

2025 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？

2025 年 5 月発行

すずらん台書道の会 【活動日】毎月第2月曜日 【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、草書、仮名、 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 6:00~7:30 【活動内容】カラオケを通して、 人と人と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、火曜日 【活動時間】午後 1:30~4:30 【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。 	磯部 流 名張吟詠会 いそべりゅう ざんえいかい 【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 とともに、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。 
ちょこっとピアノ 【活動日】毎月第1木曜日 【活動時間】午前 10:30~11:30 【活動内容】ピアノの生音に触れ参加者の心の 健康と参加者相互の 親睦を図る。 	エアロビクスサークル 【活動日】毎月第2、第4火曜日 【活動時間】第2火曜日 10:00~10:45 第4火曜日 11:15~12:00 【活動内容】音楽に合わせた有酸素運動、筋肉運 動に楽しく取り組み、健康の維持、向上を目指し ます。 

裏面につづきます→

すずらん台歌謡教室 【活動日】毎月第1、第3土曜日 【活動時間】午後1:30～3:30 【活動内容】発表会に向けての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。 	すずらん台民謡サークル 【活動日】毎月第1、第3水曜日 【活動時間】午後3:00～5:00 【活動内容】民謡を通じて地域の親睦を図り、古来からの唄を楽しみながら勉強して内容を深めていく。 
ヨガとピラティスサークル 【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。 	おのれしょ 己書筆文字サークル 【活動日】毎月第2木曜日 【活動時間】午前9:30～12:00 【活動内容】筆ペンや絵具で絵や文字を「己書」という温かみのある文字で描きます。認知症予防にも効果があり、コミュニケーションツールとしても役立ちます。 
THREE e R（スリーアール） 【活動日】毎週月曜日（ヨガ） 【活動時間】午前10:00～11:00（ヨガ） 【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。 	じきょうじゅつ 自彊術すずらん 【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・自律神経活性化・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。 （西集会所での活動もあり） 

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下さい。見学はいつでもOKです～!!

（お問い合わせ）
市民センター ☎68-1007