

# 2026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？

2026年5月発行

<h2>すずらん台書道の会</h2>	<h2>つぼみの会</h2>
<p>【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。</p> 	<p>【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。</p> 
<h2>絵手紙サークルすずらん</h2>	<h2>絵画教室ミューズ</h2>
<p>【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。</p> 	<p>【活動日】毎月第1、第3、第4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。</p> 
<h2>給食ボランティアグループひだまり</h2>	<h2>いそべりゅう ばんえいかい 磯部流名張吟詠会</h2>
<p>【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。</p> 	<p>【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。</p> 
<h2>ちょこっとピアノ</h2>	<h2>エアロビクスサークル</h2>
<p>【活動日】毎月第1木曜日 【活動時間】午前10:00~11:00 【活動内容】ピアノの生音の心地良さを味わう とともに心身の健康の維持・向上を目指すします。</p> 	<p>【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に楽し く取り組み、健康の維持、向上を目 指します。</p> 

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1:30~4:30

【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・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2:00~4:00

【活動内容】会員相互の親睦を図るとともに、ヨガ・ピラティスを楽しみながら健康の維持と向上を目指しています。



おのれしよ

## 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】地域活性、認知症予防に皆んなを笑顔に出来た喜びを、筆ペンや絵の具で絵や文字を「己書」という温かみのある文字で描きます。



## 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】運動を通して健康増進を目的とし、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1:15~3:15

【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)



じゅせんりゅうじゅせんかい

## 壽扇流壽扇会舞の会

【活動日】毎月第2、第3月曜日

【活動時間】午前10:00~12:00

【活動内容】舞踊(主に歌謡舞踊)のお稽古をしています。踊りを通じて親睦を図ります。



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)

すずらん台市民センター ☎68-1007