

グランチャ東雲

春の講座 参加者募集

60歳から新たなチャレンジ

「グランチャ東雲」では、4月から開講する春のプログラムに参加者を募集します。プログラムの詳細は、館で配布するチラシやホームページ(HP) <http://tokyo.ymca.or.jp/grancha>をご覧ください。区内各所に送迎バスも運行しています。ぜひご利用ください。

時 4～6月(講座により異なります) **場** グランチャ東雲 **入** 60歳以上の区内在住・在勤の方※「食生活充実講座」「脳

「カラオケ教室」「こだわりフレックスキング」「俳句を楽しむ」「転倒予防体操」「バランスアップ体操」「ラインバランス」「食生活充実講座」「脳いきき散歩」「ゲームセンター・グランチャ」(20講座予定)

締 3月15日(土) 消印有効 **申** 往復はがき(1講座につき1枚)に①講座名またはプログラム名②氏名③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥登録済みの方はグランチャカード番号を記入し、〒135-002東雲1-9-46グランチャ東雲に郵送または窓口(はがき持参)で **☎**(5548)1992

夢の島ノルデイックウォーキング

ストックを持って軽快なリズムで歩こう

ノルデイックウォーキングは、両手にウォーキング専用が開発されたストックを持ちながら歩くエクササイズで、中高年の方やウォーキング初心者の方に人気です。歩行動作にストックを動かす上半身の動きが加わるこ

とで、エクササイズ効果がアップするこのウォーキング方法は、ストックを前に運ぶことにより生まれる軽快なリズムに促され、楽しくウォーキングエクササイズを実施できます。

時 3月22日・29日(土曜全2

回 午後1時～4時※雨天中止 **場** 夢の島競技場(夢の島1-1-2) 周辺 **入** 高校生以上の方20人(申込順) **費** 無料 **内** 基本講義と練習・夢の島競技場周辺を実歩※両手でストックを持って歩くため、リュックサックなど両手が空くかばんでご参加ください

申 3月7日(金) 午前10時から電話で屋外スポーツ施設事務所 **☎**(3522)0846

総合区民センター 館まつり2014

総合区民センターの館まつりで、家族一緒に遊びませんか? マジック、マンカラゲームやベゴマ・けん玉・輪投げ遊び、折り紙やうきうきアヒルすくいなど、教わりながら自由に遊べるコーナーのほか、パネルシア

ターや樹脂粘土で作るフェイクスイーツ体験教室(一部有料)など大人と子どもと一緒に参加できる催しもあります。こどもには、「バルーンアート」の風船や綿あめ、クイズラリー参加で景品もプレゼント!喜多方市

時 3月9日(日) 午前10時～午後4時(喜多方市物産展は3月8日(土)も開催) **費** 無料(一部、有料のものがあります) **申** 当日直接会場へ

はじめてのハーブ教室

自然と共生するハーブ園づくり 春夏編

美容や健康の維持、病気の予防など、古くから、さまざまな生活の場面で大切に使われてきた、ハーブの力(効能)や活用の仕方、育て方などを体験しながら学ぶ講座を開催します。

えこつくる江東の屋上庭園で、肥料や農薬は極力使わず、ハーブ本来の防虫機能などを生かして、自然と共生したハーブ作りを目指します※初めての方を対象としている為、すでに受講された方はご遠慮ください

時 4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、8月15日、9月19日(金曜全6回) 午前10時～正午 **場** えこつくる江東1-1-2 周辺 **入** 全回参加できる16歳以上の方36人(区民の方を優先して抽選) ※当選者のみ通知 **費** 2,500円(材料費等実費) **内** ハー

ブテイーの入れ方、ハーブ肌水・オイル・石けん・バジルソール・ハーブピクルス作りを予定 **師** 阿部次子(日本アロマ環境協会アドバイザー) **保** 1歳6か月～未就学児(要事前申込)

締 3月13日(木) 必着 **申** はがきに①はじめてのハーブ教室②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥一時保育希望の場合はお子さんの月齢を記入し、〒135-002潮見1-29-7 えこつくる江東へ※区ホームページからも申込できます **☎**(3644)7130

深川江戸資料館

伝統芸能公開

江戸の春の物売りと大道芸

正月から雛節句頃までの「江戸の春」を告げるさまざまな物売りたちや、大道芸を常設展示室・江戸の町並みの中で再現します。縁起の良い初夢を見るための「宝船売り」、雛節句の祝いの品を運ぶ「さざえ・はまぐり・わかさぎ売り」。さらに彼岸に寺などで行なわれた「絵解き・地獄極楽」をはじめ、「あさり売り」など一年を通じて日常的に欠かせなかった物売りや大

道芸も織りまぜながら、解説付きでお楽しみいただけます。

時 3月22日(土) ①午前11時30分～午後0時10分 ②午後1時30分～2時10分 **出** 演 日本大道芸・大道芸の会 **費** 大人400円、小中学生50円(観覧料) ※小中学生は保護者同伴

申 当日直接会場へ **場** 深川江戸資料館(白河1-3-28) **☎**(3630)8625



▲えこつくる江東屋上庭園でのハーブ園づくりの実習

江東少年少女合唱団

4月からの新団員募集 無料体験レッスン

新学期からの新団員募集と無料体験レッスンをを行います。5歳から高校生までの団員が仲良く楽しく歌っています。8月には全員で創り上げるサマーコンサートも開催予定です。一緒に歌ってみませんか。

活動土曜午後2時～クラス別に実施(年間45回。初回は4月5日)

場 江東区文化センター(東陽4-11-3) **入** 5歳～高校生 **費** 1学期(22回分)17,600円(クラスにより異なります)

無料体験レッスン

時 3月8日・15日(土) 午後2時～2時40分(5・6歳児)、午後2時50分～3時50分(小学生) ※いずれか1日。中学生以上は要相談

場 江東区文化センター **入** 各クラス10人(申込順) **費** 無料 **締** 各レッスンの前日※定員になりしだい終了

申 3月5日(水) から電話で江東区文化センター **☎**(3644)8111

明治小学校マーチングバンド

25年度ファイナルコンサート

台東区立富士小学校吹奏楽部を迎えて、演奏会を開催します。

時 3月16日(日) 午後1時30分開演 **場** ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) **費** 無料 **出** 演 台東区立富士小学校吹奏楽部、明治小学校マーチングバンド「指揮」戸村明徳、山本孝(東京音楽大学教授)「司会」山本百合子「演目」(予定)「ゴジラ(映画60周年・全世界で1億人が見た)、山寺にて、ディズニードレリーほか

申 3月5日(水) からティアラこうとう、各文化センター(砂町文化センターは除く)、総合区民センター窓口で配布する入場整理券を持参のうえ、当日直接会場へ

場 ティアラこうとう **☎**(3635)5500



▲昨年10月に行われた区民まつりでの演奏

学校吹奏楽部、明治小学校マーチングバンド「指揮」戸村明徳、山本孝(東京音楽大学教授)「司会」山本百合子「演目」(予定)「ゴジラ(映画60周年・全世界で1億人が見た)、山寺にて、ディズニードレリーほか

申 3月5日(水) からティアラこうとう、各文化センター(砂町文化センターは除く)、総合区民センター窓口で配布する入場整理券を持参のうえ、当日直接会場へ

場 ティアラこうとう **☎**(3635)5500