

忌部グラウンド・ゴルフ【会員 18名】

- ★ 期 日：毎週月・金曜日 9:00～10:00
- ★ 会 費：なし
- ★ 代表者：板原好弥



グラウンド・ゴルフは他人に迷惑をかけない自分の考えで思い切って出来るスポーツです！健康のためにご参加ください。

忌部ママさんバレーボールクラブ【会員 10名】

- ★ 期 日：毎週木曜日 20:30～22:00
- ★ 会 費：月額 500円
- ★ 代表者：長岡まゆみ



リフレッシュと健康維持のために是非ご参加ください！経験のない方も歓迎です！

忌部ゲートボール【会員 17名】

- ★ 期 日：各種大会参加ほか
- ★ 代表者：倉石明美

年齢に関係なく誰でも参加出来ます。楽しい事は作戦を組み立て、互いに協力して試合を進める事。いろいろな大会に参加し、好成績を残しています！

忌部体協卓球部【会員 10名】

- ★ 期 日：第1・3土曜日 20:30～22:00
- ★ 代表者：恩田昌之

体力づくりの一環として、中学生から成人まで一緒に行っています。40mm球からラージボールまで出来ます！初心者からでも参加してください。

忌部バドミントンクラブ【会員 12名】

- ★ 期 日：毎週水曜日 午後8時30分～
- ★ 会 費：なし(シャトル持参)
- ★ 代表者：松浦大助



親しみやすく奥の深いスポーツです。基礎練習やゲームも行い、各種大会も出場できます！

ジュニアバレーボールクラブ「スマイルキッズ」

- ★ 期 日：毎週金曜日 19:30～21:30
- ★ 会 費：なし(保険料800円)
- ★ 代表者：錦織清子

小学生を中心に時折レクリエーションを交えながら基礎からじっくり練習してきます。男子・女子もみんな集まれ！！

フォークダンス教室【会員 10名】

- ★ 期 日：毎週木曜日 10:30～12:00
- ★ 会 費：月額 2,100円
- ★ 代表者：松本真弓
- ★ 問い合わせ 山田明子

フォークダンスにレクリエーションダンス、音楽に合わせて身体を動かすことは楽しいものです。老若男女、共に楽しいひと時を過ごしましょう！

松江ファミリーバドミントンクラブ【会員 17名】

- ★ 期 日：毎週月曜日 19:30～21:30
- ★ 会 費：年額 4,000円・月額 500円・1回 200円(いずれか選択制)
- ★ 代表者：山田延市



子どもから高齢者まで、手軽にできるニュースポーツです。日頃の運動不足の解消、親子や家族のコミュニケーションもとれますよ。

*【 】: 会員数 (記載情報: 平成27年5月末現在)



★公民館教室・現在活動し、会員を募集している同好会・サークル(掲載希望の団体)、のご紹介です

公民館教室ほか

寿学級

- ★ 内容：交通安全・防犯教室・社会見学・健康づくり・松江まち歩き など
- ★ 期日：年6回程度(随時案内)
講話会、バスでの社会見学、いろいろな経験を今年も盛りだくさん！(代表:長島 力)

女性学級

- ★ 内容：社会見学・映画鑑賞・手芸教室など
- ★ 期日：年8回程度(随時案内)
皆さんの意見を取り入れて、気楽に参加でき、元気の出る楽しい講座を企画していますので是非ご参加ください！(代表:角トミエ)

ちびっこ教室(乳幼児教室)

- ★ 内容：幼稚園との交流・運動会・七夕会
ぶどう狩り・クリスマス会など
- ★ 期日：月1～2回(登録された方に随時案内)
子ども・親同士の交流の場として楽しく交流し季節の行事を楽しんでいます。一緒に、子育てを楽しみましょう！(代表:長野亜希子)

忌部歴史研究会

- ★ 内容：郷土の歴史・文化に関する調査・研究や講演会、神社・仏閣・文化財視察親睦会ほか
- ★ 期日：年4回程度(登録された方に随時案内)
興味のある方どなたでも入会OKです。ぜひあなたも！(代表:長岡恵造)

「学び・集い・活かす」 楽しく始めましょう！
あなたの笑顔こそ、我がまちのエネルギー☆
皆さんと一緒に活動に参加してみませんか！！

発行/お問い合わせ：松江市忌部公民館
☎33-2010 Fax: 33-2275
E-mail: inbek@mable.ne.jp

男だん塾

- ★ 内容：視察研修・国際交流・そば打ち講習
料理講習・まちづくり研修 など
- ★ 期日：年5回程度(登録された方に随時案内)
どなたでも参加出来ます。仲間を増やし、楽しく共に輝きましょう！(代表:周藤博美)

さわやか学級

- ★ 内容：社会見学・小物作り・文化祭・料理講習・健康体操など
- ★ 期日：月1回程度(随時案内)
心も身体も爽やかに♪
お子さん連れでも、どなたでも参加OKです。
楽しく仲間と学びましょう！(代表:狩野純子)

「ブラック紙芝居」の会

- ★ 内容：ブラック紙芝居の作製と上映
(文化祭・ちびっこ教室・すこやか交流会など)
- ★ 期日：毎週水曜日 10:00～12:00
暗い部屋で光る大型紙芝居を作っています。見てくださる方の「きれい～☆」の言葉を励みに一作一作丁寧に、和気あいあい作業しています。(代表:長野亜希子)

ボランティア喫茶「おとなの広場」

- ★ 期日：第2・4水曜日 13:30～15:30
ゆっくりとおしゃべりを楽しめますよ！
健康チェック、イベント企画も行っています。
打合せ・小会合にもご利用ください。
(世話人代表:加原征子)

はじめよう

他の地区では・・・下記のようなサークル・同好会もあり、楽しく活動が行われています。
絵手紙/ちぎり絵/健康マージャン/茶道/将棋/盆栽/山野草/表装/パソコン/手話/英会話 etc.



忌部にあれば参加してみたいな・・・と思われる方、ぜひ連絡ください！
上記のほかでも、ご希望があればお知らせください。



サークル・同好会

*【 】: 会員数 (記載情報: 平成 27 年 5 月末現在)

いんべ川柳 【会員 7 名】

- ★ 期 日: 毎月 1 回 9:30~12:00
- ★ 会 費: なし
- ★ 代表者: 福岡芳枝

自分の想いを 5・7・5 の 17 文字で表現する文芸です。「ゆっくりと生きて往くから押さないで」102 歳になられる方が、毎日ノートに川柳を書き、頭はしっかりとしていっしょと聞きます！是非参加してください。

忌部霜月句会 【会員 7 名】

- ★ 期 日: 土曜日 13:30~15:30 (1 か月半に 1 回)
- ★ 会 費: 3,000 円 (半年毎)
- ★ 代表者: 女鹿田百合子

自由句を 5 句提出し、例会で選句されたものを意見交換し、先生の講評をいただきます。日々の生活や自然を通して感動したことを五・七・五の言葉で表してみませんか。小さな喜びや楽しみが生まれます。

手芸 【会員 9 名】

- ★ 期 日: 毎月 1 回 20:00~22:00
- ★ 会 費: 年額 1,000 円
- ★ 代表者: 福島恵子



一針一針に思いを込めて、布を組み合わせていくパッチワーク。講師の指導はありませんが、同じパターンでも配色で出来上がりも異なります。小物から大きな作品まで楽しく作っています。

料理教室 【会員 10 名】

- ★ 期 日: 適時 9:00~12:00
- ★ 講 師: 大瀧 正先生
- ★ 会 費: 1 回 1,500 円
- ★ 代表者: 長岡しづる



2 か月に一度、季節折々の、簡単で一工夫のプロの味を教えてください。マンネリ化の日々の食卓に変化を！どなたでも大歓迎！

読書グループ 【会員 7 名】

- ★ 期 日: 年 3・4 回
- ★ 会 費: なし
- ★ 代表者: 和田育子



県立図書館から、グループ向けの本を借ります。本を通じて話題が広がり、あっという間に時間が過ぎ、楽しかったな・・・と思えるひとときです！

生花グループ 【会員 5 名】

- ★ 期 日: 第 1・3 月曜日 10:00~12:00
- ★ 講 師: 小林三千子先生
- ★ 会 費: 月額 3,000 円
- ★ 代表者: 舟木邦恵



～池の坊～生花・自由花など。生花は脳の活性化にとっても良いと言われます。折々、季節ごとの花と一緒に暮らしを楽しみませんか。初めての方もお待ちしております！

Craft factory(エコクラフト) 【会員 13 名】

- ★ 期 日: 木曜日 (月 2 回程度) 10:00~15:00
- ★ 会 費: 1 回 100 円
- ★ 代表者: 持田美恵

クラフトバンドによる製作活動をしています！



工芸グループ 【会員 5 名】

- ★ 期 日: 毎月 1 回 9:30~16:00
- ★ 講 師: 浅川和吉先生
- ★ 会 費: 月額 1,500 円
- ★ 代表者: 永瀬宣治



銅板を加工、毎年干支の作品を制作しています。へら出し・曲げ加工・エッチング加工等、先生の指導で行っています。

手作りブルーマの会 【会員 8 名】

- ★ 期 日: 第 2・4 金曜日 13:30~16:00
- ★ 講 師: 舟木マサ子先生
- ★ 会 費: 月額 1,000 円
- ★ 代表者: 松浦三子



エコテープを使い、かご等を作ったり手持ちの古布で袋やタペストリーなどを作ります。指先を動かす事なので頭にも良い！見学からどうぞ。とても楽しいグループです。

歌謡教室 【会員 12 名】

- ★ 期 日: 第 2・4 水曜日 9:30~12:30
- ★ 講 師: 小松克己先生
- ★ 会 費: 月額 2,000 円
- ★ 代表者: 松浦三子

全員が完全に歌えるようになるまで練習を重ね、互いに励まし合いながら頑張っています。新しい歌を覚えることや、大きな声で歌うことは、健康の為に良いことです。

忌部コーラス 【会員 15 名】

- ★ 期 日: 第 1・3 土曜日 19:30~21:00
- ★ 講 師: 福岡純子先生・長岡裕子先生
- ★ 会 費: 2,000 円 (年間)
- ★ 代表者: 須田良子



昔懐かしい唱歌・童謡・主題歌・季節の歌などを楽しく歌って、練習後のお茶を飲みながらのおしゃべりも格別です。声を出して歌うことは「ストレス解消」にいいですよ！ぜひお出掛けください。一緒に大きな声で歌ってみませんか♪

コスモス／華音かのん(大正琴) 【会員 9 名】

- ★ 期 日: 第 2・4 金曜日 13:00~/14:30~
- ★ 講 師: 石原恵美子先生
- ★ 会 費: 月額 3,000 円(初級クラス)~ご相談
- ★ 代表者: 山田ミチ子
松本友子

大正琴は楽譜の読めない方でも気軽に楽しく勉強できます。懐メロから流行歌まで、どんな曲でも弾くことができ、若返りにも役に立ちます。堅苦しいレッスンでなく気楽な憩いの場所です。初心者の方も歓迎します！



なでしこクラブ(銭太鼓) 【会員 9 名】

- ★ 期 日: 第 1・3 金曜日 20:00~22:00
- ★ 講 師: 瀧本淑恵先生
- ★ 会 費: 月額 1,000 円
- ★ 代表者: 石原一男

繰り返し練習を続けることで難しい技も自然に身につけてきます！新しい曲にも挑戦します！

忌部まめまめズンドコ体操 【会員 9 名】

- ★ 期 日: 第 2・4 水曜日 14:00~14:30
- ★ 会 費: なし



足腰を鍛え、転倒予防を目的に、軽快なリズムに合わせて体操します。楽しく続けられます！どなたもお気軽にどうぞ！(世話人代表: 小林恵津子)

清吟堂吟友会松江ブロック忌部支部 【会員 12 名】

- ★ 期 日: 第 2・4 木曜日 18:30~21:30
- ★ 講 師: 藍田麗月先生
- ★ 会 費: 月額 3,000 円
- ★ 代表者: 須田 清

俳句・短歌・漢詩に節をつけて朗詠する会です。会の信条は 3 つ「楽しみましょう・美しいものを見出しましょう・明るい郷土を築きましょう」。ストレス解消、健康にも良いこといっぱい、腹から大声を出してみませんか！

すこやか囲碁会 【会員 20 名】

- ★ 期 日: 第 3 日曜日 13:00~17:00
- ★ 会 費: 年会費 1,200 円 (月額 100 円)
- ★ 代表者: 狩野文男



平成 11 年に発足し、会員相互の交流・親睦の輪も広がり、地区外からの参加者もあります。80~50 歳代と幅広い年齢で楽しんでいます。湖南ブロック(宍道・玉湯・乃木)の交流大会もあり、楽しい会ですので気軽にお出かけください。

絵画グループ 【会員 5 名】

- ★ 期 日: 第 4 土曜日 13:30~15:30
- ★ 講 師: 陰山幸悦先生
- ★ 会 費: 月額 1,000 円
- ★ 代表者: 山田久美子



油彩画を中心に制作しています。先生に準備していただいた題材や自分で見つけたテーマで自由に自己表現します。アドバイスを受けて仕上げた作品を鑑賞しあうのも楽しみのひとつです！

銭太鼓 【会員 7 名】

- ★ 期 日: 第 2・4 火曜日 20:00~22:00
- ★ 会 費: なし
- ★ 代表者: 松浦慶子

現在指導者なしで元気な顔を見るのを楽しみに、月 2 回公民館へ足を運んでいます。「やるよ～」と声を掛け合い頑張っています

レイフラワー忌部 【会員 9 名】

- ★ 期 日: 第 1・3 土曜日 10:00~11:00
- ★ 講 師: 門脇桐代先生
- ★ 会 費: 月額 2,000 円
- ★ 代表者: 山田ミチ子

フラダンスは手の動きが手話となり、足の動きは 3 種類の組み合わせです。1 時間の練習で 5000 歩歩いた運動量と同じとか。お子さん・男性も歓迎！