

センターから御茶ノ水駅に向かうとき神田川を渡ります。橋の両側をみると、秋葉原方面、水道橋方面へと深い谷になっているのが見え、川面をのぞき込むと思わず足がすくむ程の高さです。ご存知の方も多いたと思いますが、この谷、人の手によって掘られた人工の峡谷、下を流れる神田川は運河として作られたものだそうです。掘削工事が行われたのは今から約400年前、江戸時代初期のことです。駿河台と本郷台という台地を掘り進むのはさぞかし大変な工事だったことでしょう。そんな峡谷に掛かる橋の上を、今日も多くの人がせわしげに行き交っています。

## 平成30年度の事業ご案内

### 今年度も お楽しみ講座 開催

年間通して行います！

《手芸の会》 リボンフラワー・羊毛手芸・和紙細工

○第4土曜日○10:00～11:30○月1回実施

《歌う会》

○金曜日 毎月3～4回 10:00～11:30

(詳しくは毎月の予定表をご覧ください)

○月1回は講師による指導

《折り紙の会》

○第1土曜日○10:00～11:30○月1回実施

《布ぞうりの会》

○第3土曜日○10:00～15:00○月1回実施

～講座により教材費実費となります～

### からだコンディショニング

※申込制

○毎週水曜日 13:30～15:00

○3ヵ月(4月・7月・10月・1月開始)ごと4クール

○1クール 12回実施 ○費用:無料

呼吸を使って健康づくり、  
姿勢すっきり 笑顔にっこり！



### 脳トレ！筋トレ！リズムトレ！

※申込制

○月曜日 月4回実施 6ヶ月のコース

(年2回募集 4月・10月開始)

○1日に2グループで行います。○費用:1回300円

①13:30～14:30 ②14:45～15:45

～心と身体が調和し「動きたくなる」時間を提供～

### 文の京 介護予防体操

4月5日(木)オープン！

○無料・申し込み不要 自由参加です！

○毎週 木曜日 10:00～11:30

○会場:洋室

<問い合わせ>

文京区健康推進課介護予防係  
03-5803-1209(直通)



### 脳トレ麻雀教室(初中級者)

※申込制

○第2・4 火曜日 13:00～15:00

○全10回コース ○年2回 4月・10月開始

○費用1回1,500円(毎回支払い)

○定員 20名

麻雀で楽しくリフレッシュ！  
初級・中級者 同時募集！

