

# 令和8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)

令和8年4月1日現在

<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>ハーンの原文を読む会</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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、時の話題の中から取り上げて話し合うようにします。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>若槻 喜保</td></tr> <tr><td>講師</td><td>鳶根 武宏</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第2・4(木)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:00~12:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月1,500円</td></tr> </table>	サークル名	ハーンの原文を読む会	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、時の話題の中から取り上げて話し合うようにします。	代表者	若槻 喜保	講師	鳶根 武宏	活動日	第2・4(木)	活動時間	10:00~12:00	会費	月1,500円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>雑賀華道教室</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>三島 千栄子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>井上 章</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第1・3(木)※8月と1月は休み</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>13:30~15:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月2,000円 花材代1,500円前後</td></tr> </table>	サークル名	雑賀華道教室	活動案内 P R	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。	代表者	三島 千栄子	講師	井上 章	活動日	第1・3(木)※8月と1月は休み	活動時間	13:30~15:00	会費	月2,000円 花材代1,500円前後	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>絵手紙サークル</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>絵手紙の基本、ハガキいっばいに絵を描き、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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>矢内 知子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>馬庭 陽子</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第3(水)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>13:30~15:30</td></tr> <tr><td>会費</td><td>6ヵ月8,000円</td></tr> </table>	サークル名	絵手紙サークル	活動案内 P R	絵手紙の基本、ハガキいっばいに絵を描き、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。	代表者	矢内 知子	講師	馬庭 陽子	活動日	第3(水)	活動時間	13:30~15:30	会費	6ヵ月8,000円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>ミントの会</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>旬の食材を生かして楽しく美味しくがモットーの、料理教室です。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>須田 孝子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>三阪 和栄</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第3(木)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:00~12:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月2,300円</td></tr> </table>	サークル名	ミントの会	活動案内 P R	旬の食材を生かして楽しく美味しくがモットーの、料理教室です。	代表者	須田 孝子	講師	三阪 和栄	活動日	第3(木)	活動時間	10:00~12:00	会費	月2,300円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>碧謡会</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>謡曲(観世流)の稽古。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>津田 幸邦</td></tr> <tr><td>講師</td><td>白名 正樹</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>毎週(月) 祝日休み</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>13:30~15:30</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月3,000円</td></tr> </table>	サークル名	碧謡会	活動案内 P R	謡曲(観世流)の稽古。	代表者	津田 幸邦	講師	白名 正樹	活動日	毎週(月) 祝日休み	活動時間	13:30~15:30	会費	月3,000円
サークル名	ハーンの原文を読む会																																																																									
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、時の話題の中から取り上げて話し合うようにします。																																																																									
代表者	若槻 喜保																																																																									
講師	鳶根 武宏																																																																									
活動日	第2・4(木)																																																																									
活動時間	10:00~12:00																																																																									
会費	月1,500円																																																																									
サークル名	雑賀華道教室																																																																									
活動案内 P R	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。																																																																									
代表者	三島 千栄子																																																																									
講師	井上 章																																																																									
活動日	第1・3(木)※8月と1月は休み																																																																									
活動時間	13:30~15:00																																																																									
会費	月2,000円 花材代1,500円前後																																																																									
サークル名	絵手紙サークル																																																																									
活動案内 P R	絵手紙の基本、ハガキいっばいに絵を描き、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。																																																																									
代表者	矢内 知子																																																																									
講師	馬庭 陽子																																																																									
活動日	第3(水)																																																																									
活動時間	13:30~15:30																																																																									
会費	6ヵ月8,000円																																																																									
サークル名	ミントの会																																																																									
活動案内 P R	旬の食材を生かして楽しく美味しくがモットーの、料理教室です。																																																																									
代表者	須田 孝子																																																																									
講師	三阪 和栄																																																																									
活動日	第3(木)																																																																									
活動時間	10:00~12:00																																																																									
会費	月2,300円																																																																									
サークル名	碧謡会																																																																									
活動案内 P R	謡曲(観世流)の稽古。																																																																									
代表者	津田 幸邦																																																																									
講師	白名 正樹																																																																									
活動日	毎週(月) 祝日休み																																																																									
活動時間	13:30~15:30																																																																									
会費	月3,000円																																																																									
<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>かな書道</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>山根 巴</td></tr> <tr><td>講師</td><td>三谷 英子</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第2・3(水)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:00~12:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>600円(別途月謝)</td></tr> </table>	サークル名	かな書道	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。	代表者	山根 巴	講師	三谷 英子	活動日	第2・3(水)	活動時間	10:00~12:00	会費	600円(別途月謝)	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>爽風書道会</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>子ども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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>赤木 友美</td></tr> <tr><td>講師</td><td>赤木 友美</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第1・2・3(月)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>15:00~17:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月3,000円(書道誌代800円別途)</td></tr> </table>	サークル名	爽風書道会	活動案内 P R	子ども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。	代表者	赤木 友美	講師	赤木 友美	活動日	第1・2・3(月)	活動時間	15:00~17:00	会費	月3,000円(書道誌代800円別途)	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>書道サークル</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>漢字、仮名、近代詩、実用書、ペン字の練習をしています。初心者の方は筆の持ち方、書道の基本(止め、撥ね、払い)から学べ、経験者の方は、楷書、行書、草書、古典の学習もできます。お気軽にご参加ください。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>景山ちづる</td></tr> <tr><td>講師</td><td>赤木 友美</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第2・4(木)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:00~12:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月3,000円(書道誌代800円別途)</td></tr> </table>	サークル名	書道サークル	活動案内 P R	漢字、仮名、近代詩、実用書、ペン字の練習をしています。初心者の方は筆の持ち方、書道の基本(止め、撥ね、払い)から学べ、経験者の方は、楷書、行書、草書、古典の学習もできます。お気軽にご参加ください。	代表者	景山ちづる	講師	赤木 友美	活動日	第2・4(木)	活動時間	10:00~12:00	会費	月3,000円(書道誌代800円別途)	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>清吟堂 松江 剣詩舞部</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>詩吟(漢詩、和歌、短歌など)の情景等に添った振りつけて舞の稽古をします。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>熊野 年恵</td></tr> <tr><td>講師</td><td>須藤 常盤</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第1・4(土)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>(第1)13:30~17:00(第4)9:30~12:00他</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月1,500円</td></tr> </table>	サークル名	清吟堂 松江 剣詩舞部	活動案内 P R	詩吟(漢詩、和歌、短歌など)の情景等に添った振りつけて舞の稽古をします。	代表者	熊野 年恵	講師	須藤 常盤	活動日	第1・4(土)	活動時間	(第1)13:30~17:00(第4)9:30~12:00他	会費	月1,500円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>川柳塔まつえ吟社</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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、月ごとの兼題をベースに発表を行い選者による選を受ける。老若男女を問わず、参加できるのは是非お問い合わせ下さい。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>石橋 芳山</td></tr> <tr><td>講師</td><td></td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第1(土)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>13:00~16:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>参加費500円</td></tr> </table>	サークル名	川柳塔まつえ吟社	活動案内 P R	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、月ごとの兼題をベースに発表を行い選者による選を受ける。老若男女を問わず、参加できるのは是非お問い合わせ下さい。	代表者	石橋 芳山	講師		活動日	第1(土)	活動時間	13:00~16:00	会費	参加費500円
サークル名	かな書道																																																																									
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。																																																																									
代表者	山根 巴																																																																									
講師	三谷 英子																																																																									
活動日	第2・3(水)																																																																									
活動時間	10:00~12:00																																																																									
会費	600円(別途月謝)																																																																									
サークル名	爽風書道会																																																																									
活動案内 P R	子ども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。																																																																									
代表者	赤木 友美																																																																									
講師	赤木 友美																																																																									
活動日	第1・2・3(月)																																																																									
活動時間	15:00~17:00																																																																									
会費	月3,000円(書道誌代800円別途)																																																																									
サークル名	書道サークル																																																																									
活動案内 P R	漢字、仮名、近代詩、実用書、ペン字の練習をしています。初心者の方は筆の持ち方、書道の基本(止め、撥ね、払い)から学べ、経験者の方は、楷書、行書、草書、古典の学習もできます。お気軽にご参加ください。																																																																									
代表者	景山ちづる																																																																									
講師	赤木 友美																																																																									
活動日	第2・4(木)																																																																									
活動時間	10:00~12:00																																																																									
会費	月3,000円(書道誌代800円別途)																																																																									
サークル名	清吟堂 松江 剣詩舞部																																																																									
活動案内 P R	詩吟(漢詩、和歌、短歌など)の情景等に添った振りつけて舞の稽古をします。																																																																									
代表者	熊野 年恵																																																																									
講師	須藤 常盤																																																																									
活動日	第1・4(土)																																																																									
活動時間	(第1)13:30~17:00(第4)9:30~12:00他																																																																									
会費	月1,500円																																																																									
サークル名	川柳塔まつえ吟社																																																																									
活動案内 P R	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、月ごとの兼題をベースに発表を行い選者による選を受ける。老若男女を問わず、参加できるのは是非お問い合わせ下さい。																																																																									
代表者	石橋 芳山																																																																									
講師																																																																										
活動日	第1(土)																																																																									
活動時間	13:00~16:00																																																																									
会費	参加費500円																																																																									
<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>コールグリーンさいか</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>西村 陽雄</td></tr> <tr><td>講師</td><td>岡田 正樹</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第1・3(火)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:00~12:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月1,000円</td></tr> </table>	サークル名	コールグリーンさいか	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。	代表者	西村 陽雄	講師	岡田 正樹	活動日	第1・3(火)	活動時間	10:00~12:00	会費	月1,000円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>うたおう会</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>月1回、童謡、抒情歌、演歌等をみんなで楽しく歌っています。自由にご参加ください。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>多久和 重子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>原屋 文次</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第1(月)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:00~11:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>一回200円</td></tr> </table>	サークル名	うたおう会	活動案内 P R	月1回、童謡、抒情歌、演歌等をみんなで楽しく歌っています。自由にご参加ください。	代表者	多久和 重子	講師	原屋 文次	活動日	第1(月)	活動時間	10:00~11:00	会費	一回200円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>レクリエーションダンスコスモス</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>江指 美代子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>矢野 悦子</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>毎週(水)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>13:30~15:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月2,500円</td></tr> </table>	サークル名	レクリエーションダンスコスモス	活動案内 P R	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。	代表者	江指 美代子	講師	矢野 悦子	活動日	毎週(水)	活動時間	13:30~15:00	会費	月2,500円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>レクリエーションダンスあじさい</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>江指 美代子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>高野 芳子</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>毎週(金)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>13:30~15:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月2,500円</td></tr> </table>	サークル名	レクリエーションダンスあじさい	活動案内 P R	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。	代表者	江指 美代子	講師	高野 芳子	活動日	毎週(金)	活動時間	13:30~15:00	会費	月2,500円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>九州ハワイアン協会</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>ハワイのおどり フラダンスです。優しさに満ち溢れたダンスをめざします。楽しさと元気をばく発させます。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>入澤 和代</td></tr> <tr><td>講師</td><td>山崎 優</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第1・3(金)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:00~11:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月2,600円</td></tr> </table>	サークル名	九州ハワイアン協会	活動案内 P R	ハワイのおどり フラダンスです。優しさに満ち溢れたダンスをめざします。楽しさと元気をばく発させます。	代表者	入澤 和代	講師	山崎 優	活動日	第1・3(金)	活動時間	10:00~11:00	会費	月2,600円
サークル名	コールグリーンさいか																																																																									
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。																																																																									
代表者	西村 陽雄																																																																									
講師	岡田 正樹																																																																									
活動日	第1・3(火)																																																																									
活動時間	10:00~12:00																																																																									
会費	月1,000円																																																																									
サークル名	うたおう会																																																																									
活動案内 P R	月1回、童謡、抒情歌、演歌等をみんなで楽しく歌っています。自由にご参加ください。																																																																									
代表者	多久和 重子																																																																									
講師	原屋 文次																																																																									
活動日	第1(月)																																																																									
活動時間	10:00~11:00																																																																									
会費	一回200円																																																																									
サークル名	レクリエーションダンスコスモス																																																																									
活動案内 P R	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。																																																																									
代表者	江指 美代子																																																																									
講師	矢野 悦子																																																																									
活動日	毎週(水)																																																																									
活動時間	13:30~15:00																																																																									
会費	月2,500円																																																																									
サークル名	レクリエーションダンスあじさい																																																																									
活動案内 P R	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。																																																																									
代表者	江指 美代子																																																																									
講師	高野 芳子																																																																									
活動日	毎週(金)																																																																									
活動時間	13:30~15:00																																																																									
会費	月2,500円																																																																									
サークル名	九州ハワイアン協会																																																																									
活動案内 P R	ハワイのおどり フラダンスです。優しさに満ち溢れたダンスをめざします。楽しさと元気をばく発させます。																																																																									
代表者	入澤 和代																																																																									
講師	山崎 優																																																																									
活動日	第1・3(金)																																																																									
活動時間	10:00~11:00																																																																									
会費	月2,600円																																																																									
<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>ダンベル健康体操</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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、歌をうたったたり、ゲームも楽しんでいます。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>久末 みさ子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>久末 みさ子</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>毎週(火)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:00~12:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>参加毎600円</td></tr> </table>	サークル名	ダンベル健康体操	活動案内 P R	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、歌をうたったたり、ゲームも楽しんでいます。	代表者	久末 みさ子	講師	久末 みさ子	活動日	毎週(火)	活動時間	10:00~12:00	会費	参加毎600円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>Reふれっしゅ健康体操</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>姿勢を整える為、椅子を使ったストレッチ、筋トシ、立位での股関節まわりのほぐし、転倒予防の為の健康体操です。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>藤本 ヒロ子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>藤本 ヒロ子</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>毎週(火)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>13:30~14:30</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月2,000円</td></tr> </table>	サークル名	Reふれっしゅ健康体操	活動案内 P R	姿勢を整える為、椅子を使ったストレッチ、筋トシ、立位での股関節まわりのほぐし、転倒予防の為の健康体操です。	代表者	藤本 ヒロ子	講師	藤本 ヒロ子	活動日	毎週(火)	活動時間	13:30~14:30	会費	月2,000円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>にこにこ教室(生命の貯蓄体操)</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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、病気にか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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>三輪 美保子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>角田 裕美子</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>毎週(木)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>19:00~20:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月2,300円</td></tr> </table>	サークル名	にこにこ教室(生命の貯蓄体操)	活動案内 P R	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、病気にか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。	代表者	三輪 美保子	講師	角田 裕美子	活動日	毎週(木)	活動時間	19:00~20:00	会費	月2,300円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>生命の貯蓄体操 あすなろ</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>三島 京子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>木村 英子</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>毎週(金)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:00~11:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月2,300円</td></tr> </table>	サークル名	生命の貯蓄体操 あすなろ	活動案内 P R	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。	代表者	三島 京子	講師	木村 英子	活動日	毎週(金)	活動時間	10:00~11:00	会費	月2,300円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>エアロビクス教室</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>前半は音楽に合わせて体を動かし、後半は健康ストレッチや柔軟体操などをして、みんなで楽しく活動しています。(第1・3(水)朝日公民館も利用して活動しています)見学や無料体験など、ぜひ連絡お待ちしております。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>辻 佐和子</td></tr> <tr><td>講師</td><td>辺土 恵子</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第2・4・5(水)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>10:15~11:30</td></tr> <tr><td>会費</td><td>各学期(12回程度)7,000円</td></tr> </table>	サークル名	エアロビクス教室	活動案内 P R	前半は音楽に合わせて体を動かし、後半は健康ストレッチや柔軟体操などをして、みんなで楽しく活動しています。(第1・3(水)朝日公民館も利用して活動しています)見学や無料体験など、ぜひ連絡お待ちしております。	代表者	辻 佐和子	講師	辺土 恵子	活動日	第2・4・5(水)	活動時間	10:15~11:30	会費	各学期(12回程度)7,000円
サークル名	ダンベル健康体操																																																																									
活動案内 P R	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、歌をうたったたり、ゲームも楽しんでいます。																																																																									
代表者	久末 みさ子																																																																									
講師	久末 みさ子																																																																									
活動日	毎週(火)																																																																									
活動時間	10:00~12:00																																																																									
会費	参加毎600円																																																																									
サークル名	Reふれっしゅ健康体操																																																																									
活動案内 P R	姿勢を整える為、椅子を使ったストレッチ、筋トシ、立位での股関節まわりのほぐし、転倒予防の為の健康体操です。																																																																									
代表者	藤本 ヒロ子																																																																									
講師	藤本 ヒロ子																																																																									
活動日	毎週(火)																																																																									
活動時間	13:30~14:30																																																																									
会費	月2,000円																																																																									
サークル名	にこにこ教室(生命の貯蓄体操)																																																																									
活動案内 P R	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、病気にか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。																																																																									
代表者	三輪 美保子																																																																									
講師	角田 裕美子																																																																									
活動日	毎週(木)																																																																									
活動時間	19:00~20:00																																																																									
会費	月2,300円																																																																									
サークル名	生命の貯蓄体操 あすなろ																																																																									
活動案内 P R	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。																																																																									
代表者	三島 京子																																																																									
講師	木村 英子																																																																									
活動日	毎週(金)																																																																									
活動時間	10:00~11:00																																																																									
会費	月2,300円																																																																									
サークル名	エアロビクス教室																																																																									
活動案内 P R	前半は音楽に合わせて体を動かし、後半は健康ストレッチや柔軟体操などをして、みんなで楽しく活動しています。(第1・3(水)朝日公民館も利用して活動しています)見学や無料体験など、ぜひ連絡お待ちしております。																																																																									
代表者	辻 佐和子																																																																									
講師	辺土 恵子																																																																									
活動日	第2・4・5(水)																																																																									
活動時間	10:15~11:30																																																																									
会費	各学期(12回程度)7,000円																																																																									
<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>RD Ami</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>円になって指示を聞きながら素敵な曲にあわせてフルーツ・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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>大林 信江</td></tr> <tr><td>講師</td><td>大林 信江</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第1・3(水)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>18:30~20:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月2,000円</td></tr> </table>	サークル名	RD Ami	活動案内 P R	円になって指示を聞きながら素敵な曲にあわせてフルーツ・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	大林 信江	講師	大林 信江	活動日	第1・3(水)	活動時間	18:30~20:00	会費	月2,000円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>松江市一般介護予防事業 からだ元気塾</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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!</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>永江 ゆうか</td></tr> <tr><td>講師</td><td>永江 ゆうか</td></tr> <tr><td>活動日</td><td>毎週(水)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>9:30~、10:40~</td></tr> <tr><td>会費</td><td>1回500円</td></tr> </table>	サークル名	松江市一般介護予防事業 からだ元気塾	活動案内 P R	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!	代表者	永江 ゆうか	講師	永江 ゆうか	活動日	毎週(水)	活動時間	9:30~、10:40~	会費	1回500円	<table border="1"> <tr><td>サークル名</td><td>松江ギター協会</td></tr> <tr><td>活動案内 P R</td><td>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。</td></tr> <tr><td>代表者</td><td>福岡 孝</td></tr> <tr><td>講師</td><td></td></tr> <tr><td>活動日</td><td>第2・4(火)</td></tr> <tr><td>活動時間</td><td>18:00~20:00</td></tr> <tr><td>会費</td><td>月500円</td></tr> </table>	サークル名	松江ギター協会	活動案内 P R	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	福岡 孝	講師		活動日	第2・4(火)	活動時間	18:00~20:00	会費	月500円																														
サークル名	RD Ami																																																																									
活動案内 P R	円になって指示を聞きながら素敵な曲にあわせてフルーツ・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	大林 信江																																																																									
講師	大林 信江																																																																									
活動日	第1・3(水)																																																																									
活動時間	18:30~20:00																																																																									
会費	月2,000円																																																																									
サークル名	松江市一般介護予防事業 からだ元気塾																																																																									
活動案内 P R	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!																																																																									
代表者	永江 ゆうか																																																																									
講師	永江 ゆうか																																																																									
活動日	毎週(水)																																																																									
活動時間	9:30~、10:40~																																																																									
会費	1回500円																																																																									
サークル名	松江ギター協会																																																																									
活動案内 P R	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	福岡 孝																																																																									
講師																																																																										
活動日	第2・4(火)																																																																									
活動時間	18:00~20:00																																																																									
会費	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。