










 陶芸クラブ	代表者:小玉 直子(☎090-7992-6087)
日用品や食器等の作陶をしています!	
 のびのびストレッチヨガ	代表者:安部 規子(☎090-3637-3976)
肩・腰・膝を支えている筋肉の柔軟性を向上させ、身体の幹をゆっくりと強化していく、50~70代の方に特におススメのヨガ。皆で楽しくリフレッシュしましょう!	
 3B体操	代表者:山本 民子(☎0852-23-2272)
3B体操は、運動が苦手な方や久しぶりという方でも身体に無理なくできる健康体操です。いつも笑いの絶えない和気あいあいとした教室で、健康な毎日の為の身体づくりをしてみませんか。	
 3Bジュニア	代表者:松村 美由紀(☎080-6315-7152)
◆活動日 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。	
 3Bママ	代表者:松村 美由紀(☎080-6315-7152)
◆活動日 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。	
 城東健康麻雀クラブ	代表者:三島 敏夫(☎090-6038-1264)
◆活動日 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。	
 オリエンタルダンス	代表者:小村 麻子
ベリーダンスの練習	
 ADL体操	代表者:山崎 泰子(☎0852-22-0778)
月に2回木曜日 13:30~1時間程度の体操です。立つ、座る、歩く、起き上がる等の体を動かせる能力ADL(日常生活動作能力)の回復・維持を目的としています。体が思うように動かせないから、外に出かけるのがおっくうだから、などという理由で家に居ることが多くなると、いつの間にか体も心も老化してしまいます。より体も心も健康的であり続けたいと、仲間と楽しみながら無理をせずゆる〜く活動しています。	
 手あみ	代表者:日野 恵子(☎090-9737-2142)
◆活動日 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。	
 OPサークル	代表者:米原 夕美子
なるべく楽しく、考えながら自分の表現を追求していく会です。油絵です。	
 スケッチ空彩	代表者:石橋 薫(☎26-9095)
水彩画の技術向上を目的に月に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)手軽に初められる水彩画に興味ある方はご一報ください。	
 にこっと二胡クラブ	代表者:西村 とみ子(☎090-9117-8332)
文化祭での発表等に向けて、月一度練習をしています。	



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)

私たちは、毎週月曜・金曜日の午後2時～4時まで田中美保先生を中心に踊っています。懐かしい音楽、いま流行りの音楽に合わせて楽しく踊っています。時には民踊だったり、テンポの速いダンスだったり、学生時代に踊った懐かしいフォークダンスもありますよ。

年齢関係なく踊れます。お茶タイムもあり楽しんでいきます。

皆さん、一緒に踊ってみませんか。見学はいつでもOKですので待っています♪



なごやか卓球サークル

代表者:原 充代

◆活動日 毎月第1、第3、第5火曜日 13:30～15:30

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。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。



城東カメラアコーラス

代表者:菊田 真貴子(☎0852-23-6245)

◆活動日 毎月第2火曜日 13:00～15:00

懐かしい童謡メドレー・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。母衣幼稚園・小学校の皆さんと交流したりすることもあります。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。



碁楽会

代表者:平木 勝次

◆活動日 毎月第1、第3月曜日 午後

囲碁で楽しんでいきます！



城東寿会 囲碁クラブ

代表者:石飛 武雄(☎090-5692-5174)

◆活動日 月2回 第2、第4月曜日 13:30～17:00

会員による囲碁の親睦を図っています。



詩吟城東支部

代表者:勝部 國男(☎090-3374-0783)

◆活動日 毎月2～3回 水曜日 14:00～16:00

詩吟は漢詩や和歌、俳句などに節を付けて歌う邦楽の一つです。詩に込められた感情を腹の底から発声し表現することで心身が癒されます。ストレスの発散など健康的にも良く、仲間との交流を楽しんで練習が出来ます。また、私共が所属する松江ブロックでは43の支部があり、自分に合った曜日、時間帯があると思いますので、ご希望の方には紹介もいたしますので一度気軽にお越しください。お待ちしております。



将棋教室

代表者:吉岡 達雄(☎080-4261-0889)

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。



城東太極拳

代表者:白築 秀美(☎090-4697-5494)

太極拳及びカラコロの練習をしています。太極拳は10式・24式が中心です。



趣味の英会話

代表者:岡崎 紘久(☎0852-26-6766)

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。目はもちろん、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!



新舞踊・光華流

代表者:石川 京子(☎090-8068-5348)

◆活動日 毎月3回 月曜日 午前中 9:00～12:00

高齢者3人が踊っています。覚えるのは大変ですが、楽しい時間を過ごしています。城東文化祭に参加させていただきありがとうございます。練習に励んでいます！