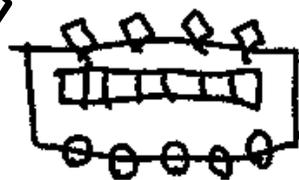


# ひだまりサロン

チャオ



毎月最終土曜日

第4弾

ひだまりホール 4月30日(土)

オープン10:00~12:00 定員20名

事前申込制

(申込順)

プログラム

## 『カポエイラ』

をやってみよう!

白波瀬立 先生

カポエイラはブラジル発祥のダンスと格闘技を合わせたスポーツです。たのしく身体を動かそう!



動きやすい服装で来てください!

## ひだまりサロンチャオとは

年代を超えた新たな出会い!

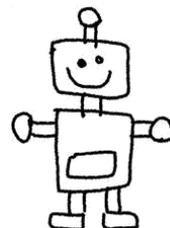
ご近所さんとのめぐりあい!

ができるような地域の皆さんと一緒に作る交流の場です。月に一度ひだまりホールで開催します。

その他 フリースペース  
マットにおもちゃやブロックコーナー

参加費：無料 対象：区内在住の方

かがやきプラザ多世代交流担当  
千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階  
電話：03-6265-6563 MAIL:ciao@chiyoda-cosw.jp

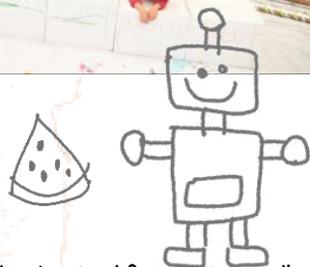


## ちよだで多世代交流Ciao！ってなあに？

「ちゃお！」にはさまざまなあいさつの意味があります。子どもから大人まで、気軽にあいさつができる、そんな多世代交流をしませんか？

平成28年1月にオープンした高齢者総合サポートセンターの機能のひとつに多世代交流があります。多くの方が集い、出会い、楽しむことができるように、この施設を拠点にさまざまな世代の交流を図っていきます。

ちよだで多世代交流Ciao！  
ホームページはこちら！→



白波瀬 立 先生

カポエイラジェライス東京代表/NPO法人カポエイラジェライス代表理事

現在東京を拠点にカポエイラインストラクター・パフォーマーとして活動している。英語 ポルトガル語に堪能。東京の有名スポーツジムの元トレーナー。都内の有名格闘技ジムやスポーツジムでもレッスンをを行う。



おもちゃや絵本も  
たくさんあるよ！



講座名・開催日時	心だまりサロン ちゃお  令和4年4月30日(土) 10:00~12:00
(ふりがな) お名前	
住所	〒
年代	歳代
電話番号 (携帯可)	
メールアドレス	