

交流館だより

No.201 2023年2月1日発行

文京区立目白台交流館

運営：NPO法人ワークスコープ

文京区目白台3-18-7 ☎5395-9141

2月の主な予定



- 4日(土) 午前 運営委員会
- 4日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 9日(木) 午前 ふまねっと教室
- 11日(土) 午前 実行委員会
- 16日(木) 午前 シニアリトミック教室
- 18日(土) 午前 目白台雑司ヶ谷町会
- 18日(土) 夜間 高田老松町会
- 21日(火) 午前 スロージョギング教室
- 22日(水) 午後 カーレット教室
- 24日(金) 午前・午後(2回)
フラワーアレンジメント教室
- 28日(火) 午前 ふまねっと教室&セラバンド
- 28日(火) 午後 ポールウォーキング教室

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



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：2月16日(木)

時間：午前10時～午前11時30分

定員：15名

申込：2月1日(水)～

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)



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：2月21日(火)

時間：午前10時～午前11時30分

定員：12名

申込：受付中 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)

カーレット教室【無料】

☆日本で生まれた卓上カーリング

日時：2月22日(水)

時間：午後2時30分～午後4時

定員：15名

申込：2月4日(土)～

講師：NPOカーレットジャパン協会

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24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：2月2日(木)～

料金：2,000円(教材費)

講師：水野エイジ(フラワーデザイナー)



ポールウォーキング教室

日時：2月28日(火)

時間：午後2時～午後4時

定員：12名

申込：2月6日(月)～

持物・服装：飲み物・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)



♥セラバンド体操(筋力アップ)

午前11時～11時30分

7日(火)・14日(火)・28日(火)

☆セラバンドはお貸しします。