

交流館だより

No.208 2023年9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

カーレット教室【無料】

日時：9月4日(月)
時間：午後3時～午後4時30分
定員：16名(受付中)
申込：8月21日(月)～
持物：上履き・飲物
講師：カーレットジャパン協会



リズムダンス&ストレッチ【無料】

☆ズンバやエアロの動きを取り入れたダンス

日時：9月21日(木)
時間：午後1時30分～午後3時
定員：15名
申込：9月4日(月)～
持物：上履き・飲物
講師：内田盟子



(パルビクストレッチインストラクター)

ポールウォーキング教室

日時：9月26日(火)
時間：午後2時～午後4時
定員：12名
申込：9月4日(月)～
持物：ナップザック・飲物
服装：動きやすい服装
ポール貸出料金：200円
講師：小野富雄(日本ノルディック連盟指導員)



シニアリトミック教室【無料】

☆音楽にあわせて身体を動かし身体の機能維持を!

日時：9月28日(木)
時間：午後1時30分～午後3時
定員：16名
申込：9月5日(火)～
持物：上履き・飲物
講師：下島聡子



(リトミック国際免許サーティフィケート取得者)

フラワーアレンジメント教室

☆初秋アレンジ☆

日時：9月29日(金)
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：9月15日(金)
料金：2,500円(教材費)
講師：水野エイジ(フラワーデザイナー)

【寿作品展】

9月17日(日) 時間：午前10時～午後4時
9月18日(月) 時間：午前10時～午後3時
交流館の運営を支えていただいている、高齢者クラブの皆さんの見ごたえのある作品を交流館洋室Aで展示します。

9月の主な予定



- 2日(土) 午前 運営委員会
- 2日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 4日(月) 午後 カーレット教室
- 5日(火) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 9日(土) 午前 実行委員会
- 9日(土) 夜間 高田老松町会
- 16日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 17日(日) 午前・午後 寿作品展
- 18日(月) 午前・午後 寿作品展
- 21日(木) 午後 リズムダンス&ストレッチ
- 26日(火) 午前 ふまねっと&セラバンド
- 26日(火) 午後 ポールウォーキング教室
- 28日(木) 午後 シニアリトミック教室
- 29日(金) 午前・午後(2回) フラワーアレンジメント教室

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

