

サークル名	活動日		問合せ先 代表者	講師	紹介	会員 募集
レッツ! 3B体操	第2・4火曜 第1・3木曜	14:00~ 15:00	玄行 敦子 Tel 66-1951	玄行 敦子	3種類の用具を使い、いろいろな音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かす健康体操です。	○
生花サークル	第1・3火曜	9:30~ 12:00	林木 照枝 Tel 66-2395	林木 照枝	誰でも生けられる生花、身近な花材を生け生活に潤いをもたらします。	○
レイフラワー・ ルアナ	火曜日 /月2回	10:00~ 11:00	加藤 和枝 Tel 090-2863-7604	永江 文枝 曾田 節子	初心者から参加可。ストレス解消、楽しく一緒に踊りましょう。施設への訪問もしています。	○
宍道町カラオケ サークル	土・日不定期 /月2回	14:00~ 16:00 または 19:00~ 21:00	犬山 修久 Tel 080-3886-8242	犬山 修久	老若男女ジャンルを問わず楽しくカラオケを歌って健康増進を目指すサークルです	○
からだ元気塾	毎週木曜	14:00~ 15:00	(株)さんびる Tel 26-0335	(株)さんびる 佐藤 花織	65歳からの健康体操教室	○
haru パン教室	水曜 金曜	9:00~ 12:00	庄司 春栄 Tel 090-9416-1120	庄司 春栄	初心者向けパン教室。	×
宍道俳句会	月1回 (不定期)	10:00~ 12:00	田中 伸夫 Tel 66-0909		俳句を投句し互いに選句発表する。	×
松江絵手紙 サークル	第4水曜	9:30~ 12:00	野波 健治 Tel 090-6438-9683	野波 健治	描いて楽しいもらって嬉しい絵手紙をあなたもやってみませんか?	○
フルーツ サークル	月曜2回/月	9:00~ 12:00	森山 博行 Tel 66-2767		基礎練習(音出し、スケール)ピアノ伴奏での曲演奏練習。 一緒に練習しましょう!	○
健康麻雀 宍道	毎週土曜	13:00~ 17:00	荒木 広 Tel 66-0426		認知症予防に有効な健康麻雀です。	○
健康麻雀 女性部	毎週水曜	9:00~ 12:00	影山 瑞江 Tel 66-3306	太田雅徳 090-8065- 0679	認知症予防に有効な健康麻雀。 楽しいサークルです。	○

※申込と詳細については代表者の方へ直接お電話ください。

それ以外の問合せ先 松江市宍道公民館 Tel 66-0811 fax 66-0303

Mail: sinjik@mable.ne.jp