

# 橋本市隅田地区公民館 サークル一覧表 R7.4現在

当館では下記のサークルが活動しています。

お問い合わせ 隅田地区公民館 ☎・FAX 0736-34-2312



	サークル名	活動内容	活動時間	
1	シニアヨガ	ヨガ	第1~4火曜日	9:00~12:00
2	ヨガサークル	ヨガ	第1~4火曜日	13:40~15:10
3	週末ヨガリラックス	ヨガ	第1~4金曜日	19:30~21:00
4	天城流湯治法	痛みや不調の滞りをとるセルフメディケーション	第1~4火曜日	9:00~12:00
5	元気ヨガ	ヨガで整体、リラックス	第1~4金曜日	9:00~12:00
6	ゆるヨガ	ヨガで自然治癒力をアップ。いつまでも元気であるためのヨガ	第1~4金曜日	13:30~15:00
7	幸ヨガ	ヨガ	第2・3・4木曜日	9:00~12:00
8	ルークピラティス	ピラティス	第1~4金曜日	19:00~21:00
9	3B体操	脳トレ・筋トレ・ストレッチ	第2・4土曜日	13:30~16:00
10	フレッシュ体操	ストレッチ、ヨガなど手具を使いながらの体操	第1~4木曜日	9:30~11:00
11	中島げんきラリー教室	健康体操	第1~4水曜日	13:30~15:00
12	隅田百歳体操教室	高齢者の健康維持、体操、脳トレ、コミュニケーション作り	第1・2・4・5水曜日	10:00~11:30
13	隅田太極拳 悠	太極拳を楽しむ	第1~4土曜日	9:50~12:00
14	花扇	踊りの練習	第1・2・4日曜日	13:00~17:00
15	隅田卓球クラブ	卓球	第1~4水曜日	15:00~17:00
16	隅田囲碁クラブ	趣味を通して会員相互の親睦を図る	第1~4木曜日	13:00~17:00
17	料理教室とまと	料理実習	偶数月第1水曜日	9:00~12:00
18	パソコン同好会	パソコンの技術アップの勉強会	第1~4火曜日	13:00~16:00
19	大人の算数教室	算数を楽しみ、その楽しさを広める	随時	-
20	花あそびPart2	お花とお茶に親しみ生活にうるおいを	随時	-

	サークル名	活動内容	活動時間	
21	花くらぶ	造花アレンジメント&アロマ	随時	-
22	絵手紙サークル	絵手紙をみんなで楽しむ	第1金曜日	13:30~16:00
23	押し花	押し花の材料を使って、押し花絵額を作る	第2・4金曜日	13:00~17:00
24	書道	筆、ペン、筆ペンを使い、書作品を書けるように練習	第1・3水曜日	9:30~11:30 19:00~21:00
25	隅田俳句会	俳句の作成と発表	第2木曜日	13:00~15:30
26	せくら焼き	陶芸	第3土曜日 第3日曜日	9:00~17:00 9:00~12:00
27	布もくれん	手芸	第2・4木曜日	9:00~12:00 13:00~17:00
28	ピンクロータス	手芸いろいろ	第1・3木曜日	9:30~12:00
29	ふわふわ羊の会	羊毛を使った手作り作品	第1木曜日	10:00~12:00
30	和紙ちぎり絵サークル	和紙をちぎって貼り、四季折々の作品を作る	第2水曜日	13:00~17:00
31	櫻花吟詩会	詩吟	第1・3土曜日	13:00~16:30
32	三味線「佳紀会」	三味線の練習	第1・3・4木曜日	9:00~12:00
33	ひがわりフォーク	音楽の練習	第1・2金曜日	13:00~17:00
34	みんなの音楽室	童謡・唱歌・歌謡曲を題材に歌ったり、楽典を学んだり、楽器を使って遊んだりします。カラオケではなく生演奏で楽しめます。	第3金曜日	13:30~16:00
35	リーベ	大人のためのハンドベルとピアノのお稽古	第3木曜日 第4水曜日	13:00~17:00
36	レインボーの会	施設・サロンへの訪問(ボランティア)活動やイベントへの参加のための勉強会	第2・4水曜日	13:00~15:00
37	中下なでしこの会	地域イベントに参加し協力	随時	-
38	Lit-dc	ダンスの練習(キッズ)	第1~4火曜日	16:00~17:00
39	ひまわり絵本の会	絵本の読み聞かせ、紙芝居など	第2木曜日	9:30~12:00