

2020年度 新涯公民館サークルメンバー募集中!

サークル活動に興味のある方は、ご連絡ください。(*_*_)

・公民館サークルは、サークルごとで自主運営を行っています。・見学や体験もできます。(※事前申込みが必要なものもあります。) ◎問合せ先… 新涯公民館 953-5634

実施日	時間	サークル名	対象	サークルからひと言
月曜日	毎週 10:00~ 11:30	健康体操	70歳以上の方	音楽に合わせて楽しくストレッチ, ダンス! 楽しい音楽と笑顔の絶えない教室です。
	毎週 13:00~ 15:30	いきいき健康体操	成人男女問わず	丹田呼吸法により体を伸ばし, 日常の疲労回復と老化予防をはかるシンプルでありながら健康効果の大きい体操です。腹から大きな号令をかけストレス解消効果もあります。気軽に体験できますので一度見学に来てみてください。
	毎週 20:00~ 21:30	3B体操	成人女性	3B体操は, 健康な日常生活が送れるように, 誰にでも楽しんで体に無理なくできる健康体操です。3B体操をはじめてみませんか?
火曜日	毎週 20:00~ 21:30	3B女子怪(じょしかい)	成人女性	何かを始めたいという方, 是非一度体験してみてください。用具を使って音楽に合わせて体を動かし, リフレッシュしましょう! 運動が苦手な方でも久しぶりという方でも楽しんでいただけます♪
	毎月第1・3 14:00~ 16:00	手作りサロン	どなたでも	得意はあみものですが, 手作りなら何でもチャレンジしています。手作りが好きな方, 一緒に楽しみましょう♪
	毎月第2 9:30~ 11:30	ともしびの歌声「新涯広場」	男女問わず どなたでも	参加者全員で歌います。少し手遊びもします。声を出すことは, 誤嚥を防ぎ, 肺・心臓の機能にとって良いことです。みんなで歌うと楽しいですよ♪
水曜日	毎週 16:00~ 20:00	éキッズ英会話	小学生~ 中学生 大人	ネイティブの外国人の先生と日本人の先生による楽しく学べる英会話です。新規初級クラス:これから英語を始めたい小学生募集(3名以上で開講)中級~中学生クラスあり。大人の方もOKです! お問い合わせください。
	毎月第1・3 10:00~ 11:30	さわやか体操	どなたでも	健康体操。タオル・お茶・室内シューズ持参。体操の出来る服装で。参加費無料! 体を動かして楽しく運動しましょう!
	毎月第2 13:30~ 16:30	彩の会	どなたでも	手描友禅。どんな図柄がいいかなと考え, 一生懸命手を使い, 楽しくおしゃべりで口もしっかり使いますので, 認知症予防にいいですよ(^_^)-☆
木曜日	毎月第1~3 18:30~ 20:30	煌扇(こうせん)の会	成人	書道サークル。実用の書(毛筆・ペン字)からかな書道まで学べます。市美展など展覧会出品活動も出来ます。
	毎月第2・4 10:00~ 12:00	パッチワークサークル	どなたでも	皆で楽しくオリジナルのパッチワークの作品を作成しています。初心者も大歓迎です。お気軽にどうぞ♪
金曜日	毎週 10:30~ 11:30	健康体操	どなたでも	笑顔あふれる仲間の集いです。心と身体のバランスを整える体操です。
	毎週 13:00~ 16:30	囲碁サロン	どなたでも	どなたでも囲碁に興味がある方はご参加ください。対局しましょう!
	毎月第1・3 10:00~ 11:00	マリエ・オハナ	女性	フラダンス。音楽とともに優雅に踊る癒しのフラで若々しく, 楽しく美しく, 日常とは違う自分を見つけませんか? 足腰も鍛えられ, 頭の体操にもなりますよ!
	毎月第2・4 13:00~ 15:00	みどりのそよ風	どなたでも	声を使っての健康体操です。腹式呼吸をしたり, 声を出したり, 楽しく体操をしながら体幹を鍛えます。