

◆◆ 今宿地区センター サークル会員募集中！ ◆◆

今宿地区センターを利用しているサークルの中で、会員募集をしているサークルをご紹介します。これから何か始めようと思っている方、興味を持たれた方、見学を希望する方は、地区センターにお問い合わせください。

NO.	分類	サークル名	内 容	活動日	時間
1	ペン字 硬筆・毛筆	習字 サークル	幼児から成人。 えんぴつの持ち方から、お手本を良く見て練習すれば美しい字が書けるようになります。余暇活用、生涯学習、又知的趣味として最適です。	毎月 第1～4 金曜日	15:00 ～ 17:30
2	書道	さくら書の会	全国組織書道団体「温知会」に所属し、毎日書道会員 諏訪和城先生の指導のもと、現在16名が所属しています。規定課題の漢字、仮名のお手本を基に学びます。書に親しむと共に楽しい仲間作りを大切にしています。	毎月 第1・3 水曜日	9:00 ～ 12:00
3	パソコン	ワイワイパソコン サークル	先生4名、生徒10名程度のパソコンのスキルアップを目標にしたサークルですが、最近はスマホも少し習っています。第2・4火曜日、各2時間で、ひと月1,300円のとてもコスパの良い授業です。ご参加お待ちしております♪	毎月 第2・4 火曜日	12:30 ～ 15:00
4	手芸	グループ☆リー フ	色とりどりのクラフトテープ（紙バンド）でバッグ、小物等を作っています。最近はPPバンドも使っています。体験も受付けていますので、参加してみませんか。お待ちしております。	毎月 第1・3 木曜日	9:30 ～ 11:45
5	料理	男子専科 「水曜料理会」	初めて料理をするという高齢男性の会です。料理の面白さを発見でき、楽しいです。作業の手順を考えたり、手先を使ったりして料理することは、認知症予防にも効果的です。地域の方との社交の場です。見学にお越し下さい。	毎月 第1 水曜日	9:00 ～ 12:00
6	女声合唱	ピースフル スカイ	毎週水曜ラジオ体操と発声練習からレッスンが始まります。誰もが知っている曲を作曲家で指揮者の秋岸先生がアレンジしてくださって、心地良いハーモニーで歌っております。歌の好きな方どうぞ一緒にコーラスしましょう。	毎週 水曜日	9:45 ～ 12:00
7	女声合唱	フィオーリ	15名余りの女声三部合唱です。声を出す事は健康にも良いと云われています。丁寧な先生のご指導の下、笑い声の絶えない雰囲気で歌う楽しさを満喫しています。是非一度見学にいらして下さい。一緒に楽しみましょう。	毎月 第1・3 金曜日	15:00 ～ 16:30
8	合唱	男声合唱団 ひびき	平均年令83歳の男性ばかりの合唱団です。伴奏なしで声を合わせるのには難しいですが、そこは心をひとつにしてハーモニーを楽しんでいます。歌うことは健康を維持する上にも大切なことです。一緒に歌いませんか。	毎月 第1・2・ 4月曜日	9:00 ～ 12:00
9	音楽	あんだんて	まずはボイストレーニングを45分、その後よく知られた曲を二部合唱で歌います。最近では「ベートーベンよろこびの歌」や「大きな古時計」等を歌いました。十数人程度の楽しい会です。見学大歓迎です。	毎月 第2・4 火曜日	10:00 ～ 11:30

NO.	分類	サークル名	内 容	活動日	時間
10	フラダンス	プア レイ オハナ	子供から大人まで年齢、体型、身体に気になるところがあっても参加できるフラサークルです。「オハナ」はハワイ語で「家族」。名前の通りアットホームなサークルです。ぜひ見学にいらして下さい。	毎月 第1・3 土曜日	15:00 ～ 18:00
11	スクエア ダンス	今宿スクエアダ ンスクラブ	スクエアダンスは、アメリカで生まれたフォークダンス。楽しい音楽にのって、歩く速さで「コール」と呼ばれる指示で動く軽い脳トレ。大人から子供まで誰でも楽しめます。ご参加お待ちしております！	毎月 2回 木曜日	12:00 ～ 15:00
12	エアロビクス ダンス	じょいふる	明るくかわいらしい川口千恵子先生と、エアロビダンス&ストレッチをやっています。音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか？体験レッスンもありますので、ぜひどうぞ！	毎月 2回 火曜日	午前
13	ヨガ & ピラティス	リフレッシュ ヨガ	ゆったりとした音楽を流しながら、わきあいあいと楽しくレッスンしています。ピラティスで体幹を鍛え、ストレッチとヨガでしなやかな体をつくりま す。初心者大歓迎です。いつでも体験にいらして下さい。	基本的には 毎月 第1・3 日曜または 金曜日	10:00 ～ 11:00
14		ヨガティス クラブ			
15	ヨガ	じょいふる ヨガ	リラックスした雰囲気の中でのヨガです。会員は随時募集しております。一度見学にいらっしゃいませんか。体験レッスンもありますので、お問い合わせください。ご参加お待ちしております。	毎月 2回 火曜日	10:20 ～ 11:20
16	ヨガ	ヨガさおり	皆で楽しくヨガをやっています。それぞれが無理なく自分に合ったペースでやります。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。レッスン後の気持ち良さは最高です。是非体験にいらして下さい。	毎月 第1・3 木曜日	12:00 ～ 13:15
17	ヨガ	健康ヨガ	皆で楽しくヨガをやっています。それぞれが無理なく自分に合ったペースでやります。健康的でしなやかな身体を手に入れましょう。レッスン後の気持ち良さは最高です。是非体験にいらして下さい。	毎月 第1・4 月曜日	10:00 ～ 11:15
18	ヨガ	ナチュラル ヨガ	ヨガが初めての方でも、体がかたくても大丈夫です。女性だけで楽しく活動しています。見学・体験は無料ですので、ぜひ見に来て下さい。	毎月 第2・4 木曜日	10:00 ～ 11:15
19	スポーツ 吹矢	今宿健康スポー ツ吹矢同好会	スポーツ吹矢は、お腹の底から思い切り吹くことで、健康効果を実感します。的の真ん中に命中したときは、気分爽快です。現在11人がスポーツ吹矢を楽しんでいます。見学・体験をお待ちしています。	毎月 第1・3 火曜日	15:00 ～ 17:30
20	太極拳	太極拳 ファンソン	私達太極拳のサークル「ファンソン」です。14名で1週間に1度、ゆっくりとした動作で身体能力また筋力を高め24式太極拳の他に剣や扇等日々わきあいあいと仲良く楽しんでいます。健康維持の為、一緒に運動してみませんか。	毎週 水曜日 (火曜日になる事もあります)	12:30 ～ 14:45
21	バドミント ン	シリウス	女性のためのクラブで旭区及びその付近の地区センターやスポーツセンターで活動しています。月1回コーチを招いて指導して頂き、区大会や市大会にも参加しています。一緒に汗を流して楽しんでみませんか？	毎週 月・木曜日	12:00 ～ 15:00

問い合わせ：今宿地区センター
☎ 045-392-1500