

【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                           | 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                     | 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1・3・4火曜日<br>19:00~21:00   | 初級 月 2,500円<br>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<br>「J」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<br>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                     | 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させる                      |
| 6  | ヨガサークル コスモス            | 毎週金曜日 10:00~11:30  | 月 2,500円                     | 音楽を聞きながら、自分の体と向き合い心と体をリラックス                             |
| 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                     | 大きな声で私達と一緒に唄いませんか。見学の方お待ちしております。                        |
| 8  | 赤い靴<br>フォークダンスサークル     | 毎週木曜日 10:00~12:00  | 月 500円<br>(入会金 500円)         | さまざまな国の音楽、踊りに合わせて体を動かしてダンスを楽しんでいます。                     |
| 9  | 歌謡舞踊サークル<br>「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 | ソフトエアロピクス              | 毎週金曜日 10:00~12:00  | 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<br>(月3回) 10:00~11:00   | 月 1,500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。スローエアロピクスで音楽に合わせて。          |
| 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 | みんなであくらく整体             | 毎月第2・4土曜日<br>18:30~20:00   | 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<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                     | 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                     | 大きな声を出してうたいましょう! 民謡楽しい~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                     | ハワイの曲に癒され、楽しくフラを踊りませんか。初心者歓迎です。                         |
| 17 | 英会話サークル                | 毎月第1・3水曜日<br>10:00~11:30   | 一回 1,000円                    | 昔習った杵柄に思いを馳せ、講師とともに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 9:30~11:30<br>毎月第4土曜日 13:30~15:30 | 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<br>13:30~16:00   | 月 2,000円                     | 樹脂粘土で作品作り。  |
| 20 | フリージング<br>ストレッチサークル    | 毎週水曜日 10:00~11:30  | 月 2,500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<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)          | 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。                          |
| 22 | 絵手紙「ラディッシュ」            | 毎月第1・3金曜日<br>13:30~15:30   | 月 1,300円                     | ヘタでいい、ヘタがいい。の言葉に救われ今がある。                                |