



自由参加(事前申込不要。当日受付)

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: よねばやしすみえ 米林すみ江 ☒ ohanasi2016s@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24日(火) 2階 第1洋室
19:00~20:30

アルゼンチンタンゴ体験

19:00~19:30 基本の動き(ソロ)
19:30~19:45 基本の動き(ペア)
19:45~20:30 今日のステップ&練習



- 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:10名

3月4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:ながい永井美穂 080-1019-9998

✉ gyutango@gmail.com

アルゼンチンタンゴ(ダンス)を学ぶサークルです。



* 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24日(火) 3階 第三和室
18:00~19:40

体操体験

- 18:00~18:30 準備体操
- 18:30~19:20 バンドを使ったエクササイズ
- 19:20~19:30 休憩
- 19:30~19:40 エクササイズ



- 持ち物:動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲料水
- 参加費:無料
- 定員: 名

自由参加(事前申込不要。当日受付)

よつば会

活動内容:バンドを使った体操

対象:どなたでも参加できます。

連絡先:佐原美春さはら みはる ☎080-6628-2276



ゆったりと深い呼吸で体温をつくり免疫力を高め丈夫な身体をつくります。自律神経調整肩こりや腰痛などの不調を和らげます。

* 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25日(水) 2階 第1洋室

21

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(水分補給用)
- 参加費:無料
- 定員:25名



3月4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

毎月 第2・4水曜日 9:50~11:20

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



* 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(水) 1階 音楽室
15:30~16:30

ハンドベル体験

15:30~16:30 公開練習

- 持ち物:あれば白い手袋
- 材料費:100円
- 定員:10名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

中央区ハンドベルサークル

活動内容:ハンドベル

対象:大人

連絡先:おぜきみやか尾関宮香 ✉ ozekimiyaka@gmail.com



講師を招いてイングリッシュハンドベルで様々な曲を演奏しています。
3オクターブ37個のベルを用いて演奏します。
初心者の方は1個のベル担当から参加できますのでお気軽にどうぞ♪

* 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(水) 2階 第1洋室
18:30~20:45

カントリーダンス体験

18:30~18:50 カントリーラインダンスとは
19:00~19:45 ダンス体験①(初心者/初級)
20:00~20:45 ダンス体験②(初心者/初級)



- 持ち物:動きやすい服装
水分補給用の飲料水
※持っている方はダンスシューズ

- 参加費:無料
- 定員:20名



3月4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 ^{くすのき} ^{さちこ} 幸子 ☎090-1201-5528



幅広い年齢層で和気あいあいとカントリーダンスを楽しんでいます。
健康維持やイベント参加などそれぞれの目的で楽しめるのが魅力的です♡

* 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(水) 3階 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4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。

ちゅうおうくさいんかい
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

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:あげは 鳳蝶 びじょう 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26日(木) 2階 第1洋室
10:30~11:40

フラダンス体験

10:30~11:00 基本的なステップ練習

11:00~11:40 曲の練習

- 持ち物:飲み物(水分補給のため)
汚れてもいい靴下、動きやすい服(スカート)
- 参加費:無料
- 定員:20名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

アロハマカナフラサークル

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 いけだ まほ ☎070-5451-3468

✉ mahoshintomo@gmail.com



50代~60代を中心に月3回築地社会教育会館で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!!

* 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(木) 2階 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^{やまふじ}千賀子^{ちかこ} ☎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26日(木) 1階 音楽室

13:30~17:00

歌 & 楽器演奏 体験

13:30~17:00 見学・体験いずれも OK

- 持ち物:自分の楽器を持っていればお持ちください。
- 参加費:無料
- 定員:10名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

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 みはら 邦子 くにこ ☎090-1260-8867



ギター・ベース・ドラムの伴奏で歌を楽しんでいます。
軽音楽を楽しみたい方はどなたでも♪

* 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

令和7年度築地社会教育会館サークル体験ウィーク

3月26日(木) 2階 第1洋室

18:45~20:45

合唱体験

18:45~19:00 公開発声練習
19:00~20:00 公開練習
20:00~20:10 休憩
20:10~20:45 公開練習

- 持ち物:とくになし
- 参加費:無料
- 定員:30名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

さきがけ 男声合唱団 魁

活動内容:合唱

対象:大人

連絡先:吉澤正樹 よしざわまさき ☎070-4027-9589

✉ yosshy922@gmail.com

2015年7月設立、粋な男声合唱を目指して月2回木曜日の夜に練習しています。
合唱経験がなくても歌うことが好きであれば大歓迎です。



* 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27日(金) 3階 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:5名



3月4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

たいきよくき こうらせんぼう かい
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 知子 せこ ともこ ✉tseko14@gmail.com



螺旋棒を使って身体をねじる動きをする体験、ツボたたきを行いリフレッシュ運動後にはちよこっとおしゃべりタイムを楽しんでいます。

* 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

3月28日(土) 2階 講習室
9:30~11:10

小鼓体験



- 9:30~10:00 小鼓ミニ講座(楽器紹介)
10:00~11:00 小鼓ワークショップ
(上を向いて歩こう・たっぽんさくら・ぽんっとさんば)
11:00~11:10 演奏を聞いてみよう

- 持ち物:筆記用具
- 参加費:500円(楽器借料)
- 定員:15名

3月4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:10歳~成人(年齢不問)

連絡先:盧慶順 (桜間彦慶) ☎090-9671-4699
✉ keikokai39@gmail.com



初心者歓迎。歌舞伎の小鼓と一緒に楽しみませんか。お気軽にご参加下さい。
※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28日(土) 2階 講習室
13:30~16:30

サルサ体験

- 13:30~14:10 サルサ入門(基本ステップ及びペアワークの練習)
- 14:10~15:00 DJタイム(ソーシャルタイム)
- 15:00~15:15 デモンストレーション(現役生チーム)
- 15:15~16:30 DJタイム(ソーシャルタイム)

- 持ち物:ダンスシューズ
持っていない方はゴム底ではない靴
汗拭き用タオル、飲料(水分補給用)
- 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

連絡先:たけのうち れいこ竹之内 玲子 ✉ kumiane817@docomo.ne.jp



レッスン会、大小サルサイベントなど主催、活発に活動을続けて早15年。
全く踊れなかった中高年メンバーも今ではサルサの魅力にハマっています。
サルサは万国共通の言語、世界中どこに行っても踊れるペアダンス、
かつ究極のアンチエイジングです。
陽気なサルサで益々楽しく心豊かな毎日を過ごしましょう!

* 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28日(土) 3階 第2洋室
13:00~14:30

生け花体験

13:00~13:15 挨拶・道具説明と準備
13:15~13:45 いけばな体験
13:45~14:00 サークル説明
14:00~14:30 他のサークルメンバーのいけばな作品見学可

- 持ち物: 作品を持ち帰るエコバッグ
- 材料費: 1,000円
- 定員: 10名



3月4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: きむらまさたか 木村真尚 ☒ info@hanaclub.info



子どもから大人まで一緒にいけばなを楽しんでいます。
初心者から学べます。

* 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28日(土) 3階 第3洋室
13:30~15:30

三味線体験

13:30~14:00 楽器の説明
14:00~14:45 楽器演奏体験
15:00~15:30 ミニ発表会「さくら」を弾きます。

- 持ち物:特にありません。
- 参加費:無料
- 対象:10歳から成人
- 定員:15名



3月4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。

さいしょうかい

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



「さくら」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28日(土) 4階 視聴覚室

14:00~16:45

合唱体験

14:00~16:45 皆で楽しく合唱活動

- 持ち物:とくになし
- 参加費:無料
- 定員:10名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

ぎんざなみきどおりがっしょうだん
銀座並木通り合唱団

活動内容:合唱

対象:誰でも参加できます

連絡先:定平隆郎 さだひらたかお ☒ takao-sadahira@jcom.zaq.ne.jp



設立後、25年が経つ混声合唱団です。

* 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(土) 2階 第5洋室

18:30~19:30

カポエイラ体験

18:30~19:00 準備体操

19:00~19:30 練習及び体験

- 持ち物:動けるシューズ、服装、
タオル、飲み物
- 参加費:無料
- 定員:10名



自由参加(事前申込不要。当日受付)

築地カポエイラの会

活動内容:カポエイラ

対象:どなたでも参加できます

連絡先:藤原扶美 ふじわら ふみ [✉ tsukijicap@gmail.com](mailto:tsukijicap@gmail.com)



ブラジルの音楽、動きを楽しめるカポエイラ。ブラジルの楽器を奏でたり、歌ったり、動きを練習したり、大人も子供も一緒に楽しめる築地カポエイラです。

* 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(土) 3階 第一和室

18:00~20:55

謡と舞体験

- 18:00~20:00 お稽古見学(公開練習)
- 20:00~20:30 能のお話・お稽古体験
- 20:30~20:55 仕舞発表

- 持ち物:とくになし
- 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)

ようきょくかい 謡曲会

活動内容:謡曲と仕舞
対象:誰でも

連絡先:謡曲会 ☒ 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29日(日) 2階 講習室
13:00~15:00

詩吟体験



13:00~13:30 公開発声練習
13:30~14:00 ミニ発表会
14:00~14:15 休憩
14:15~15:00 公開練習

- 持ち物:筆記用具
- 参加費:無料
- 定員:14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 たなか れいこ 令子 ☎090-1556-0027



歌謡・吟詠・和歌・絶句物語など広く楽しめます。

* 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(日) 1階 音楽室
13:30~17:00

バンド体験

- 13:00~13:30 メンバー紹介
- 13:30~16:00 練習
- 16:00~16:30 みんなで発表
- 16:30~17:00 追加練習、片づけ



- 持ち物:自分の楽器があればご持参ください。
- 参加費:無料
- 定員:20名

自由参加(事前申込不要。当日受付)

ミッズ・プレイヤー中央

活動内容:バンド演奏

対象:楽器を楽しみたい方どなたでも

連絡先:金原成幸 きんばらしげゆき ☎090-7847-6571

✉ kintaro@mids-player.net

初心者でもバンド演奏を楽しもう♪



* 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