

2022年度 すずらん台市民センターだより サークル紹介特集号



市民センターのサークルに参加してみませんか?

2022年5月発行

すずらん台書道の会

【活動日】毎月第2火曜日
【活動時間】午前10:00~12:00
【活動内容】書道の習得と
会員相互の親睦を図ることを
目的に、楷書、行書、仮名文字、
ペン字、などを学習しています。



つぼみの会

【活動日】毎月第2、第4水曜日
【活動時間】午後6:00~8:00
【活動内容】カラオケを通して、
人と人の親睦を図っています。



絵手紙サークルすずらん

【活動日】毎月第1水曜日
【活動時間】午後1:30~3:30
【活動内容】絵手紙を通じ、会員、友人達
との親睦を図りつつ、生涯学習の
糧とし、身近な自然、環境を
絵手紙に写す活動をしています。



絵画教室ミューズ

【活動日】毎月第1、第3、第4火曜日
(こども) 毎月第2、4水曜日
【活動時間】午後1:30~4:30
(こども) 午後3:30~5:30
【活動内容】水彩、油彩、デッサン
など基礎から上級レベルまで
絵画全般を学習しています。



給食ボランティアグループひだまり

【活動日】毎週火、水曜日他
【活動時間】午前8:30~午後2:00
(活動日により異なります)
【活動内容】食事の支度が困難な高齢
者家庭にボランティアによる配食サー
ビスと、月一回の会食及び交流会を開催
しています。



いそべりゅう ぎんえいかい 磯部流名張吟詠会

【活動日】毎月第4土曜日
【活動時間】午後1:30~3:30
【活動内容】「詩吟を通じ広く地域の
交流を図り、正しい発声練習をするこ
とも、各人の健康促進に寄与し会員
相互の親睦を深めています。



つるのかい 鶴乃会すずらん

【活動日】毎月第4月曜日
【活動時間】午後1:30~4:30
【活動内容】歌謡舞踊、民舞等を
楽しく踊ることを通じて仲間との
絆を深め心身を健やかにします。



すずらん台エアロビクスサークル

【活動日】毎月第1、第3火曜日
【活動時間】午前10:00~11:00
【活動内容】音楽に合わせてながら
楽しく体を動かし、楽しみの中に
効果的な有酸素運動及び筋肉運動
をおりませた全身運動を行っています。



| | |
|--|--|
| <h2 style="text-align: center;">すずらん台歌謡教室</h2> <p>【活動日】毎月第1、第3土曜日 【活動時間】午後1:30~4:30 【活動内容】歌謡レッスンをしながら、全地域の方々と親睦を図っています。</p>  | <h2 style="text-align: center;">すずらん台民謡サークル</h2> <p>【活動日】毎月第2、第4金曜日 【活動時間】午後6:00~8:00 【活動内容】日本各地の民謡を知り、唄い、その心を楽しみながら、民謡を通じて会員どうしの親睦を図っています。</p>  |
| <h2 style="text-align: center;">ヨガとピラティスサークル</h2> <p>【活動日】毎月第2、第4水曜日 【活動時間】午後2:00~2:45 (ヨガ) 午後2:50~3:35 (ピラティス) 【活動内容】会員相互の親睦を図るとともに楽しみながら健康の維持と向上を目指しています。</p>  | <h2 style="text-align: center;">にこにこクッキング</h2> <p>【活動日】毎月第1月曜日 【活動時間】午後1:00~4:00 【活動内容】簡単に、一手間かけてお菓子を楽しく、よりおいしく作るコツを学んでいます。</p>  |
| <h2 style="text-align: center;">THREE e R (スリーアール)</h2> <p>【活動日】毎週月曜日 (ヨガ) 【活動時間】午前10:00~11:00 【活動内容】呼吸を意識して身体全体をバランス良く動かしていきます。身体が硬い方、ヨガが初めての方も大丈夫！心と身体を気持ちよく伸ばしましょう。</p>  | <p style="text-align: center;">じきょうじゅつ 自彊術すずらん</p> <p>【活動日】第1、第3金曜日 【活動時間】午後1:30~3:30 【活動内容】健康増進・自然治癒力・免疫力を高める事を目的として、指圧等の東洋医学的な療法をアレンジした運動や、ストレッチからなる自彊術体操をしています。</p>  |

気になるサークル、参加してみたいサークル
がありましたら、お気軽にお問い合わせ
(市民センター ☎68-1007) 下さい。
見学はいつでも OK です!!

