

令和6年度 自主サークル募集案内

(募集希望のあったサークルのみ記載しています)

サークル名	ハーンの原文を読む会	雑賀華道教室	絵手紙サークル	ミントの会	松江工房	
活動案内 P R	小泉八雲の作品集の中から興味のある作品を選び、原文で楽しみます。併せて、時の話題になっている事から取り上げて話し合うようにします。	小原流。季節の花を基本の生け方にそって個人の感性を生かす指導をしていただきます。お花の好きな方、どうぞ！心が和らぎます。	絵手紙の基本、ハガキいっぱい絵を描き、短い言葉で相手に書き伝える技法を学んでいます。夢中になれる時間です。初心者の方も歓迎します。	旬の食材を生かして楽しく美味しく！の料理教室です。	布の遊び(パッチワーク)をしています。手持ちの布で各自、自由な作品作りを楽しんでいます。(午前・午後希望可です)	
代表者	若槻 喜保	西田 郁枝	矢内 知子	渡部 幸子	和田 薫	
講師	鳶根 武宏	井上 章	馬庭 陽子	三阪 和栄	真壁 裕子	
活動日	第2・4(木)	第1・3(木)※8月と1月は休み	第3(水)	第3(木)	第2(火)	
活動時間	10:00~12:00	13:30~15:00	13:30~15:30	10:00~12:00	10:00~17:00	
会費	月1,500円	月2,000円 花材代1,000円前後	月1,100円	月2,200円	月5,000円	
サークル名	かな書道	爽風書道会	書道サークル	碧謡会	川柳塔まつえ吟社	
活動案内 P R	教育書道「日本習字」のお手本を基に毎月検定課題の練習並びに三谷先生のご指導を受けています。漢字、かな、ペン、くらしの書、臨書、お好きなコースが選べます。	子供対象の書道教室です。毛筆、ペン字を中心に指導します。小学4年生からは、文字の起源である象形文字(甲骨文、金文)を基に創作し、想像力と感性を養います。	筆の持ち方、止め、撥ね、払い、書道の基本から楽しく学ぶサークルです。少しずつ上達していくので筆を持つのが楽しくなります。お気軽にご参加ください。	謡曲(観世流)の稽古。	毎月第1土曜日の13時より、同人・詩友の川柳愛好家が一堂に集まり、月ごとの兼題4つに対し、作句して選者に選り受け読み上げられたら呼名します。老若男女を問わず、自由に参加をお待ちしています。	
代表者	山根 巴	赤木 友美	景山ちづる	津田 幸邦	石橋 芳山	
講師	三谷 英子	赤木 友美	赤木 友美	白名 正樹	石橋 芳山	
活動日	第2・3(水)	第1・2・3(月)	第2・4(木)	毎週(月) 祝日休み	第1(土)(1月のみ第2(土))	
活動時間	10:00~12:00	15:00~17:00	10:00~12:00	13:30~15:30	13:00~16:00	
会費	400円(別途月謝)	月2,500円(書道誌代800円別途)	月3,800円(書道誌代800円含む)	月3,000円	参加費500円	
サークル名	コールグリーンさいか	レクリエーションダンスコスモス	レクリエーションダンスあじさい	九州ハワイアン協会	RD Ami	
活動案内 P R	歌の好きな人が集まり毎月2回合唱を楽しんでいます。心身を健全に保つためにも大声で歌ってみませんか。心も晴れると思います。是非ご参加ください。	私たちのグループメンバーは高齢者が多いのですが、仲間と一緒に演歌や民謡、外国から入ってきた曲など、踊ると楽しくて年齢のことなど忘れて体を動かしています。	楽しい曲を聞きながら体を動かすことは最高の幸せです。こうして踊っているから会員は皆元気です。どうぞ見学に来てみてください。大歓迎です。	ハワイのおどり フラダンスです。うっとりするような、又、楽しくなる曲にのり、全身表現します。次のレッスン日が待ち遠しくなります。さあ一緒に。	円になって指示を聞きながら素敵な曲にあわせてワルツ・ルンバ・チャチャなどを踊ります。一度一緒に踊ってみませんか？ぜひご参加ください。	
代表者	塩田 聰江	小林 和江	小林 和江	入澤 和代	大林 信江	
講師	岡田 正樹	(指導者)矢野悦子(教室責任者)西川富久子	(指導者)高野芳子(教室責任者)西川富久子	山崎 優	大林 信江	
活動日	第1・3(火)	毎週(水)	毎週(金)	第1・3(金)	第1・2・3(水)	
活動時間	10:00~12:00	13:30~15:00	13:30~16:00	10:00~11:00	18:30~20:00	
会費	月750円	月2,500円	月2,500円	月2,000円	月2,000円	
サークル名	雑賀太極拳サークル	ダンベル健康体操	にこにこ教室(生命の貯蓄体操)	生命の貯蓄体操 あすなろ	Reふれっしゅ健康体操	
活動案内 P R	人生100年時代 元気ですごしたい、体をうごかすのは苦手な方も これから何かはじめたい方も 無理なくこいっしょに バランス感覚をたかめ 転倒防止に役立ちます。無料体験もできます。	腰やひざの痛みの軽減、又転びにくい体、寝たきり予防等を目標に、音楽に合わせ、ダンベル体操、ストレッチ、ダンス等を楽しんでいます。又、歌をうたったり、ゲームも楽しんでいます。	健康長寿を目的とした体操です。おへその下の「丹田」を意識した呼吸法で「気のバランス」を整えて、病気がかりにくい体質へと変えていきます。私達と健康づくり始めてみませんか。まずは見学において下さい。	健康長寿を目的とし、丹田呼吸法と体を緩める体操で自然治癒力を強化します。「心と体を整え自分の体は自分で守る」体操です。	健康長寿を目的とし、丹田呼吸法と体を緩める体操で自然治癒力を強化します。「心と体を整え自分の体は自分で守る」体操です。	尿失禁、膝痛、腰痛予防、改善体操です。軽い筋トレやストレッチで体の調子を整え、さらに、音楽のリズムに合わせて動くことで認知症予防にもつながります。
代表者	西村 典子	久末 みさ子	三輪 美保子	三島 京子	藤本 ヒロ子	
講師	西村 典子	久末 みさ子	角田 裕美子	木村 英子	藤本 ヒロ子	
活動日	毎週(月)(祝日休み)	毎週(火)	毎週(木)	毎週(金)	毎週(火)／毎週(金)	
活動時間	10:00~11:30	10:00~12:00	19:30~21:00	10:00~11:30	(火)13:30~14:30(金)9:00~10:00	
会費	月3,500円	参加毎600円	月2,300円	月2,300円	月2,000円	
サークル名	エアロビクス教室	松江市一般介護予防事業 からだ元気塾	松江ギター協会			
活動案内 P R	前半は音楽に合わせて体を動かす、後半は健康ストレッチ、柔軟体操、筋トレなど楽しく活動しています。	65歳以上の方を対象にした健康体操教室です。椅子に座って、筋力トレーニングとストレッチを行います。体験・見学いつでもできます。ぜひ一度、ご参加ください！	クラシックギターで合奏・ソロ・重奏を楽しんでいるサークルです。クラシック・映画音楽・歌謡曲等いろいろなジャンルの曲を練習しています。特に講師はいませんが皆で協力してやっています。簡単な曲が弾ける程度の方を希望します。			
代表者	辻 佐和子	(株)さんびる	福岡 孝			
講師	辺土 恵子	佐藤 花織				
活動日	第2・4・5(水)	毎週(水)	第1・3(水)			
活動時間	10:15~11:30	9:30~、10:30~	18:00~20:00			
会費	一学期(12回程度)7,000円	1回500円	月500円			



問い合わせ

松江市雑賀公民館

☎(0852)23-8179

受付時間:月~金 9:00~17:00

サークルの活動の様子を見学することができます。

見学を希望される場合は、必ず代表者または公民館へ事前にご連絡ください。