

# 交流館だより

No.204 2023年5月1日発行

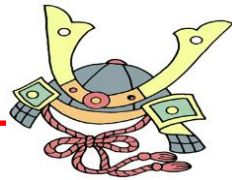
文京区立目白台交流館

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

## 5月の主な予定



- 6日(土) 午前 運営委員会
- 9日(火) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 11日(木) 午後 リズムダンス&ストレッチ
- 13日(土) 午前 実行委員会
- 18日(木) 午前・午後(2回)  
フラワーアレンジメント教室
- 19日(金) 午前 ウォーキング
- 20日(土) 夜間 高田老松町会
- 23日(火) 午後 ポールウォーキング教室
- 25日(木) 午前 ふまねっと教室
- 27日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 31日(水) 午後 防災講座

目白台交流館ホームページ QRコード

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



## リズムダンス&ストレッチ

☆ズンバやエアロの動きを取り入れたダンス

日時：5月11日(木)

時間：午後1時30分～午後3時

定員：15名

申込：定員になりました。

持物：上履き・飲物

講師：内田盟子

(パルビックストレッチインストラクター)



## フラワーアレンジメント教室

🍀新緑アレンジ🍀

日時：5月18日(木)

時間 ①午前10時～午前11時30分

②午後1時～午後2時30分

③午後3時30分～午後5時

定員：各32名 申込：受付中

料金：2,500円(教材費)

講師：水野エイジ(フラワーデザイナー)

## ウォーキング

☆小石川植物園☆

日時：5月19日(金)

時間：午前9時30分～午後1時

定員：18名

申込：5月6日(土)～

料金：1,000円(入園料・弁当代)

※詳細は交流館に問合せ下さい。



## ポールウォーキング教室

日時：5月23日(火)

時間：午後2時～午後4時

定員：12名

申込：5月8日(月)～

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)



## 防災講座

日時：5月31日(水)

時間：午後1時30分～午後3時

定員：20名

申込：5月13日(土)～

講師：文京区防災課



♥セラバンド体操(筋力アップ)

2日(火)・16日(火)・30日(火)

午前11時～午前11時30分

☆セラバンドはお貸しします。

