

# 交流館だより

No.203 2023年4月1日発行

文京区立目白台交流館

運営：労働者協同組合

ワーカーズコープ・センター事業団

文京区目白台3-18-7 ☎5395-9141

## 4月の主な予定



- 1日(土) 午前 運営委員会
- 1日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 8日(土) 午前 実行委員会
- 13日(木) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 15日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 15日(土) 夜間 高田老松町会
- 18日(火) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 19日(水) 午後 生ごみ減量教室
- 23日(日) 午前・午後・夜間  
区長・区議会議員選挙
- 25日(火) 午前 スロージョギング
- 25日(火) 午後 ポールウォーキング教室
- 26日(水) 午後 水引教室(基本)
- 27日(木) 午後 映画会
- 28日(金) 午後 水引教室(アヤマ)

目白台交流館ホームページ QRコード

[mejirodai-krk.roukyou.gr.jp](http://mejirodai-krk.roukyou.gr.jp)

交流事業の予定、開催した事業の紹介  
交流館だよりなど、ぜひご覧ください



## 生ごみ減量教室【無料】

☆生ごみからエコの花を咲かそう！

日時：4月19日(水)

時間：午後3時～午後4時30分

定員：15名

申込：4月3日(月)～

持物：前日の野菜クズ(キャブツの外葉等)

講師：松本美智子

## スロージョギング【無料】

☆体力アップで健康的な身体づくりを！

日時：4月25日(火)

時間：午前10時～午前11時30分

定員：12名

申込：4月15日(土)～

持物：上履き・飲物

講師：近藤弘之(日本スロージョギング協会  
アドバンスインストラクター)

## ポールウォーキング教室

日時：4月25日(火)

時間：午後2時～午後4時

定員：12名

申込：4月5日(水)～

ポール貸出料金：200円 持物：飲み物

講師：小野富雄

(日本ノルディック連盟東京都指導員)



## 水引教室

日時：4月26日(水)【基本】

日時：4月28日(金)【あやめ】

時間：午後1時30分～午後3時30分

定員：8名【2日間参加できる方】

申込：4月17日(月)～

料金：1,600円(教材費)

講師：深川つるかめ



## 名画上映会【無料】

日時：4月27日(木)

時間：午後1時30分～

定員：25名

申込：4月8日(土)～

☆映画の上映作品をお知りになりたい

方は交流館へお問い合わせください。



## ♡セラバンド体操(筋力アップ)

4日(火)・11日(火)

午前11時～午前11時30分

☆セラバンドはお貸しします。

