

【女性センター】 〒921-8805 稲荷4丁目155番地 TEL 246-0810				
	サークル	活動日時	会費	P R
1	エアロビクスサークル	毎週火曜日 10:15～11:45	月 2,500円	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 「れんげ草」	毎月第1・3・4火曜日 19:00～21:00	初級 月 2,500円 中・上級 月 3,000円	書を通して多くのものを学びながら、一緒に楽しみませんか。
3	ストレッチ&リズムダンス JJクラブ	毎週水曜日 19:30～21:30	月 2,500円	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 毎週木曜日 14:00～15:30	月 2,500円	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を作ります。週一回、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	日頃使わない関節・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 10:00～11:30	月 2,500円	健康第一！！音楽と共に、心身の癒しを！！
7	カラオケサークル	毎月第2・4土曜日 14:00～17:00	月 3,000円	講師指導のもとに新曲が月に一曲習えます。見学歓迎します。
8	赤い靴 フォークダンスサークル	毎週木曜日 10:00～12:30	月 500円 (入会金 500円)	世界の色々な国の踊りを楽しんでいます。脳トレにもなり体も軽くなりますよ。
9	歌謡舞踊サークル 「椿の会」	毎週金曜日 13:30～16:30	月 3,000円	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	ソフトエアロビクス	毎週金曜日 10:15～11:45	月 2,500円	エアロ、筋トレ、ストレッチまで行います。運動習慣のきっかけに是非！
11	軽体操サークル	毎週土曜日 10:00～11:30	月 2,000円	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	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	みんなでらくらく整体	毎月第2・4土曜日 18:30～20:15	月 400円	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 (オレンジピール)	毎月第2・4金曜日 9:45～11:45	月 2,500円	パッチワークの基本から応用作品まで学べます。小品から大作、季節作品も制作します。
15	民謡サークル ひばり会	毎週金曜日 19:00～21:30	月 2,000円	毎週大きな声を出してスッキリ！民謡楽しい～～よ！
16	フラダンスサークル アロアロ	毎週木曜日・第2・4火曜日 13:30～15:30	月 2,400円	フラダンスで姿勢改善しませんか。見学・体験いつでもOKです。
17	英会話サークル	毎月第1・3水曜日 10:00～11:30	月 2,000円	昔習った英語使えたらなあ、海外旅行で目醒め英会話にトライ。わずかですが、入会に余裕があります。
18	花のつどい	毎月第2・4金曜日 17:00～21:00 毎月第2土曜日 9:00～12:00 毎月第4土曜日 13:00～16:00	月 1,000円	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 13:30～16:00	月 2,000円	樹脂粘土で作品作り。
20	フリージング ストレッチ	毎週水曜日 10:00～11:00	月 2,000円	健康第一！！自分の健康は自分の手で！！継続は力なり！！
21	かご編みサークル 「あむねこ」	毎月第1・3火曜日 13:30～16:00	一回 1,000円 (材料費別)	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。