

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】

(R7.6月)

太極拳サークル 代表者:白築 秀美	アトリエ 代表者:飯島 妙子
☺ 毎週火曜日(10:00~11:30)に、太極拳 10 式、24 式、カラコロ体操などをします。太極拳を通して体の整え方、使い方が少しずつ理解できる気がしています。指導は松江太極拳協会の畠中先生です。	☺ 月に 1 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。
趣味の英会話 代表者:岡崎 紘久	城東健康麻雀クラブ 代表者:木村 三好
☺ 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!	☺ 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、熟練もビギナー也大歓迎。まずは気楽に遊びにきてください。
城東カメラアコース 代表者:荻田 真貴子	手あみ 代表者:日野 恵子
☺ 月第 2 火曜日 13:00~15:00 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。	☺ 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。
のびのびストレッチヨガ 代表者:安部 規子	城東パソコンサークル 代表者:古津 忠
☺ 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。	☺ 月 2 回 第 2・4 水曜日 参加費は毎回 500 円で約 10 年間続けています。各自パソコンを持参し、主にワードやエクセルで色々なテーマを設けて学習しています。長く続けていると段々テーマがなくなり、困っていますが、メンバー間でフォローし合いながら、楽しく頭の体操をしています。現在のメンバーは 8 名ですが、ワードやエクセルで何かにチャレンジしたい方が有りましたらお声掛けください。
OP サークル (油絵) 代表者:米原 夕美子	
☺ 楽しく描きたいものを追求いたしております。	
3Bジュニア 代表者:松村 美由紀	3Bママ 代表者:松村 美由紀
☺ 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。	☺ 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。
将棋教室 代表者:吉岡 達雄	詩吟千鳥 代表者:山田 敏昭
☺ 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。	☺ 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です。

陶芸サークル 代表者:小玉 直子	スケッチ空彩 代表者:石橋 薫
☞ 毎週木曜 10:00 から集まり、コーヒーカップ、皿、小鉢、花瓶等、各自希望する物を作り、年に 2〜3 回窯で焼き上げます。窯焼きは 1 日かかりますが、作品が出来上がった喜びはひとしお。皆さんも一緒に作りましょう。	☞ 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:勝部 弘子	ADL 体操 代表者:山崎 泰子
☞ 城東フォークダンス(金)(1994 年)、マドンナフォークダンス(月)(1999 年)の姉妹サークルです。寺本先生のご指導の下、楽しく踊ってきました。昨年度 4 月から田中先生のご指導の下変わらず楽しくなごやかにステップを踏んでいます。色々な国のフォークダンス、民踊、流行歌等幅広くリズムに乗り楽しい時間を過ごしています。地域、年齢様々ですが、皆さんとの交流を大切に輪が大きくなると嬉しいです。一度遊びにお越しください。お待ちしております。	☞ 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。
詩吟城東支部 代表者:勝部 國男	3B体操 代表者:古藤 令子／山本 民子
☞ 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、仲間との交流をめ楽しんで練習が出来ます。当支部での活動は毎月 2〜3 回(水曜日 14:00〜16:00)です。又、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。	☞ 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。
なごやか卓球サークル 代表者:岡崎 孝一	城東寿会囲碁クラブ 代表者:石飛 武雄
☞ 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 に行っています。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。	☞ 碁好きの仲間が月 2 回 第 2、第 4 月曜の午後に集って碁を楽しんでいます。退職してからの趣味の楽しみ、親睦と生き甲斐を求めて活動しています。年齢に関係なく頭のスポーツとして楽しむことができる囲碁です。多少でも心得のある方、是非ご参加ください。
新舞踊 光華流 代表者:石川 京子	親子リズムサークル 代表者:成瀬 明子
☞ 公民館活動 2 年目に入りました。毎月 3 回、第 1・2・3 の月曜日 午前 9:00〜12:00 の 3 時間、自分の着物で着付けし、楽しくボケ防止、足腰きたえています。眠っている和服、興味のある方、私たち生徒、後期高齢者と踊りませんか。お待ちしております。	☞ 生後 2 カ月の赤ちゃんから入園前までのお子さん連れ保護者さんのサークルです。お子さんの成長、発達を促すリズム体操は、歌いながらマッサージし、手足をしっかりと動かす全身運動です。いつでも体験できるので、お気軽にお問合せください。 
にこっと二胡クラブ 代表者:西村 とみ子	碁楽会 代表者:平木 勝次
☞ 中国の伝統的な民俗楽器の一つである二胡は大人になってから学ぶ人も多く、私たちも同じ教室で学ぶメンバーです。深みのある美しい音色をめざし月 1 回(不定)練習しています。	☞ 第 1、第 3 月曜日の午後、会議室で囲碁を打って楽しんでいます。