

城東公民館を利用されているサークル情報

【敬称略】 (R6.7.31)

<p>気功・太極拳 代表者：白築 秀美 (☎090-4697-5494)</p> <p>毎週火曜日 10:00～11:30まで畠中先生のご指導で練習しています。呼吸の仕方、気の入れ方、体の動かし方等学んでいます。自分の体のことが少しずつ理解できてくる気がしています。</p>	<p>アトリエ 代表者：飯島 妙子</p> <p>月に2回午後2時間、主に油彩画(水彩画でもOK)を描いています。楽しくて生きがいのある生活を過せるサークルにしたいと思っています。ぜひ一度見学に来てください。</p>
<p>趣味の英会話 代表者：岡崎 紘久 (☎26-6766)</p> <p>中高時代に習ったけど今ではほとんど忘れてしまっている英語を思い出しながら、その当時はあまり学んだ記憶のない「英語を聞いて話す」ことを中心に「七転び八起き」の心をもって同じ仲間と楽しくボチボチ歩いていくサークルです。目は勿論、主に耳と口そして頭を使いますので脳の活性化には最良の趣味の一つだと思います。 さあ、皆さん一緒に始めましょう、英会話！ Now or Never! You're never too old to learn!</p>	<p>城東健康麻雀クラブ 代表者：木村 三好 (☎0852-82-0095) (☎090-9417-2145)</p> <p>○毎週水曜日、奇数日曜日 13:00～17:00 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。</p>
<p>城東カメラアコース 代表者：荻田 真貴子 (☎0852-23-6245)</p> <p>○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。時にはおしゃべりに花が咲くときも。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。</p>	<p>手あみ 代表者：日野 恵子 (☎090-9737-2142)</p> <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>のびのびストレッチヨガ 代表者：安部 規子 (☎090-3637-3976)</p> <p>○毎週土曜日 9:30～10:30 腰痛、肩こり、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ガクラスです。筋肉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。</p>	<p>城東パソコンサークル 代表者：古津 忠 (☎0852-24-3368)</p> <p>○月2回 第2・4の水曜日 10:00～12:00 午前中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。</p>
<p>3Bジュニア 代表者：松村 美由紀 (☎080-6315-7152)</p> <p>○月2回 第1、第3月曜日 16:30～17:30 健康的な体づくりは、子ども時代の基礎が非常に大切です。3B体操は遊びの要素を取り入れ、音楽に合わせて全身を鍛える効果のある体操です。楽しいことが大好きなお子様にとっておすすめです。</p>	<p>3Bママ 代表者：松村 美由紀 (☎080-6315-7152)</p> <p>○毎週木曜日 10:00～11:30 最近めっきり体を動かしてない、そんなお悩みをお持ちなら、3B体操を始めてみませんか？体に無理なく、楽しく続けられるため、運動不足の方には最適な体操です。気軽に体験してみてください。</p>
<p>将棋教室 代表者：吉岡 達雄 (☎080-4261-0889)</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>	<p>詩吟千鳥 代表者：山田 敏昭 (☎090-4654-3152)</p> <p>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。</p>

陶芸サークル 代表者：小早川 美佐恵 (☎0852-23-0449)	スケッチ空彩 代表者：石橋 薫 (☎26-9095)
テーマを決めてマグカップ・花瓶等を先生の指導をいただいて作ることもあります、「私がついた一点物」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？	水彩画の技術向上を目的に月1回集い、屋外でのスケッチ、風景画を中心に作成に励んでいます。(夏・冬季6回は公民館) 手軽に始められる水彩画に興味ある方はご一報ください。
城東フォークダンス教室 マドンナフォークダンス教室 代表者：田中 美保(☎26-2185)(☎090-4690-9669)	城東カンフークラブ 代表者：松江かづ協議会 (☎090-4109-0970)
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の13:30～活動しています。健康、仲間作りに最適です。音楽に合わせてフォークダンスのスカートをはいて、心ときめいて躍っています。70代～90代のメンバーですが、若返り楽しんでいます。若い方から年輩の方までお待ちしております。一緒に楽しく踊りましょう。	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！
3B体操 代表者：古藤 令子 (☎090-7128-3659) 山本 民子 (☎23-2272)	詩吟城東支部 代表者：谷 儀一郎 (☎090-7123-5958)
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。	詩吟はお腹から声を出す為健康に良く、ストレス発散お友達も出来楽しく練習出来ます。松江ブロックには43の支部があり、きっと自分に合った曜日、時間帯があると思いますので、ご希望があれば紹介もいたします。ぜひ一度気軽に見学にお越しください。大歓迎いたします。
なごやか卓球サークル 代表者：岡崎 孝一(☎26-3459) (☎080-5623-0032)	城東寿会囲碁クラブ 代表者：吉岡 三郎 (☎0852-28-2455)
会員が、なごやかに親睦と交流を深め、併せて卓球技術の向上と健康な体を養うことを目的としたサークルです。活動は月の第1第3第5火曜日の13:30～15:30まで行っています。興味のある方はぜひご見学ください。お待ちしております。	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。
詩吟くにびき 代表者：永田 幸子 (☎090-7133-2774)	親子リズムサークル 代表者：成瀬 明子 (☎090-7995-9037)
〇月2回 第2、4土曜日14:00～16:00 詩吟は漢詩や俳句、短歌に節をつけて腹式呼吸で発声します。健康、脳の活性化に役立ち認知症予防にも良いと思います。難しく思われがちですが歌が好きな方ならどなたでも上達します。サークルは小人数ですが松江市全体で270人の会員がいますので、お友達もできます。ぜひお出かけください。	生後2か月から1歳の赤ちゃん大募集です！赤ちゃんの発達を促す体操や季節行事やおもちゃ工作など楽しい活動をしています。歌をうたいながらマッサージや手足をしっかり動かす体操をします。いつでも体験できますよ！ 
にこっと二胡クラブ 代表者：西村 とみ子(☎090-9117-8332)	OPサークル 代表者：米原 夕美子
二胡教室で学ぶ6名が月1回(不定)集まり練習したり様々な曲にとりくんでいます。	油絵です。自分の表現をどうしたらあらわせるのが研究です。
3Bにこば 代表者：太田 紗央理 (☎090-5694-1447) 幼児から小学低学年まで、みんなで楽しく身体を動かしています。にこにこパワーあふれる仲間がたくさんです。	☆詳細については 各サークル代表者へお問合せください。

