

# サークル紹介



サークル名	活動内容	会費	開催日	募集
3B体操	補助具(ボール・ベル・ベルター)を使った体操	月会費1,000円 別途用具代・入会金必要	第1、第3水曜日 13時30分～	募集中
いきいき百歳体操	おもりをつけて行う、日常生活に必要な筋力アップ(転倒しにくい体づくり)のための運動。カミカミ体操も実施	会費無料	さくらグループ 毎週月曜・金曜 ①10時～ ②11時～ コスモスグループ 毎週火曜・木曜 15時25分～	募集中
ウエルネスダーツ	ダーツボードやダーツを少々改良し、高齢者などに使用しやすくしたもので、認知症予防などに役立つといわれている。	月会費200円 別途ダーツ代等必要	毎週金曜日 13時～	募集中
カラオケサークル	毎月1曲をみんなで歌います。 (個人レッスンはありません)	半年1,500円 (途中入会は入会月により 決定)	毎月第2月曜 ①12時30分～ ②13時45分～	募集中

<b>フォークダンス同好会</b>	昭和の曲にあわせて踊るレクレーションダンスです。男性パート、女性パートに分かれて楽しく、ゆるーく活動しています。	月会費100円	第1、第3水曜日 10時～	募集中
<b>ペン字サークル</b>	ペン字、筆、小筆など本人の希望に合わせたレッスンが受けれます。個人のペースに合わせて始めることができます。	月1,500円	第1、第3水曜日 10時～	募集中
<b>ペン字研究会</b>	お手本教材を基本に先生に添削してもらいます。昇級試験もあり、ご自分のペースでレベルアップが目指せます。	月1,000円 (別途教材費)	毎月第2第4金曜日 10時～	募集中
<b>囲碁・将棋同好会</b>	囲碁・将棋ともに非常に脳を使うので、認知症予防、脳トレにも効果的。仲間づくりにも有効	無料	毎週月～土曜日 10時～	募集中
<b>歌声サロン</b>	季節に合わせた童謡や唱歌を先生の生演奏でみんなと一緒に歌います。お腹から声を出してリフレッシュ。	半年1,500円	毎月第2木曜 ①10時～ ②11時15分～	なし
<b>歌体操サークル</b>	「寝たきりにしないさせない」をスローガンとし、講習を受けた指導者の下、なつかしい歌に合わせた体操をしています。	無料	毎月第1火曜 10時～	なし
<b>介護予防ヨガサークル</b>	イスに座って行う、頭と体を使った楽しい体操です。体力に自信がない方でも気軽に体を動かせます。	1回300円 (当日支払い)	月1回 曜日不定 13時30分～ (開催日はセンター便りをご覧ください)	募集中

<b>絵画同好会</b>	毎回課題を決めて、取り組んでいます。みなさん水彩画です。	月1,000円 (教材は全て各自で準備)	毎月第1、第3木曜日 13時～	募集中
<b>絵手紙サークル</b>	絵手紙は上手も下手もありません。身近なものをモチーフに絵を描き思いを込めた言葉を添えて。ぜひ一緒に楽しみましょう。	月500円	毎月第3月曜日 10時～	募集中
<b>健康太極拳</b>	太極拳のゆったりした動きで体幹を鍛え、健康増進。 バランス能力や脚力アップ。	月500円	毎月第2第4月曜日 14時～	なし
<b>健康体操</b>	年齢問わず誰でもできる体操です。 心・身・頭、ともにリフレッシュしてゆったり楽しい体操です。	1回500円(当日払い)	毎月第1、第3木曜日 10時30分～	募集中
<b>元気体操</b>	春夏秋冬、季節ごとの音楽に合わせて体操しています。1回15分程度ですが週3回続けることで、良い運動になります。	無料	毎週月・水・金曜日 15時30分～ 15分程度	募集中
<b>手芸同好会</b>	家にある布などを利用して手作りのバックや小物づくりなどを行っています。手縫いをすることで指先運動、脳トレ効果も！(編み物はなし)	3か月1,000円 (材料費は個人負担)	毎月第1、第3木曜日 10時～	募集中
<b>笑いヨガ</b>	誰でもできる「笑いの健康体操」です。 声を出すことで有酸素運動！笑うことでストレス解消しましょう！	1回300円 (当日支払い)	毎月第2・4火曜日 10時30分～	募集中

<p><b>城東おもちゃ病院</b></p>	<p>修理依頼のあったおもちゃの修理をしています。いつでも見学に来てください。不定期ですがドクター養成講座も開催しています。</p>	<p>年間1,000円 (4月に徴収)</p>	<p>毎月第3土曜日 13時～</p>	<p>募集中</p>
<p><b>城東ヨガ</b></p>	<p>東洋医学の経路ツボ押しを取り入れたヨガ教室です。 ※ヨガマットは無料貸し出しあり。</p>	<p>1回600円 (体験も同料金) (半年7,200円先払い)</p>	<p>火曜クラス 第1、3火曜日 木曜クラス 第2、4木曜日 13時30分～</p>	<p>の木曜募集中</p>
<p><b>城東俳句会</b></p>	<p>季節を感じながら日々のちょっとした事を俳句にしてみませんか？俳句を通じて仲間づくりしましょう。</p>	<p>半年4,000円</p>	<p>毎月第3水曜日 12時30分～</p>	<p>募集中</p>
<p><b>新舞踊同好会</b></p>	<p>演歌に合わせて踊ります。みんなで教えあいながら楽しく活動しています。※着物着用でお願いします。</p>	<p>半年3,000円 (現在は先生いない為、無料です。)</p>	<p>毎月第1、3木曜日 13時～</p>	<p>募集中</p>
<p><b>水彩画教室</b></p>	<p>主に初心者の方を対象に水彩画の技法が学べます。 絵の具などの画材は個人で準備して持参してください。</p>	<p>テキスト代5か月 3,000円(前納)</p>	<p>毎月第1土曜日 10時～</p>	<p>募集中</p>
<p><b>水墨画教室</b></p>	<p>毎回ちがう課題にチャレンジ！ 1年間の成果を区民ギャラリーに出展もしています。 郊外へスケッチに出ることもあり。</p>	<p>月1,100円</p>	<p>毎月第2、4火曜日 13時～</p>	<p>募集中</p>
<p><b>大人のぬい絵教室</b></p>	<p>誰でも気軽に始められるぬい絵教室です。クレヨンや色鉛筆などそれぞれ好きなスタイルで活動しています。 ぬい絵をする事で集中力アップ！脳の活性化！</p>	<p>1回300円</p>	<p>毎月第3水曜日 13時～</p>	<p>募集中</p>

<b>卓球クラブ</b>	毎週楽しく体を動かしています。 (卓球台2台、ダブルス) ラケットの貸し出しもあります。	無料 (スポーツ保険加入必須)	毎週土曜日 10時～16時	募集中
<b>俳句もくれん会</b>	初心者の方大歓迎! 五・七・五で自分の気持ちをお話してみませんか?	半年4,000円	毎月第1水曜日 13時～	募集中
<b>民謡教室</b>	ベテラン先生の指導のもと、日本の各地方の歌を勉強しています。お腹から声を出して元気になりましょう。	月500円	毎月第2・4金曜日 13時～	募集中
<b>民踊教室</b>	盆踊りなどで、おなじみの曲に合わせて楽しく踊って、運動不足・ストレスの解消になります。	半年1,500円	①毎月第1・3火曜日 ②毎月第2・4火曜日 13時～	募集中
<b>社交ダンスサークル</b>	初級～中級のクラスです。 基本のワルツやタンゴ、ルンバなどを練習しています。 ※ダンスシューズ持参ください。	月800円	毎月第1・3金曜日 13時～	募集中

