

交流館だより

No.213 2024年2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

2月の主な予定

3日(土)	午前	運営委員会
4日(日)	午前	目白台雑司ヶ谷町会
6日(火)	午前	ふまねっと&セラバンド
8日(木)	午後	リズム&ストレッチ
10日(土)	午前	実行委員会
15日(木)	午前	ふまねっと体験会
17日(土)	午前	目白台雑司ヶ谷町会
17日(土)	夜間	高田老松町会
20日(火)	午前	ふまねっと&セラバンド
24日(土)	午後	ふれあいコンサート
26日(月)	午後	輪投げ交流会
27日(火)	午前	ふまねっと&セラバンド
27日(火)	午後	ポールウォーキング教室
29日(木)	午前・午後(2回)	フラワーアレンジメント教室



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：2月8日(木)

時間：午後1時30分～午後3時

定員：15名

申込：1月30日(火)～

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)



ふまねっ体験教室【無料】

日時：2月15日(木)

時間：午前10時～11時30分

定員：16名 申込：2月1日(木)～

持物：上履き・飲物

講師：薬師寺清幸(NPO法人ふまねっと理事)

※「ふまねっと」とは歩行時のバランス改善、認知機能改善に役立つ運動です。

月ふれあいコンサート【無料】

日時：2月24日(土)

時間：午後1時30分～3時

定員：35名

申込：2月15日(木)～

出演：筑波大学付属視覚特別支援学校音楽科
生徒・日本女子大学箏曲研究会
中山成子・中山美和・正岡愛理
遠藤沙織・小原知美・赤星容子
中島代志子・大山英津子・中村みさお



輪投げ交流会【無料】

日時：2月26日(月)

時間：午後3時～午後4時30分

定員：15名

申込：2月3日(土)～

持物：上履き



ポールウォーキング教室

日時：2月27日(火)

時間：午後2時～午後4時

定員：12名

申込：2月5日(月)～

持物：飲み物

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)



フラワーアレンジメント教室

☆ 桃の節句アレンジ ☆

日時：2月29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：2月7日(水)～

料金：2,500円(教材費)

講師：水野エイジ(フラワーデザイナー)



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

