



平成 29 年度 中央ゆめづくり館サークル一覧表



	内 容	活動日時		活動場所	募集の有無
名張ダンススポーツ愛好会	社交ダンスのレッスン	月曜日(月3回)	19:30~21:30	防災センター2階	要相談
リトミック鴻希教室	乳幼児リトミック	火・金曜日	10:00~12:00	防災センター2階	要相談
		土曜日	9:30~12:30		
Smjuk yoga	ヨガの習得	火曜日	19:30~20:30	防災センター2階	有
自彊術ゆめづくり館	指圧などの東洋医学的な療法をアレンジした31動からなる体操をします	水曜日	13:00~15:00	防災センター2階	有
			15:00~17:00		
卓遊会	卓球の練習	第1・3水曜日	9:00~12:00	防災センター2階	有
		金曜日			
親子・キッズ英語 サークル Howday	親子・キッズ英語レッスン	第2・3水曜日	15:00~18:00 【要相談】	鴻之台会館(一番町)	要相談
下田健康体操	介護予防体操をしていつまでも元気に寝たきりにならないようにする	第2・4水曜日	10:00~11:30	防災センター2階	要相談
ヨガサークル チュラ	基本的なヨガのポーズと呼吸法の習得	木曜日	19:30~20:30	防災センター2階	有
		金曜日	10:00~11:00	希中央一・三番町区集会所 (三番町)	有



❀お問い合わせは❀

中央ゆめづくり館 ☎ 64-6755 まで