

サークル紹介



サークル名	活動内容	会費	開催日等	募集
3B 体操	補助具(ボール・ベル・ベルト)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～	なし
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

<p>フォークダンス同好会</p>	<p>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。</p>	<p>年会費 1,200 円 中途加入は月割計算</p>	<p>第 1、第 3 水曜日 10 時～</p>	<p>募集中</p>
<p>ペン字サークル</p>	<p>ペン字、筆、小筆など希望に合わせたレッスンが受けられます。個人のペースに合わせて始めることができます。</p>	<p>月 1,500 円</p>	<p>第 1、第 3 水曜日 10 時～</p>	<p>なし</p>
<p>オカリナサークル</p>	<p>初心者でも楽しくオカリナの暖かい音色を楽しみましょう。 アルト C 管を使用</p>	<p>1 回 500 円 (当日払い)</p>	<p>1 回目：毎月 第 2 金曜日 2 回目：偶数月は 第 3 金曜日 奇数月は 第 4 金曜日 ①12:30～14:00(経験者) ②14:00～15:30(初心者) ※開催時間は同じ</p>	<p>募集中</p>
<p>囲碁・将棋同好会</p>	<p>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。</p>	<p>無料</p>	<p>月曜～土曜日 12:30～16:30</p>	<p>募集中</p>
<p>歌声サロン</p>	<p>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。</p>	<p>半年 1,500 円</p>	<p>毎月第 2 木曜 ①10 時～ ②11 時 15 分～</p>	<p>なし</p>

<p>歌体操サークル</p>	<p>「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。</p>	<p>無料</p>	<p>毎月第1月曜日 13時30分～</p>	<p>なし</p>
<p>介護予防ヨガサークル</p>	<p>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。</p>	<p>1回 300円 (当日支払い)</p>	<p>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)</p>	<p>募集中</p>
<p>絵画同好会</p>	<p>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。</p>	<p>3カ月 3,000円 (教材は全て各自で準備)</p>	<p>毎月第1、第3木曜日 13時～</p>	<p>募集中</p>
<p>絵手紙サークル</p>	<p>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。</p>	<p>月 500円</p>	<p>毎月第3月曜日 10時～</p>	<p>募集中</p>
<p>健康体操</p>	<p>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。</p>	<p>1回 500円 (当日払い)</p>	<p>毎月第1、第3木曜日 10時30分～</p>	<p>募集中</p>

<p>元気体操</p>	<p>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。</p>	<p>無料</p>	<p>毎週月・水・金曜日 15時30分～ 15分程度</p>	<p>募集中</p>
<p>手芸同好会</p>	<p>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）</p>	<p>3か月1,000円 （材料費は個人負担）</p>	<p>毎月第1、第3木曜日 10時～</p>	<p>募集中</p>
<p>笑いヨガ</p>	<p>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！</p>	<p>1回200円 （当日支払い）</p>	<p>毎月第2・4火曜日 10時30分～</p>	<p>募集中</p>
<p>城東おもちゃ病院</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>城東ヨガ</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>募集中</p>

<p>城東俳句会</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>新舞踊同好会</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。※着物着用をお願いします。</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>水彩画教室</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 2 土曜日 10 時～ ※2025 年 1 月より第 2 に変更</p>	<p>募集中</p>
<p>水墨画教室</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>大人のぬりえ教室</p>	<p>誰でも気軽に始められるぬり絵教室です。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。ぬり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>

卓球クラブ	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 65 歳以上 1,200 円 65 歳以下 1,850 円 4 月～1 年間 中途加入も同額	毎週土曜日 10 時～16 時	募集中
俳句もくれん会	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
民謡教室	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
民踊教室	盆踊りなどで、おなじみの曲に合 わせ楽しく踊って、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
社交ダンスサークル	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

