



## 笑いヨガ 活動体験会

3月23日(月)

地下2階講習室

9:50~11:55

日本橋笑いヨガクラブ

### 自由参加

内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

笑い声とともに、身体を動かす

有酸素運動です。

笑いの効果で、ストレス発散効果大で

気分すっきり！

「笑って元気！」な団体です。

### ■当日活動内容

- 9:50~10:10 笑いヨガの説明
- 10:10~10:40 笑いの自己紹介
- 10:40~11:15 (立って)笑いの体操
- 11:15~11:55 (座って)笑いの体操

### ■対象

誰でも参加OK

※子どもだけの参加は不可です。

### ■持ち物

動きやすい服装・飲み物

### ■問合せ先

中井 治郎

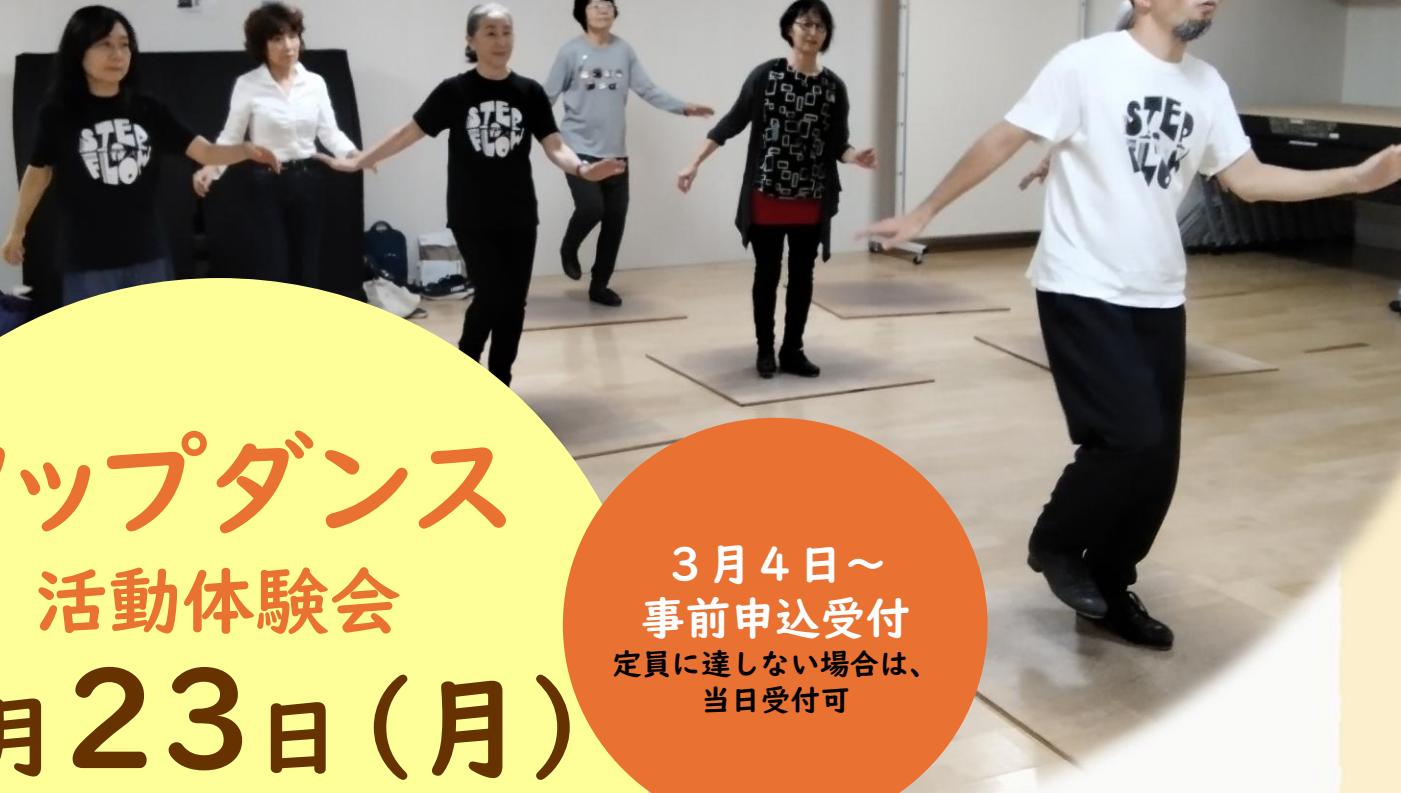
☎ 090-7112-9951

✉ mikannclub0102@docomo.ne.jp

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720



## タップダンス 活動体験会

3月23日(月)  
地下2階第1洋室  
10:20~11:20

3月4日～  
事前申込受付  
定員に達しない場合は、  
当日受付可

中央区ステッパーズ

■ 当日活動内容

基礎ステップの練習  
曲に合わせて踊る  
※水分休憩を合間にとります。

■ 定員

6名

■ 対象

誰でも参加OK

■ 持ち物

汗拭きタオル・飲み物(水分補給)・  
スニーカー

■ 申込受付先

平岩 佐和子

☎ 070-5079-6346

✉ sawakohiraiwa@icloud.com

運動靴・スニーカーでOK!  
見よう見まねでタップが  
踏めるようになります。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催:中央区日本橋社会教育会館

住所:中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# ストレッチ バレエ

## 活動体験会

3月23日(月)

9階第2洋室

10:15~11:45

3月4日~  
事前申込受付  
定員に達しない場合は、  
当日受付可

### ■持ち物

動きやすい服装・お持ちの方はバレエ  
シューズ・タオル・水分

### ■申込受付先

野崎 美千代

☎ 090-7825-4223

✉ balletplaisir2019@gmail.com



# Ballet Plaisir

### ■当日活動内容

10:15~10:45 ストレッチ  
10:50~11:20 バーレッスン  
11:20~11:45 センター  
(色々な動きに挑戦します)

### ■定員

5名

### ■対象

大人



バレエ未経験の方、大歓迎です！

クラシック音楽に合わせて丁寧にストレッチをして  
ゆっくりと身体を動かしていきます。  
この機会にバレエを始めてみませんか？  
ご参加をお待ちしております♪

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720



## リトミック 活動体験会

3月23日(月)  
地下2階第一和室  
10:15~11:00

3月4日から定員に達するまで先着  
申込は前日20時まで。  
下記の団体申込受付先へご連絡ください。

## 日本橋キラキラリトミック

### ■当日活動内容

10:15~11:00

親子で音楽にあわせリズムを感じながら  
動くことで、リトミックの楽しさを味わいます

### ■定員

2名

### ■対象

6ヶ月~2歳(ご参加が初めての方)

### ■持ち物

タンバリン、クレヨン、  
らくがき帳(B4サイズ程度)、  
レジャーシート(1-2名用)

### ■参加費

1500円

### ■申込受付先

アベ

✉ nihonbashirito@gmail.com

親子で体を動かしながら音楽に親しむことができるリトミック。  
子どもが毎回行くのを楽しみにするくらい大好きになります。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催:中央区日本橋社会教育会館

住所:中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# ウォーキング エクササイズ 活動体験会

3月23日(月)  
地下2階講習室  
14:00~15:00

## 美スタイルパワーウォーク

自由参加  
内容については、  
下記の団体へご連絡ください。



### ■当日活動内容

- 14:00~14:10 サークルの紹介とウォーミングアップ・呼吸法
- 14:10~14:30 ウォーキングフォームのレクチャーと実践
- 14:30~14:45 全身の筋肉を使うウォーキングエクササイズと軽い筋トレ
- 14:45~15:00 ゲーム・クールダウン・まとめ

### ■定員

20名

### ■対象

大人

※杖の方でもご参加いただけます。

### ■持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装と靴

### ■問合せ先

柴田 覚

✉ powerwalk8888@gmail.com

月に1回、第3月曜日にカラダと心の健康・  
美姿勢・マイナス10歳を目指して  
ストレッチや筋トレを取り入れた  
ウォーキングエクササイズを行っています。  
皆様のご参加をお待ちしています。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

3月4日～  
事前申込受付  
定員に達しない場合は、  
当日受付可

## フラダンス 活動体験会

3月23日(月)

地下2階第1洋室

18:30～19:15

### Maluhia

■当日活動内容

- ① 18:30～18:50 基本ステップの練習
- ② 18:50～19:15 やさしい曲と一緒に  
楽しく踊りましょう

■定員

10名

■対象

大人



■持ち物

飲み物、筆記用具、動きやすい服装

■申込受付先

猪股 順子

☎ 080-1035-1090

✉ maluhia.hula.1@gmail.com

月に3回、主に月曜夜に練習しています。  
毎年、様々なフラのイベントや舞台にも出演しています。  
初めての方も、私たちと一緒に楽しくフラを学びませんか？  
どうぞお元気にご連絡ください。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

**自由参加可**  
内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

## フラダンス 活動体験会

3月24日(火)  
地下2階第1洋室  
10:30~11:30

初めての方も  
楽しくやっていきます。

**楽しくフラダンス**

**■当日活動内容**

10:30~10:45 基本ステップ  
10:45~11:30 曲を踊る

**■定員**

5名

**■対象**

大人

**■持ち物**

運動できる服装、飲み物

**■問合せ先**

富田 由佳利

☎ 090-6656-1569

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# 習字 活動体験会

3月24日(火)  
9階第2洋室  
15:30~16:10

3月20日申込締切  
※申し込み多数  
の場合は先着

## 日本習字の会

### ■当日活動内容

- 15:30~15:40 会の紹介・説明  
15:40~16:10 体験  
(毛筆・硬筆どちらかを選択)

### ■定員

3名

### ■対象

大人

子ども(小学1年生から)

### ■持ち物

なし

(汚れても良い服装でお越しください。)

### ■申込受付先



←QRコードから問い合わせ  
ください。

子どもから大人まで、初心者からベテランまで、  
みんなで一緒に習字を頑張るサークルです。  
真剣に全力で楽しく活動しています。

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催:中央区日本橋社会教育会館

住所:中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

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

## フラダンス 活動体験会

3月24日(火)  
地下2階第1洋室  
18:00~20:30



リコ レファの会

■当日活動内容

18:00~18:50 子どものフラダンスレッスン  
19:00~20:30 大人のフラダンスレッスン

■定員

5名

■対象

大人

■持ち物

運動しやすい服

■申込受付先

佐々木 律子

✉ lehuakainoa@gmail.com



ハワイの文化を学びながら、身体を動かして  
リフレッシュしています。  
小学生・中学生と社会人のメンバーです。

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# エクササイズ 活動体験会

3月25日(水)

地下2階講習室

10:00~11:45

3月4日～  
事前申込受付  
定員に達しない場合は、  
当日受付可

エクササイズ・ママ

■当日活動内容

- ①10:00～10:15集まり
- ②10:15～10:45準備運動の有酸素運動
- ③10:45～11:15セラバンド、筋トレ
- ④11:15～11:45ストレッチ、クールダウン

■定員

10名

■対象

※成人男性は入会・体験不可

■持ち物

動ける服、飲み物、上履き

■申込受付先

櫻井典子

✉ sakunori4415@docomo.ne.jp

優しい先生のご指導で健康維持のために活動中です。

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720



# 吹矢 活動体験会

3月25日(水)  
地下2階講習室

14:10~

3月4日~  
事前申込受付  
定員に達しない場合は、  
当日受付可

## 人形町吹矢の会

### ■ 当日活動内容

- 14:10~ サークル受付開始
- 14:15~ レクレーション吹矢について  
道具・動作の説明  
模範指導
- 14:25~ 吹矢ゲームの体験

### ■ 定員

10名

### ■ 対象

誰でも参加OK

### ■ 持ち物

タオル、補水飲料、参加費

### ■ 参加費

150円(マウス代として)

### ■ 申込受付先

内田 恵子

☎ 090-7230-2218

✉ keiko.sokei@gmail.com



運動が苦手の方も楽しみながら  
健康増進につなげます。  
レクレーション吹矢は、バリエーションの  
異なる3種類の的を使用します。



令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720



## エクササイズ 活動体験会

3月25日(水)  
地下2階第1洋室  
14:00~15:30

自由参加  
内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

シェイプアップダンス人形町

■当日活動内容

- 14:00~14:30 ウォーミングアップ
- 14:30~15:00 無理のない筋トレ
- 15:00~15:20 スローエアロビック
- 15:20~15:30 スローダウン

■定員

20名

■対象

大人

■持ち物

- タオル・運動しやすい靴・
- 補水用の飲み物

■問合せ先

倉石 公子

☎ 090-5515-5804

みんなで楽しくエクササイズ!

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催:中央区日本橋社会教育会館

住所:中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

## 盆踊り 活動体験会

3月25日(水)  
地下2階講習室  
18:30~20:30

2月21日から  
定員に達するまで  
(先着順)

## 小島会

### ■当日活動内容

踊りの説明をし、みんなで輪になり  
一緒に踊りましょう。

### ■定員

60名

### ■対象

誰でもご参加いただけます。

■持ち物  
動きやすい服装、団扇、手拭い、  
草履か室内履物

### ■申込受付先

小島一真

✉ kojimanihonminnyo2023@gmail.com

民踊に興味のある方  
ご一緒に踊りましょう！

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

事前申し込み

下記の団体申込受付先へ  
ご連絡ください。

# タンゴ

## 活動体験会

3月25日(水)

9階第2洋室

19:50~21:00

Tango Cereza

■当日活動内容

19:50~20:00 受付

20:00~20:50 体験会

20:50~21:50 質問、アンケート、片付け等

■定員

15名

■対象

誰でもご参加いただけます。

■持ち物

タンゴシューズ（社交など底がゴムではない滑るもの）

または靴下、飲み物、タオル、

動きやすい服

■申込受付先

藤井 寿美子

✉ tangocereza@gmail.com

タンゴは幸せホルモンのオキシトシン効果があり、  
友達づくり、若作り、シェイプアップなど  
楽しみがいっぱいなので、  
気軽にご参加ください。

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

3月4日～  
事前申込受付  
定員に達しない場合は、  
当日受付可

# ヨーガ

## 活動体験会

3月25日(水)

地下2階第一和室  
18:30～19:45

### 日本橋ヨーガ研究会

■当日活動内容

- 18:30～19:10 準備体操（体ほぐし）
- 19:10～19:15 休憩
- 19:15～19:45 ヨーガ研修

■定員

2名

■対象

大人

■持ち物

体操のできる服装、タオル、ドリンク

■申込受付先

山梨 隆利

☎ 080-3432-2138

✉ theyamanashis@m2.gyao.ne.jp

18:30～20:00までの活動グループです。

お勧めの方にも参加いただけます。

ぜひおいで下さい。現在1～2名の会員募集です。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# エクササイズ 活動体験会

3月26日(木)  
地下2階第1洋室  
10:30~11:45

## 自由参加

内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

## happyエクササイズ

### ■当日活動内容

- 10:30~10:55 椅子でのストレッチ
- 10:55~11:20 リズムダンス、  
ペアでストレッチ
- 11:20~11:45 マットでストレッチ

### ■定員

10名

### ■対象

誰でも参加・短時間の参加でもOK

### ■持ち物

タオル、飲み物

### ■問合せ先

高見 恵子

☎ 090-9841-5578

✉ makaha530i@me.com

楽しく運動して心も身体もhappyに!  
皆さまのご参加お待ちしています。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# 自彊術体操 活動体験会

3月26日(木)  
地下2階第一和室  
9:30~11:00

3月4日～  
事前申込受付  
定員に達しない場合は、  
当日受付可

## 自彊の和の会

- 当日活動内容  
自彊の体操
- 定員  
15名
- 対象  
大人
- 持ち物  
5本指ソックス・体操しやすい服装・  
タオル・飲み物
- 申込受付先  
金岡 善子  
☎ 090-8104-6893

大正5年に創案された100年以上の歴史をもつ健康体操です。  
和気あいあい、毎週楽しく活動しています。

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# 親子で カラダを動かそう! 活動体験会

3月26日(木)

8階第二和室

10:00~11:30

親子リズムカスタネット

3月4日～  
事前申込受付  
定員に達しない場合は、  
当日受付可

## ■当日活動内容

- 10:00～10:20 挨拶 親子リズム体操
- 10:20～11:00 道具を使って運動あそび交流
- 11:00～11:15 シェイクシェイク
- 11:15～11:30 お話、絵本など

## ■定員

20名

## ■対象

親子(お子様0歳から)

## ■持ち物

飲み物(水分補給)

## ■問合せ先

武井 和世

☎ 090-8058-1365

✉ kazuyo.takei@gmail.com



お子さんだけでなく、親も一緒に体を動かし、  
楽しむサークルです。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催:中央区日本橋社会教育会館

住所:中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# 水彩画 活動体験会

3月26日(木)  
地下2階講習室  
13:00~15:30

## 自由参加

内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

## 遊彩会

### ■当日活動内容

デッサン・着彩で水彩画を描く

### ■定員

5名

### ■対象

大人

### ■持ち物

画用紙・水彩絵具・筆・

水入れ(持参が難しい場合は、事前に  
申し入れのこと)

### ■問合せ先

並木 忠雄

☎ 090-2453-9919

✉ t.nami27327@gmail.com



ベテラン講師のもと、楽しく水彩画を描く

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

**自由参加可**

内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

## フラダンス 活動体験会

**3月27日(金)**

**地下2階第1洋室**

**10:30~11:30**

■持ち物

運動できる服装、飲み物

■問合せ先

富田 由佳利

☎ 090-6656-1569

## エンジョイフラ

■当日活動内容

10:30~10:45 ベーシック、  
基本ステップ  
10:45~11:30 曲を踊る

■定員

5名

■対象

大人

リズムに合わせて楽しくフラダンスを  
やってみましょう。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

**自由参加**

内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

# 絵画 活動体験会

3月27日(金)  
9階第2洋室  
9:30~11:30

**大人の絵画 日本橋**

■当日活動内容

9:30~11:30 絵画体験会

■定員

10名

■対象

大人

一緒に水彩やアクリルで  
楽しく朝活しましょう。

■持ち物

なし

(汚れても良い服装でお越しください。)

■問合せ先

長尾 良子

✉ rynagao0613@gmail.com



令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催:中央区日本橋社会教育会館

住所:中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720



## フラダンス 活動体験会

3月27日(金)  
地下2階第1洋室  
14:00~15:30

自由参加

内容については、  
下記の団体へご連絡ください。



## プルメリアの会



■当日活動内容  
フラダンスの練習

■定員

20名

■対象

誰でも参加OK

■持ち物

飲み物・タオル

■問合せ先

松本 治子

☎ 03-3249-5188

いつまでもできるフラダンスです!

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# 声と呼吸の プログラム 活動体験会

3月27日(金)  
地下2階講習室  
18:30~19:30

自由参加  
内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

TEC青山

## ■当日活動内容

声と呼吸のプログラム  
(スポーツボイストレーニング)  
18:30~19:00 声と呼吸の説明  
19:00~19:30 声と呼吸の練習

## ■定員

15名

## ■対象

誰でも参加OK

## ■持ち物

飲み物・汗拭きタオル

## ■問合せ先

新條 勝藏

☎ 090-8465-5771

✉ 358joe@gmail.com

誰でも参加できる楽しいサークルです。

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720



# フルート演奏 活動体験会

3月27日(金)  
地下2階第1洋室  
18:00~21:00

当日参加可  
内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

メルコレディフルート愛好会

■当日活動内容

- ①18:00~18:30 準備
- ②18:30~20:30 公開練習
- ③20:30~21:00 後片付け

■定員

15名

■対象

誰でも参加OK

■持ち物

フルート

■問合せ先

森永 操

☎ 090-4700-0191

✉ alaise.mm@jcom.home.ne.jp

いつも楽しい雰囲気の団体です。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

3月4日～  
事前申込受付  
定員に達しない場合は、  
当日受付可

## チアリーディング 活動体験

3月28日(土)  
地下2階講習室  
10:15～11:45

■持ち物

参加児童：動きやすい服装、上履き、水筒、タオル。  
保護者の方：スリッパ等上履きをお持ちください。

■申込受付先

下記QRコードからお申込みください。



### 日本橋チアリーダーズ

■当日活動内容

- ①10:15～10:20 受付
- ②10:20～10:45 日本橋チアリーダーズ紹介
- ③10:45～11:30 参加者一緒に体験レッスン  
最後にみんなで演技発表
- ④11:30～11:45 年間活動動画鑑賞

■定員

20名

■対象

4才(2026年4月、年中)

～15歳(2026年4月 中3)

※中学生未満のお子様は、保護者同伴でご参加  
お願いします。

小、中学生を中心としたチアリーディングチームです！  
日本チアリーディング協会認定の資格を持った先生に  
指導頂いています。  
皆さまのご参加をお待ちしております！



令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

**自由参加**  
内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

# 素敵な佇まい

## 活動体験会

# 3月28日(土)

## 地下2階講習室

## 13:30~15:30

### 素敵な佇まいLabo

以前、日本橋社教で行われた「素敵な佇まいレッスン」が  
サークルになりました。

もっとレッスンを受けたかった!という方、  
また「素敵な佇まい」という言葉に惹かれた方、  
ぜひご参加ください。

体をほぐし、歩き方について学び、自分たちの考え方や  
経験を話すことで楽しく活動しています。

■当日活動内容

13:30~15:30 体をほぐし、歩き方  
の練習をします

■定員

15

■対象

誰でもご参加いただけます。

■持ち物

携帯電話(録画できるもの)

■問合せ先

渡来あづさ

✉ tatazumai.laboratory@gmail.com

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催:中央区日本橋社会教育会館

住所:中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# 演劇ミニ発表会

## 演目 楽屋

～流れ去るものはやがてなつかしき～

3月28日(土)

地下2階第1洋室

13:00～17:00



観劇 ご予約不要  
体験会 当日参加可

※ご観劇・体験会どちらか  
片方のみ参加可能です。  
詳細は劇団にお問合せください。

## 劇団友情物語

### ■当日活動内容

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 13:00～13:10 | 公開リハーサルご観劇受付 |
| 13:15～14:15 | 公開リハーサル      |
| 14:15～14:30 | 発表会ご観劇受付     |
| 14:30～15:45 | 発表会          |

『楽屋 ～流れ去るものはやがてなつかしき～』

※公開リハーサル及び、発表会については、ご来場者様はご観劇のみとなります。公演中の会場出入りはなるべくご遠慮ください。

15:45～16:00 体験会準備

16:00～16:30 体験会

※体験会はどなたでもご参加いただけます。見学のみも可能です。



演劇を通して観る楽しさ、  
演じる楽しさを体験してください

### ■劇団友情物語■

2024年中央区民カレッジ講座から生まれた劇団。  
50代～70代の中央区民7名が、「劇団Rainbow Jam」  
中川梨恵氏の指導のもと、稽古に励んでいます。

### ■定員

40名

### ■対象

誰でも参加OK

### ■持ち物

体験会に参加ご希望の方は  
飲み物（蓋の出来るもの）をお持ちください。

### ■問合せ先

瀧田 千聰

✉ chisa827@gmail.com

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

# 日本舞踊 サークル活動体験会

3月28日(土)

地下2階第一和室

13:15~16:30



3月4日から定員に達するまで先着  
当日受付不可

## 楽しむ踊り



### ■当日活動内容

13:15~16:30 (左記の時間内で、全3回に分けて行います。)  
日本舞踊の所作を体験してもらいます。

### ■定員

10名

### ■対象

15歳以上~

### ■持ち物

足袋・浴衣・帯・腰ひも2本

または、動きやすい服装・白ソックスでも可

### ■申込受付先

下記QRコードからお申込みください。



楽しむ踊りは、伝統文化（日本舞踊や三味線音楽など）に触れることにより、日々の生活を少しでも豊かな心持ちで楽しく過ごせるようにしていこうという団体です。

サークル体験では、日本舞踊の体験を通して  
老若男女問わず、身体を動かすことの面白さを知って欲しいと思います。  
皆様のご参加をお待ちしております。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

令和7年11月10日撮影

自由参加  
内容については、  
下記の団体へご連絡ください。

## ゴルフ 活動紹介・見学会

3月28日(土)  
9階第2洋室  
18:00~20:00



ミンクスゴルフクラブ

■当日活動内容

令和7年度の活動内容紹介  
令和8年度の活動計画

■定員

20名

■対象

大人

■持ち物

なし

■問合せ先

中村 盛夫

☎ 03-5640-0425

090-1836-9729

✉ maroniemn@ginzapat.com

創立50年を超えるクラブです。

令和7年度サークル体験ウィーク

【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催：中央区日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720



## ギター演奏 ミニ発表会

3月29日(日)  
地下2階音楽室  
14:00~14:30

日本橋ギターアンサンブル

■当日活動内容

ミニコンサート ギター合奏

■定員

5~6名

■対象

大人

■持ち物

ギターがあればお持ちください。  
(クラシックギター)

■問合せ先

岩永 義則

☎ 090-6954-7164

✉ 2040yoshinori2040@gmail.com

ギター好き集まれ!大歓迎です。

令和7年度サークル体験ウィーク  
【サークル体験ウィークに関する問い合わせ】

主催:中央区日本橋社会教育会館

住所:中央区日本橋人形町1-1-17 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720