

橋本市隅田地区公民館 サークル一覧表 R5.9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



No.	サークル名	活動内容	活動時間		
			曜日	回数	時間
1	健康ヨガ	ヨガを通して身体を整え、肩凝り腰痛・膝痛等を和らげる	水	第1~4	19:00~20:30
2	元気ヨガ	ヨガを通して、呼吸法や身体の柔軟性をつけ、生活の質を向上させる	金	第1~4	9:00~12:00
3	シニアヨガ	ヨガ	火	第1~4	9:00~12:00
4	ヨガサークル	ヨガ	火	第1~4	13:40~15:10
5	天城流湯治法	整体・セルフケアで身体の声をきく	火	第1~4	10:00~12:00
6	週末ヨガ リラックス	ヨガ	金	第1~4	19:30~21:00
7	ルークピラティス	ピラティス	金	第1~4	19:00~21:00
8	中島げんきラリー教室	健康体操	水	第1~4	13:30~15:00
9	フレッシュ体操	チューブ、お手玉を使い全身運動&体操	木	第1~4	9:00~11:00
10	隅田百歳体操教室	高齢者の体力、健康増進及びコミュニケーションの場	水	第1/2/4/5	10:00~11:30
11	3B体操	脳トレ・筋トレ・ダンス等	土	第2/4	13:30~15:00
12	花扇	踊りの練習	日	第1~4	13:30~17:00
13	隅田武術太極拳教室	太極拳を楽しみながら人とのつながりを大切にし、健康の維持	土	第1~4	10:00~11:30
14	隅田卓球クラブ	卓球	水	第1~4	15:00~17:00
15	桜花吟詩会	詩吟	土	第1/3	13:00~16:00
16	押し花	押し花の材料を使って、押し花絵額を作る	金	第2/4	13:00~17:00
17	大人の算数教室	算数を楽しみ、その楽しさをひろめる	-	随時	-
18	書道	毛筆・硬筆・用具を問わずに練習します書作品も書けるように楽しく練習しています	水	第1/3	9:30~11:30 19:00~21:00
19	隅田囲碁クラブ	囲碁を楽しむ会	木	第1~4	13:00~17:00
20	すみだ隅田俳句会	俳句の作成と発表	木	第2	13:00~15:30

No.	サークル名	活動内容	活動時間		
			曜日	回数	時間
21	せくら焼	陶芸 ※定員いっぱいです	土日	第2	9:00~17:00
22	大正琴さくら	大正琴の練習	火	第1/3	13:00~15:30
23	布もくれん	手芸	木	第2/4	9:00~12:00 13:00~17:00
24	花あそび Part2	お花とお茶に親しみ生活にうおいを	-	随時	-
25	花くらぶ	造花アレンジメント	-	随時	-
26	ひがわりフォーク	音楽活動	金	第1/2	13:00~17:00
27	パソコン同好会	パソコンの技術アップの勉強会	火	第1~4	13:00~17:00
28	ピンクロータス	手芸	木	第1/3	9:30~12:00
29	みんなの音楽室	童謡・唱歌・歌謡曲を歌唱 楽器演奏、楽曲の解説など	金	第3	13:00~16:00
30	ふわふわ羊の会	羊毛を使った手作り	木	第1	10:00~12:00
31	リーベ	大人の為のピアノ練習と ハンドベルの練習	木 水	第3 第4	13:30~17:00 13:00~17:00
32	あじさい着付教室	着物の着付及び帯結び全般	火	第2/4	13:30~15:30
33	トールペイント教室 ♡appreciate♡	白木などに絵つけをする	水 金 土	第2 第3 第4	9:30~11:30 13:00~15:30 13:00~15:30
34	和紙ちぎり絵	色和紙をちぎって四季折々の作品を作る	木	第3	13:00~17:01
35	料理教室 とまと	調理実習	水	偶数月第1	9:00~12:00
36	中下なでしこの会	地域イベントの参加に協力	-	随時	-
37	レインボーの会	老人介護ボランティアのための勉強会 (施設訪問やイベント参加)	水	第2/4	13:30~15:30
38	Lit-dc	ダンス	火	第1~4	16:00~17:00
39	ひまわり絵本の会	公民館、保育園、小学校に出向いて 絵本の読み聞かせ等をする	木	第2	10:00~12:00
40	つるばみ	短歌を学ぶ会	火	第2	13:30~15:30