

### 中国武術で心身ともに鍛える春の講習会

#### ■太極拳の形や動きを理解する練習法 推手講習会

時4月12日(日)13時15分～14時45分  
定40名(申込順)  
内対人練習で太極拳の攻防理論を体験する

#### ■1本の棒で心身ストレッチ 健康棒体操講習会

時4月12日(日)15時15分～16時45分  
定20名(申込順)  
内木の棒を使った中国武術「鞭杆」の基本を体験※木の棒は貸し出し可

いずれも

場スポーツセンター(内神田2-1-8)  
対18歳以上(高校生を除く)の方  
費500円(当日会場で支払い)  
申4月3日(金)(必着)までにファクスまたはEメール(6面記入例参照/講習会名/木の棒の貸し出しの有無も記入)で  
問千代田区太極拳連盟・吉川 ☎090-1542-4776  
FAX03-5997-3046  
✉chiyodakutaikyokuken@gmail.com

### 7割柔道クラブ

時5月17日～9月20日の毎月第3日曜(6月を除く)10時～12時  
場スポーツセンター(内神田2-1-8)



対小学生以上の柔道経験者(小学生は親子で参加)  
定50名(抽選/区内在住者を優先)  
内「疲れたら休憩する、無理をしない・させない」柔道で健康増進を図る  
費全柔連登録ありの方=無料、全柔連登録なしの方=700円(1回)  
申締切日を確認のうえ、開催日ごとに申込フォームから  
問講習の内容・申し込み=(公財)全日本柔道連盟新事業開発室 ☎03-3818-4688、会場など=スポーツセンター☎03-3256-8444  
他持ち物=柔道衣



### ゴルフ初心者・ビギナー スキルアップ講習会

時6月1日～8月3日の毎週月曜(6/15、7/20を除く全8回)18時30分～20時30分

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

定Aクラス(12名)=初心者講習会、Bクラス(10名)=ビギナースキルアップ講習会(いずれも申込順)

費1万8,000円(傷害保険料を含む)

申3月23日(月)12時からHPから

問千代田区ゴルフ協会・田熊

☎090-8729-1556



### スポーツセンターで運動にチャレンジ!

#### ■ピックルボール教室初心者向け

時①4月22日②5月20日③6月3日④6月17日のいずれも水曜13時～14時10分

対15歳以上(中学生を除く)の方

定各20名(抽選/区内在住者を優先)

内ルール説明や基本的な練習を行い、試合をする

費各回区内在住者1,000円、その他の方1,200円

締①4月8日②5月6日③5月20日④6月3日のいずれも水曜(全日申し込み可)

他持ち物=動きやすい服装・シューズ ※開催内容が変更・中止になる場合あり

#### ■アクアビクス教室

時5月8日～6月26日の毎週金曜(全8回)18時30分～19時30分

対15歳以上(中学生を除く)の方

定30名(抽選/区内在住者を優先)

内関節への負担を和らげる水中運動を行う 費2,000円 締4月24日(金)

他持ち物=水着・キャップ・ロッカー代(100円)・スリッパ

#### ■やさしいヨガ

時5月8日～6月26日の毎週金曜(全8回)18時30分～19時30分

対15歳以上(中学生を除く)の方

定30名(抽選/区内在住者を優先)

費区内在住者5,200円、その他の方6,400円、すばすたちよだクラブ会員の区内在住者4,000円、その他の方4,400円 締4月24日(金)

いずれも

場スポーツセンター(内神田2-1-8)、アクアビクス教室のみ=神田さくら館温水プール(神田司町

2-16) 申HPから

問スポーツセンター

☎03-3256-8444



### 自動車の移転・廃車・住所変更登録はお済みですか

自動車税種別割は、4月1日現在、自動車検査証(車検証)に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。

自動車を譲渡・廃車したとき それぞれ「移転登録」「抹消登録」が必要。手続きが済んでいないと、手放したはずの自動車に課税されるため、3月31日(火)までに手続きを

引っ越しをしたとき 住所変更登録の手続きが必要。手続きが遅れると自動車税種別割の納税通知書が届かないなどのトラブルの原因に

登録手続き 管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所へ

問(都)自動車税コールセンター

☎03-3525-4066

### コロナ特例貸付を利用した方のための「くらしの相談会」

時4月16日(木)16時～19時30分

場かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対区内在住でコロナ特例貸付を利用した方 定5名(申込順)

内返済や生活のことなど総合的に相談できる 申HPまたは電話で

問社会福祉協議会在宅

サポート係

☎03-3265-1901



## 図書館の催し

### 東京建築祭 連携講座 東京 文学者の和室を味わう -東京建築祭でみつける隠れた魅力 2-

時5月22日(金)19時～20時30分

内東京に残された「文学者たちの和室」を取り上げ、その魅力を学び、個々の和室の個性とそこに込められた住まいの物語を知る

師内田青蔵氏(工学博士)、上西明氏(建築家)、小沢朝江氏(工学博士)

申4月3日(金)10時からHP、電話または直接問合せ先へ



▲吉川英治邸(吉川英治記念館)

### 海外旅行のパイオニア 兼高かおるさんが伝えた旅の魅力と憧れ

時5月26日(火)19時～20時30分 定200名(申込順)

内海外旅行がまだ珍しかった時代に世界を飛び回りながら旅のすばらしさを伝えたジャーナリスト、兼高かおるさん(写真)の軌跡を、映像とともに振り返る

師長内恵子氏((一財)兼高かおる基金代表理事)、八重野充弘氏((一社)日本旅行作家協会理事)

申4月7日(火)10時からHP、電話または直接問合せ先へ



©(一財)兼高かおる基金

いずれも

場日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) 定200名(申込順)

費1,500円 問日比谷図書文化館☎03-3502-3340

この下は広告スペースです。内容は広告主にお問い合わせください

## スペイン語なら、 スペイン国営文化教育機関 セルバンテス東京へ!

千代田区にあるスペイン国営のスクールです。  
5億人が話す言語をいっしょに学びましょう!

**入門・会話・文化などの  
多様なコース**

春期コースは  
2026年4月4日(土)よりスタート!

**充実の施設!**

館内には図書館(キッズコーナーあり)、  
アートギャラリー、ミニシアターを完備。  
どなたでもご利用いただけます!



最寄駅: 麹町・市ヶ谷・四ツ谷

**インスティトゥト・セルバンテス東京**

千代田区六番町2-9 セルバンテスビル 03-5210-1706/infotok@cervantes.es

