

## 生涯学習ラーニング スクエア

**第2期募集中!**

生涯学習ラーニングスクエア第2期の募集が始まりました。各館1講座ずつご紹介いたします。詳しくは「広報たいとう」8月20日号またはパンフレット、ホームページなどをご覧ください。

### 簡単! 楽しいマジック入門

千 束

めったにないけど、たまにある何かの集まり。そんな時、得意げに歌ったり踊ったりする人がいる。ちょっと腹が立つ。かなりうらやましくもある。今年の忘年会、何気に出したハンカチで「消したい過去は消せません」なんて気取ったあとに、小銭を消してみたりしようかな!?



【日時】10月30日～12月4日 毎週月曜日 午後2時～4時 全6回 【教材費】800円 【問合せ】03-3874-5450

### やさしい詩吟 ～みんなで楽しく詠おう～

根 岸

詩吟は日本の心を詠うことで安らぎを感じる楽しい学習です。ストレスを解消し、呼吸器官を丈夫にする効果があります。是非この機会に体験してみてもどうですか?

【日時】10月24日～  
12月12日  
毎週火曜日  
午後2時～4時 全8回  
【教材費】無料  
【問合せ】03-3876-2103



### はじめての空手ストレッチ ～ココロとカラダを整える～

センター

呼吸法を取り入れつつ、空手の型を見本に、蹴りや突き等の動きを用いたストレッチを行います。椅子に座りながらもできるので、体力に自信のない方もお気軽にご参加いただけます。

【日時】10月20日～12月22日  
(11月3・24日休講)  
毎週金曜日  
午後6時30分～8時30分 全8回

【教材費】無料  
【問合せ】03-3842-5352



### はじめての民謡 ～腹式呼吸とこぶし～

小 島

各地で生まれ、歌い継がれてきた民謡を、三味線と尺八の生演奏に合わせて楽しく歌いましょう。津軽甚句や秋田節など、初めてでも歌いやすい曲を予定しています。腹式呼吸で健康に&口を大きく開けて表情も豊かに!

【日時】10月6日～12月8日(11月3・24日休講)  
毎週金曜日 午後2時～4時 全8回  
【教材費】200円  
【問合せ】03-3861-5063

### 江戸刺繍体験講座 ～桜の刺繍入り袱紗(ふくさ)づくり～

今 戸

東京都指定の伝統工芸40品目の1つである「江戸刺繍」を体験できる講座です。今回は江戸刺繍用の本式の台ではなく、初心者の方も扱いやすい小さめの木枠を使って実用性ある「包み袱紗」に桜の花模様を刺繍します。

【日時】10月3日～10月31日 毎週火曜日  
午後1時30分～3時30分 全5回  
【教材費】4,000円  
【問合せ】03-3873-4140

# あさがお通信

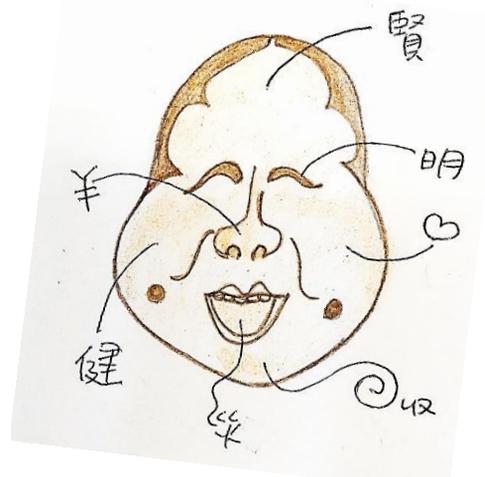
千  
束

各地域のスタッフが毎月思い思いの施設  
の話題をお届けします

もちろん筆頭は、千束社会教育館ですが、  
私のお勧めは「お酉様のなでおかめ」です。

おでこをなでれば賢くなり、目をなでれば先見の明が効き、鼻をなでれば金運がつく。向かって右の頬をなでれば恋愛成就、左の頬をなでれば健康に、口をなでれば災いを防ぎ、顎(あご)から時計回りになでれば物事が丸く収まる。  
鷺神社は商売繁昌の神様なので金運の鼻が一番人気、その次が恋愛成就の右の頬なんだそうです。  
ああ、どうしよう、ボケにはおでこよね？仕事には目と口とあごでしょ？右の頬ももちろん大事。絶対譲れない金の鼻。  
私をなでて何のご利益もありませんが……  
皆様のお役に立つためにここにあります。窓口でお待ちしております。

千束社会教育館：廣渡



## 社教トピックス

ご利用者のみなさまへ ~お知らせ~

声優の仕事まるごと体験！

日時：9月23日(土・祝) 午後2時～4時 全1回  
場所：台東区立社会教育センター 4階ホール  
受講費：無料 対象：中学生から18歳まで 定員：15名  
講師(予定)：吉田 小南美(声優：JTBエンタテインメント所属)  
申込方法：電話で開催館(3842-5352)にお申込みください(先着順)

台本読みやアフレコ  
(ビデオ映像に合わせて  
録音)を実際に  
やってみよう！

9月23日  
(土・祝)

声優体験  
ワークショップ  
を開催します

## サークル広場

社会教育センター・社会教育館で活動中のサークルを毎月ご紹介します

### 昌蓮教室(書道)

水曜の午後の贅沢な時間。墨の匂いの心地よさを感じながら、草書・行書・楷書の練習をしています。冠婚葬祭の芳名帳を上手に書きたい。癖字を直したい等、こんな方を対象にしています。半紙にむかって書いていくうちに、わかっていくことがたくさんあります。一度見学にいらして下さい。

活動日  
第1・3水曜日(月2回) 午後2時～4時

会費  
入会金:1,000円 月額:3,000円

場所  
小島社会教育館 TEL 03-3861-5063



## 清島温水プールニュース

### 初心者水泳教室

10月5日～11月9日 毎週木曜日  
午後2時～4時 全6回 定員：50名

### ウォーターエクササイズ

10月6日～11月17日(11月3日休講)毎週金曜日  
午前11時30分～午後1時30分  
全6回 定員：90名

●参加費500円(保険料込) ●いずれも台東区在住・在勤・在学で高校生以上。往復八ガキにて9月16日(土)までにお申し込みください(消印有効)

レッスンの  
ご案内

プールのすすめ ③ 全7回

### 生活習慣病を予防するには水中運動で血液循環を促進することが効果あり

水中での運動は水圧によって横隔膜が押し上げられ血液が心臓に戻るのを助け、血液の循環を促進させます。また全身の筋肉を使うのでエネルギー消費量も高く効率の良い有酸素運動を行うことで生活習慣病の予防に役立ちます。

☆水泳や水中運動の健康的効果やアドバイスをシリーズで掲載しています。次号もお楽しみに！

もうすぐ「中秋の名月」。お米で作った団子を供え、稲に見立てたススキを飾り、豊作祈願や感謝をあらわすために十五夜(旧暦の8月15日)に行われてきた行事です。日本人の心を感じますね。