

城東公民館を利用されているサークル情報

☆詳細については各サークル代表者へお問合せください。

【敬称略】(R5.10.2)

Can Do 英語クラス 代表者:岡崎紘久 中学英語を中心に、聞き取る力とそれを口から出す力をトレーニングします。そのために音読や対話練習を楽しみながら行います。耳、口、目そして手を使うことで「脳トレ」にも効果抜群です。 You Can Do It Together!	親子リズムサークル 代表者:成瀬明子 生後2か月から1歳の赤ちゃん大募集です！歌をうたいながらマッサージや手足をしっかりと動かす体操をします。その他、季節を感じる行事や工作などの活動をしています。お気軽に遊びに来てくださいね。
城東カンフークラブ 代表者:松江カンフー協議会 映画などで親しまれているカンフーは、近年スポーツ競技としても広く普及しています。型を演武する競技で、柔軟性や瞬発力、体幹など身体を総合的に鍛えることができます。自分に合ったペースで、練習できるので運動の苦手な方でもアクションが好きな方も是非体験してみてください！	城東健康麻雀クラブ 代表者:木村三好 毎週水曜日、第1.3日曜日 13時～17時。入会金、年会費不要。会費はゲーム代1日200円のみです。市内外からの多様なメンバーです。初心者、ベテラン、老老男女ボケ防止に和気あいあい明るく楽しい健康麻雀です。「NOT 準雀荘」がモットーです。話し合いで決めた、少しだけ厳正、甘々のルールです。三人打ち併用、入会随時、熟練もビギナーも大歓迎。まずは気楽に遊びにきてください。
城東カメラアコーラス 代表者:菊田真貴子 ○毎月第2・第4火曜日 13:30～15:00 先生のご指導のもと、昔の歌、今の歌、楽しく歌っております。もちろん笑いもいっぱい！一緒に歌い、ストレス発散いたしましょう。どうぞ、サークルへ。	気功・太極拳 代表者:瀧尻幸子 毎週火曜日午前10時から畠中先生のご指導の下練習しています。年齢は高く、60歳代から80歳代の男女が元気に頑張っています。太極拳は奥が深く、毎回「そうだったのか」と思うことしきり。
のびのびストレッチヨーガ 代表者:安部規子 ○毎週土曜日 9:30～10:30 運動する機会が減ると筋肉も徐々に衰えてきています。50代からのヨーガ！老若男女誰でもできます。50代～80代の皆様に特にお勧めのヨーガクラスです。筋力を少しずつアップし、疲れた身体を体内から癒し、心身ともに美しくなりましょう。	城東パソコンサークル 代表者:古津忠 月2回第2、4の水曜日、午前10時～12時まで2時間開催しています。各自パソコンを持って来て、ワードやエクセルで案内状や家計簿、スケジュール表等作成し、頭の体操をしています。時には室外での活動もしています。参加費は1回500円で運営しています。
3Bジュニア 代表者:松村美由紀 幼児から中学生まで幅広く活動しています。遊びの要素を取り入れて音楽に合わせて運動をします。	3Bママ 代表者:松村美由紀 ストレッチ、体幹トレーニング、ダンスなど3B用具を使用して音楽に合わせて体を動かします。
城東寿会囲碁クラブ 代表者:吉岡三郎 城東寿会の会員による囲碁クラブです。毎月第2、4月曜日の午後に楽しくあそんでいます。会員が減少しています。ご参加お待ちしております。	詩吟千鳥 代表者:山田敏昭 漢詩にメロディを付けて、横隔膜を動かし大きい声を発してストレス発散させ、健康増進に寄与し伝統文化を広める活動。

手あみ 代表者:日野 恵子	かきかたサークル 代表者:川上久美子
<p>○第1・第3金曜日 9:30~12:00 自分の編みたいものを自分のペースで編みますので、初心者の方でも大丈夫。技術の向上を図りながら、生活の知恵もおしゃべりし合う、口も手も動かすサークルです。ぜひ覗いてみてください。</p>	<p>小・中学生を中心に、硬筆・毛筆の練習をしています。字を書くのが上手になりたい方、集中力を身に付けたい方、お気軽に体験にお越しください。 月曜日 15:30~16:30、16:30~17:30、 水曜日 16:30~17:30</p>
陶芸サークル 代表者:小早川 美佐恵	スケッチ空彩 代表者:石橋薫
<p>テーマを決めてマグカップ・花瓶等を先生の指導の下で作ることもありますが、「私が作った一点物」と楽しい気のいい仲間がおしゃべりしながら作っています。まずは体験してみませんか？</p>	<p>水彩画の技術向上を目的に月1回集い、風景画を中心に作成に励んでいます。(夏・冬季5回は公民館) 来年2月には奈良方向への美術館巡りを計画しています。興味ある方はご一報を!!</p>
城東フォークダンス教室 代表者:寺本昌世 マドンナフォークダンス教室 代表者:田中美保	3B体操 代表者:古藤令子/山本民子
<p>マドンナフォークダンス教室は毎週月曜日に、城東フォークダンス教室は毎週金曜日に、コロナ下の日々ですが手袋にマスクと換気をし、両先生の指導を受けながら、世界各国の民謡、今流行の若者達の曲でレクリエーションダンスを踊り、又日本民謡もありと、若さを取りもどさんとばかりに、時には世間話も交え、楽しんでいきます。</p>	<p>3B体操は、ボール・ベル・ベルターという3種類の用具を使って行う健康体操です。音楽に合わせて体に無理なく楽しめるので、運動が苦手な方でも気軽にできます。教室では60代~80代のメンバーで、健康な生活に必要な筋力や柔軟性をつける体操を和気あいあいと行っています。体験は無料ですのでお気軽にのぞいてみてください。</p>
なごやか卓球サークル 代表者:秋鹿和男	詩吟城東支部 代表者:谷 儀一郎
<p>本サークルは「なごやか」と付されているように、会員がなごやかに相互の親睦と交流を深めることを主たる目的としていますが、それと共に卓球技術の向上も目的としているが、それと共に卓球技術の向上も目的としている。本年は明るく楽しく無理しない「和やか」な会にしましょう。健康第一、一日一日を大切に、体を大切に。和・絆・感謝の心。</p>	<p>詩吟は腹式呼吸をするので健康にも良く、ストレス発散ともなり、趣味や教養を広げ、たくさんのお友達が出来、楽しく練習ができます。詩吟で大切なのは礼と節と心です。松江ブロンコには43の支部があり、ご自分にあった曜日、時間帯があると思います。年齢を問わず、ぜひ1度お気軽に見学にお越しください。大歓迎いたします。</p>
OPサークル 代表者:米原夕美子	将棋教室 代表者:吉岡達雄
<p>油彩画。基本好きなものをどのように表現したいのかどのようにしたらよいのか手さぐり中です。</p>	<p>初めての方、経験のある方、楽しくやっていますので、興味のある方参加お待ちしております。</p>