

|    | サークル                    | 活動日時   | 会費                         | 代表者(連絡先)            | PR  |
|----|-------------------------|--|----------------------------|---------------------|---|
| 1  | エアロピクスサークル              | 毎週火曜日 10:15~11:45  | 月 2,500円                   | 椎間<br>246-2155      | 音楽に合わせて踊ったりストレッチしたり一緒に楽しみませんか?                          |
| 2  | 書道サークル<br>れんげ草          | 毎月第2・3・4火曜日<br>19:30~21:30   | 初級月 2,500円<br>中・上級月 3,000円 | 乾野<br>090-1394-0216 | 書を通して多くのものを学び、皆さんと一緒に楽しみませんか。                           |
| 3  | ストレッチ&リズムダンス<br>「JJクラブ」 | 毎週水曜日 19:15~21:45  | 月 2,000円                   | 林<br>090-6274-5459  | 楽しい曲に合わせてストレッチをして、体を動かして楽しみませんか。                        |
| 4  | ヨガサークル ピュア              | 毎週水曜日 14:30~16:00  | 月 2,500円                   | 野村<br>090-1637-7585 | 呼吸法により無理なく体を動かし、体の歪みを整え正しい姿勢づくりを目指し週一回ですがリフレッシュできる時間です。 |
| 5  | エッグヨガサークル               | 毎週火曜日 10:00~11:30  | 月 2,500円                   | 海野<br>090-1393-8756 | 日頃使われない関節・筋肉を刺激し、呼吸を整え心身ともにリラックス                        |
| 6  | ヨガサークル コスモス             | 毎週金曜日 9:30~11:00   | 月 2,500円                   | 今村<br>246-2255      | 音楽を聴きながら自分の身体と向き合い、心と体をリラックスさせましょう。                     |
| 7  | カラオケサークル                | 毎月第2・4土曜日<br>15:00~17:00   | 月 3,000円                   | 吉田<br>246-5622      | 講師指導のもと新曲が月に一曲習えます。見学歓迎します。                             |
| 8  | フォークダンスサークル<br>赤い靴      | 毎週木曜日 10:00~12:00  | 月 500円<br>(入会金 500円)       | 志波<br>248-4105      | 音楽を聞き踊りましょう。体力脳トレ維持するのに適しています。お待ちしております。                |
| 9  | 歌謡舞踊サークル<br>「樽の会」       | 毎週金曜日 13:30~16:00  | 月 3,000円                   | 山岸<br>248-3604      | 歌謡曲に合わせて踊ります。歌も覚え、軽い運動にもなります。和気あいあいの仲間達と一緒に楽しみませんか。     |
| 10 | ソフトエアロピクス<br>サークル       | 毎週金曜日 9:50~12:00   | 月 2,500円                   | 北本<br>090-2126-6004 | エアロピクス、筋肉トレーニング、ストレッチまで行います。運動習慣のきっかけに是非!お子様連れでも大丈夫です。  |
| 11 | 軽体操サークル                 | 毎週土曜日 10:00~11:30  | 月 2,000円                   | 市村<br>248-1079      | 体を動かし楽しく運動しています。参加お待ちしております。                            |
| 12 | 癒し整体サークル                | 毎週木曜日 10:00~11:30  | 月 2,500円                   | 新沢<br>246-1788      | 無理のない動きで肩、腰、膝が楽になり、体が整い気持ち良くなります。                       |
| 13 | みんなでらくらく<br>整体サークル      | 毎月第2・4土曜日<br>18:30~20:15   | 月 400円                     | 山口<br>090-2830-3652 | 自分の力で身体の歪みを整え、心も身体もリラックス。男性の参加もOK。                      |
| 14 | パッチワークサークル<br>(オレンジピール) | 毎月第2・4金曜日<br>9:45~11:45  | 月 2,500円                   | 鈴木<br>246-0470      | パッチワークの基本から応用作品まで幅広く学べます。季節の作品も多数制作し展示会に出品もします。         |
| 15 | 民謡サークル ひばり会             | 毎週金曜日 19:00~21:00  | 月 2,000円                   | 西川<br>090-2120-8514 | 日本の民謡をお腹から声を出してうたいましょう!楽しいですよ。                          |
| 16 | フラダンスサークル<br>アロアロ       | 毎週木曜日・第2・4火曜日<br>13:30~15:30                                       | 月 2,400円                   | 桑野<br>090-1316-1322 | ハワイアン曲に癒され楽しく踊っています。見学、体験、大歓迎です。                        |
| 17 | 英会話サークル                 | 毎月第1・3水曜日<br>9:30~11:45  | 月 2,000円                   | 北村<br>090-1396-4835 | 大昔に習った英語を思い出しながら楽しく活動しています。                             |
| 18 | 花のつどい                   | 毎月第2・4金曜日 17:00~21:00<br>毎月第2土曜日 9:00~12:00<br>毎月第4土曜日 13:00~16:00 | 月 1,000円                   | 井村<br>246-3363      | お花で心にうるおいを!!楽しいひとときを一緒にしましょう。                           |
| 19 | クレイアートサークル              | 毎月第1・3金曜日<br>13:30~16:00   | 月 2,000円                   | 宮川<br>090-9440-6516 | 樹脂粘土で作品作り。  |
| 20 | フリージング<br>ストレッチ         | 毎週水曜日 10:00~11:00  | 月 2,000円                   | 吉岡<br>090-3294-5421 | 講師の楽しい話を聞きながら春夏秋冬の体に合ったストレッチを。                          |
| 21 | かご編みサークル<br>「あむねこ」      | 毎月第1・3火曜日<br>13:30~16:30   | 一回 1,000円<br>(材料費別)        | 福岡<br>248-3563      | クラフトテープで小物入れ、バッグ、季節の飾りなどを作ります。                          |