



ひと雨ごとに秋も深まってまいりました。秋風が心地よい季節になりましたね。
さて、皆さんは「赤い鳥小鳥」の歌が文京区にゆかりがあることをご存じでしょうか。夏目漱石門下の小説家として知られていた鈴木三重吉さんが独自に雑誌「赤い鳥」を創刊され、北原白秋さんに童謡の部を担当するよう依頼。それを引き受けた白秋さんは、伝統的なわらべ歌の味わいを大切にしつつ新しさを出すことに努められました。10月号で発表した詩に成田為三さんが曲をつけられ、「赤い鳥小鳥」が童謡として完成。白秋さんは千駄木に8年間居住され、その間に「桐の花」を発刊。歌人として定着されました。

10月のお知らせ

お楽しみ講座 開催

※60歳以上の文京区在住の方を対象とした講座です

《歌う会》～カラオケ～

※中止 (開催についてはお問合せください)

《折り紙の会》◇費用:無料

◇10/3 10:00～11:30 ◇講師:和田敏子
◇「とんぼ」を製作 ◇募集人数:7名(先着)

※折り紙・鉛筆・ものさし(20cm位)
・クリップ・ようじ(数本)・はさみを持参!
※詳細はお問い合わせください

《手芸の会》～リボンフラワー～

申込制

◇10/24 10:00～11:30
◇講師:金子登美子 ◇費用:500円
◇募集人数:9名(先着)
※詳細はお問い合わせください

《布ぞうりの会》

◇10/17 10:00～13:00 ◇講師:中嶋廣子
◇費用:300～500円程度(材料費)
※ご自宅にある布をお持ちください。
◇定員:5名程度
※詳細はお問い合わせください

大人の呼吸でヨガ

当日受付

◇月1回火曜日 全12回 13:30～14:45
※10月の開催日は13日です。
◇対象:文京区民の方
◇費用:1回300円 ◇定員14名(先着)



・椅子に座って、鼻呼吸をして、簡単なポーズを取っていきます。身体の変化や、気持ちが整っていくことを楽しみましょう♪

Let'sスマイル

当日受付

◇月1回火曜日 全12回 13:30～14:45
※10月の開催日は27日です。
◇対象:60歳以上の文京区民の方
◇費用:300円 ◇定員14名(先着)



・脳トレ指体操やお手玉遊び、歌いながら動作、レクリエーションなどなど。大いに笑って、免疫力アップ&脳を活性化しましょう♪
・最後は、脳を休める瞑想をします。

脳トレ!筋トレ!リズムトレ!

申込制

◇毎週月曜日①13:30～14:30 ②15:00～16:00
※1日に2グループで行います。 ◇費用:
◇対象:65歳以上の文京区民の方 1回300円
◇年2回募集(4月・10月開始)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為に
①マスクの着用 ②実施前と後に手洗い
③体調確認のため検温実施 ④参加者名簿記入
以上ご協力をお願いします。

※参加者追加募集中!

※ 詳細は事務所受付または電話でお申込みお問い合わせ下さい。