

サークル名（運動系）	内 容	曜 日	時 間
サークルさんよりコメント			

グレースダンス	社交ダンス	毎週（木）	13:00～16:00
健康促進と肩こり解消のエクササイズとぼけ防止に音楽にのって社交ダンスを踊りましょう。			

みどり会	自 彊 術	毎週（月）	9:30～11:00
自彊術は100年以上の歴史のある「万病克服の治療体操」です。 全身を動かし呼吸法により気を導いて心身の調和を図る体操です。			

ゆっくりクラブ	体 操	毎週（金）	10:30～11:30
ゆっくりした体操と楽しいおしゃべりで、リフレッシュ！			

ひまわり	体 操	第1（日）	14:00～16:00
毎月第1日曜日の午後の2時間、軽く汗を流しましょう！			

リ・ボ ー ン	ストレッチ体操	月2回（水）	18:30～20:30
身体と頭を使って楽しくストレッチ！！			

あっぱれ手子林	よさこいソーラン	毎週（日）	9:00～10:00
よさこいソーラン踊りを楽しむ子供中心の団体です。 歩き始めた子から小学6年生までが対象です。発表も多数あります。			

SEEDREAM DANCE CLIP (シードリーム ダンス クリップ)	ダ ン ス	毎週（月）	17:00～21:00
毎週月曜日、子供～大人まで楽しくダンスのレッスンを行っています。 JAZZやHIP-HOPなど、月毎に様々なジャンルのダンスと一緒に踊ってみませんか？			

プ ア レ フ ア	フラダンス	毎週（金）	19:00～21:00
フラダンスは、足腰の筋力アップをしたり、美しい姿勢を保つため、インナーマッスルを鍛えたりといい事づくめです。みんなでワイワイ踊りながら健康維持に努めています。			

Peach Up（ピーチアップ）	ヨガ・ピラティス	第1・3（金）	19:00～20:00
ほぐしピラティスで柔軟性と筋力を取り戻し、心をリフレッシュします。仲間募集中！			

ベビトレヨガ	親子ヨガ	不定期（月・水）	9:30～12:00
0歳～3歳頃までのお子様とママと一緒に楽しめる親子ヨガです！ママは産後の骨盤調整、お子様は遊びを通して楽しく成長のサポートをします！			

サークル名（文化系）	内 容	曜 日	時 間
サークルさんよりコメント			

将 棋 ク ラ ブ	将 棋	毎 週（月）	13:30～16:00
将棋クラブは毎週月曜日に開催していますが、参加が減少しています。 一度見学に来てください。お待ちしております。			

ラ ウ ア エ	ハワイアンキルト製作	第 4（土）	9:30～11:30
ハワイアンキルトの好きな方を募集しています。			

書道サークル 墨方(ボクウ)	書 道	第1・3(土)	13:30～15:30
講師の優しく丁寧なご指導のもと、みんなで楽しく練習しています。 皆さんも書道を始めてみませんか?歓迎してお待ちしております。			

雪 笹 会	茶 道	第 3（土）	13:00～16:00
茶道のマナーやお点前、おもてなしの心などを楽しく学びます。			

栄 会	俳 句	第 2（金）	12:00～16:00
月 1 回、俳句を学んでいます。17音に思いを込めて季節を楽しんでみませんか。 皆さんの参加、お待ちしております。			

ハ ー モ ニ ー	オカリナ	第1・3(金)	13:00～15:00
オカリナは決してむずかしいものではなく、だれでも簡単に吹けるようになります。 オカリナのやさしい音色に癒やされてみませんか？			

アンサンブル和奏(ワカ)	洋・和・民族楽器 等のアンサンブル	第 2（水）	10:00～12:00
洋・和・民族等、様々な楽器でアンサンブルを楽しみ、 音楽ボランティアの依頼も受けて活動しております。			

ムジカWA-full(ワフル)	トーンチャイム ミュージックベル	第 2（月）	10:00～12:00
トーンチャイムやミュージックベルで色々なジャンルの曲を楽しみ、 音楽ボランティアの依頼も受けて活動しています。			