

きずな

〒112-0006 東京都文京区小日向2丁目16番地15号

TEL: 03-5940-2901 FAX: 03-5940-2902

メール: edogawabashi@team-lien.com ホームページ: http://care-net.biz/13/lien/

新型コロナウイルス
感染症拡大防止の為
利用前後の手洗い
マスクの着用を
お願いします



令和4年度 後期スタートする講座

和太鼓教室

講師: 和太鼓 破魔 長谷川多恵子氏

10月 11月 12月
5日 2日 7日
19日 16日 21日

初めての方も安心!
初心者コースを設定
～たっぷり1時間30分

感じてみませんか?
●肩こり解消
●脳の活性化
●ストレス発散
●心肺機能を強化
●体幹を鍛えて健康に

1,500円(税込)/1回
隔週水曜日
経験者 9:30～11:00
初心者 11:15～12:45

文京福祉センター江戸川橋
03-5940-2901

10月から3月までの半年間の毎週木曜日、脳と筋肉を楽しく鍛えて、心も身体も健康になれる体操教室です

★参加費: 300円/1回
◎定員: 25名/各グループ

脳トレ! 筋トレ! リズミカル!

令和4年度 後期生募集 (10～3月/全23回)

申込締切 9/22 (木)

心と身体が調和し、
"動きたくなる"

時間を提供!

＜日程＞10月～3月の毎週木曜日
10/6 12/1 1/5 2/2 3/9
10/20 11/10 12/8 1/12 2/9 3/16
10/20 11/17 12/15 1/19 2/16 3/23
10/27 11/24 12/22 1/26 2/2 3/30

※11/3、12/29、2/23はお休みです

① 1回: 300円 (参加の度にお支払)
② 半年(10～3月)のご登録(全23回)
③ 各グループ定員25名(抽選)
④ 3グループ制からの抽選

1グループ: 9:45～10:45
2グループ: 11:15～12:15
3グループ: 13:30～14:30

＜募集要項＞※就(上乗車)をご持参下さい
【対象】65歳以上の区内在住者で、運動制限を受けていない方
【申込】お電話・FAX、または直接窓口へ
①お名前 ②住所 ③お電話番号 ④生年月日 ⑤希望のグループ(※第2希望まで何れも可)

文京福祉センター江戸川橋
TEL 03-5940-2901
FAX 03-5940-2902

まーじゃんサロン

定員 20名
受付30分前抽選
参加費200円

麻雀でリフレッシュ!

＜開席に際してのお約束＞
●対局中もマスクを着用
●メンバーが変わる都度、使用備品の消毒を行う
●対局前後や休憩中でもマスクは必ず着用
●大声での会話は控える

自由参加
参加費200円
事前にお申し込み不要!
1ゲームごとに手指消毒
メンバーが変わる都度、使用備品の消毒を行う
対局前後や休憩中でもマスクは必ず着用
大声での会話は控える

3つの規約
①賭け事禁止
②席替え実施
③サボター制度
席替え実施
サボター制度
席替え実施
サボター制度

＜令和4年度 後期スケジュール＞

午前部	10/7	12/2	1/6	2/3	3/3
10:00～12:00	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17
午後部	10/7	12/2	1/6	2/3	3/3
13:30～16:00	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17

※9/30(日)は10/10(日)の抽選に際しての抽選日です。抽選は抽選日前日の18時までに抽選結果を決定いたします。

文京福祉センター江戸川橋(多目的室)
TEL 03-5940-2901
http://care-net.biz/13/lien/

★令和4年度も10月から後期となり、新たな講座が始まります

和太鼓教室は10月から12月の3ヶ月間
脳トレ筋トレリズムトレは10月からの半年間
それぞれ事前のお申込みが必要です

まーじゃんサロンは事前の申込み不要、当日の先着受付となります

隔週水曜日、プロに教わる本格的な和太鼓教室です。
～肩こりの解消、ストレス発散
心肺機能の強化につながります
～体幹を鍛えて、より健康的に、
リズムカルで楽しい時間を提供

毎月第1、第3、第5金曜日の午前と午後、その場に集まった方で麻雀を楽しむ時間を提供

★参加費: 200円/1回
◎定員: 20名まで(4卓)

『殺陣(たて)教室』のご案内

あなたも剣士になれる!

初心者大歓迎!

たて 殺陣 教室

木刀を用いてのアクションの演技をご指導いたします
基礎的な身体の運び方、ポージングなどを学ぶ中で
筋力をつけ、健康的で美しいカラダを手に入れましょう!
殺陣は相手をよく見て息を合わせて動くことが大切
自然とコミュニケーション力もUPしますよ!

10～12月 月2回 第2・4(最終のみ第3)木曜
10/13 10/27 11/10 11/24 12/8 12/15

＜開催時間＞
①16:30～17:30 ②18:00～19:00
対象 小学3年生以上～大人
※文京区内に在住、または在学、在勤の方
定員 各回 15名(抽選)
費用 1,000円(毎回)
持ち物 水分補給の飲み物、タオル
※運動靴を履いてお越しください
※マスクをご着用の上でご参加ください

申込締切 10月6日(木)

文京福祉センター江戸川橋 文京区小日向2-16-15
03-5940-2901 文京総合福祉センター4F

新型コロナウイルス感染症の今後の状況によりましては、開催を中止・延期させていただきますことをご留意ください。何卒、ご理解のほど、よろしくお願ひいたします。

木刀を用いてのアクションの演技をご指導いたします
基礎的な身体の運び方、ポージングなどを学ぶ中で
筋力をつけ、健康的で美しいカラダを手に入れましょう!
殺陣は相手をよく見て息を合わせて動くことが大切
自然とコミュニケーション力もUPしますよ!

10月13日(木)からの短期集中の教室、初の夕方2部制!
※区内在住の小学3年生から、どなたでも申込可能です



オンラインサロン

自分にはできない! と思いませんか?
タブレットを使えば、ネットでもできる!

タブレットを使用して
当日集まったメンバーで
道具を共有せず三密回避
麻雀、囲碁、将棋を嗜む

各回定員 10名
持ち物必須あり!
参加費200円

＜開催時間＞0:00～12:30
10/14/11/12/9 1/13 2/10 3/10
10/28/11/25/12/23 1/27 2/24 3/24

文京福祉センター江戸川橋
TEL 03-5940-2901

『オンラインサロン』のご案内

「タブレットって触ったこともない...自分にはできない!」
と思い込んでいませんか?
楽しみながらインターネットも覚えられ、一石二鳥!

1, タブレットを使用して
2, 当日集まったメンバーで
3, 道具を共有せず三密回避な麻雀、囲碁、将棋を嗜む

文京区の隠れたスポット④

「竹や (たけや)」

細打うどんや季節の逸品が自慢の人気店
九州の味を再現した「海老天カレーうどん」が一番の人気メニュー
クリーミーな洋風の出汁とコンのある細麵、揚げたての海老天が絶妙にマッチした逸品
◎そのほか、川海老のから揚げ、つくねの小判焼きなど、単品料理やコースもあります!
落ち着いた雰囲気、清潔な店内には、全65席をご用意。お仕事の合間のランチやご家族でのお食事ももちろん、飲み会や各種ご宴会にも利用できます

【施設情報】
住所: 文京区湯島1-9-15 茶室ビル1階
電話: 03-5684-0159
アクセス: JR御茶ノ水駅 聖橋口4分
営業時間: 11:00～15:00
17:00～22:00
土曜日: 11:00～15:00(LO)
17:00～21:00(LO)
定休日: 日曜日