

あさがお

コミュニケーション通信

VOL.11

2018年5月 発行
発行日:5月1日

社会教育センター・社会教育館
清島温水プール

ご好評につき今月号は…

サークル広場の拡大版・特集号

社会教育センター 3842-5352


アロマピラティス・ヨガ

お子様連れ、ママさん大歓迎です!

- 骨や関節をサポートするインナーマッスルを強化。
- 柔軟性の高い体をめざします。

姿勢改善・腰痛軽減・肩こり軽減・代謝アップ・美肌

初めて、体のかたい方、運動に不安のある方でもアロマの香りにいやされ、リラックスしながらゆっくり動きますので安心して、ご参加ください。腰痛、姿勢改善にも効果大です。

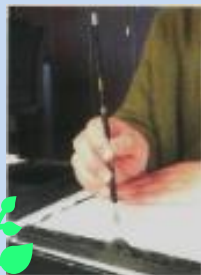


【日 時】毎週木曜日 午前10時～11時
【会 費】1回 800円



千束社会教育館 3874-5450

書道「わかば会」大筆・小筆・ペン習字



小筆で百人一首と俳句を、大筆で楷書・行書・草書を書いています。ご一緒に筆文字を楽しみましょう。

【日 時】第二、第四 水曜日
午後2時～4時

【入会金】1,000円
【会 費】3,000円



女声コーラス

はなみずき

「花水木」

♪童謡・唱歌からポピュラーソング・本格的な合唱曲まで様々な歌を楽しんでいます♪
一緒に大きな声で歌い、楽しみませんか?

【日 時】第一、第三木曜日午前10時～正午
【入会金】無 【会 費】4,000円

小島社会教育館 3861-5063

書道の楽しみは、手書きの文字を楽しむことにあります。

まずは筆の持ち方から始め、楷書、行書、仮名を習得して行きます。お手紙、ご祝儀袋、ご挨拶状、名札など、さまざまな場面で役立つ実用書道を学びましょう。

【日 時】第一、第三 水曜日
午後2時～4時

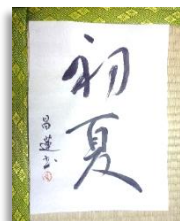
【入会金】1,000円
【会 費】月3,000円

しょう 昌 蓮 教室

(書道・ペン習字)



初心者
歓迎



ご一緒に、水曜の午後を楽しみませんか



金曜日

【入会金】1,000円

【会費】3,000円



絵画を楽しむ会です。
水彩・油絵・アクリル画、
何でもOK！一度見学にいら
して下さい。

初心者大歓迎！

【日 時】金曜日（月4回） 午後6時30分～8時30分

サークルアンニョンハセヨ



3月に立ち上がったばかりのサークルで、韓国語だけでなく、歴史や文化も学べます。興味のある方、いつでも見学にいらして下さい。

기다릴게요

【日 時】月曜日（月2回）

午後6時30分～8時30分

【会費】3,500円

今戸社会教育館 3873-4140

健康マージャン今戸倶楽部

みんなでワイワイ
楽しくマージャンしています。
見学はお気軽にどうぞ。



【日 時】毎週火曜日
午後1時～5時

【会費】1回 1,000円

福川モダンバレエ教室

美しい音楽、楽しいリズムでの
レッスンです
のびのびと全身を使った
表現力やリズム感を育てます



【日 時】毎週水曜日
午後3時～8時30分

※詳細はお問い合わせください

社教トピックス

千束フェスタ

2018.3.18

3/18開催の千束フェスタは、400人を超えるビッグイベントとなりました！皆様が、楽しい事嬉しい事やりたいことを見つけた最高の一日でした！



清島温水プールニュース 3842-5353

【障害者向け指導者養成講座】

日時：平成30年5月15日～6月19日 ※毎週火曜日 全6回
午後7時～9時

対象：台東区在勤、在住、在学の高校生以上の方

定員：20名

内容：障害者への理解を深めると共に、水慣れから水泳指導の方法まで実技と講義を交えながら障害者水泳指導を学びます。

料金：無料

受付：往復ハガキにて受付。

詳細はお問い合わせ願います。

プールのすすめ ⑩

～水圧～

水の重さは空気の約1000倍、水圧が加わり、水中では自然な腹式呼吸を生み出します。また、水圧が下半身の末端から血液を心臓へ戻りやすくします。

端午の節句に菖蒲湯に入る習慣は江戸時代からだそうです。銭湯では昔よくありましたが、家庭ではなかなかしませんね？やっている場所を調べて久しぶりにゆっくり浸かって一杯やりたいものです。