

隅田地区公民館 サークル一覧表

お問い合わせ 隅田地区公民館 TEL&FAX 0736-34-2312

	サークル名	活動内容	活動日	
1	シニアヨガ	ヨガ	第1~4火曜日	9:00~11:00
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	19:30~20:50
4	天城流湯治法	痛みや身体の不調を和らげ、生活の質を上げる整体を行う	第1~4火曜日	9:00~12:00
5	元気ヨガ	ヨガと整体で心と身体を整えます	第1~4金曜日	9:00~12:00
6	ゆるヨガ	シニア向けにヨガと整体で心と身体を整えます	第1~4金曜日	13:00~17:00
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	19:00~20:00
9	3B体操	体力作り、脳トレ、ダンス	第1・3土曜日	13:30~15:30
10	フレッシュ体操	骨や筋肉を強化し楽しく体全体のバランスを調整します。	第1~4木曜日	9:00~11:00
11	中島げんきラリー教室	会員の健康維持及び相互の親睦を図る	第1~4水曜日	13:00~15:00
12	隅田百歳体操教室	百歳体操を中心にストレッチ、脳トレ、会員相互のコミュニケーションづくり	第1・2・4・5水曜日	10:00~11:30
13	隅田太極拳 悠	太極拳の練習及び健康体操	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	囲碁を楽しむクラブ	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	パソコンの練習	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	-
21	花くらぶ	造花アレンジメント&アロマ	随時(4月より開始)	-
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	書道のおけいこ 毛筆、硬筆、筆ペン	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	第1・3木曜日	9:30~12:00
29	和紙ちぎり絵サークル	和紙をちぎって絵を貼り、四季折々の作品を作る	第2水曜日	13:00~17:00
30	桜花吟詩会	詩吟	第1・3土曜日	13:00~16:30
31	三味線「佳紀会」	三味線の練習	第1・3・4木曜日	9:00~12:00
32	ひがわりフォーク	音楽演奏	第1・2金曜日	13:00~17:00
33	みんなの音楽室♪	童謡唱歌、昭和の歌謡曲を生演奏(ピアノ・ドラム・ベース)に合わせて楽しむ	第3金曜日	13:30~16:00
34	リーベ	ハンドベルと大人ピアノのおけいこ	第4水曜日	13:00~17:00
35	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	13:30~15:00
36	中下なでしこの会	地域イベントに随時参加し協力	随時	-
37	L i t - d c	キッズダンス	第1~4火曜日	16:00~17:00
38	ひまわり絵本の会	絵本の読み聞かせ、紙芝居	第2木曜日	10:30~12:00
39	子供コーラス ティンカーベル	歌のおけいこ、リズム遊び	第2・3・4水曜日	18:00~19:00