

# R6年度 石部南まちづくりセンターで活動されている生涯学習サークル紹介

## 気軽にパソコン

月4回 月曜日  
9:30~11:30

初心者や経験者を対象にパソコンの初級&中級レベル習得、ワード・エクセル・パワーポイント等ステップアップを図りながら、活動しています。受講者の質問事項を中心にパソコン機能を習得。

講師：中溝 喜慶 さん



## 歌声喫茶みなみ

月1回 第1 金曜日  
9:30~11:30

### 【歌唱】

歌集をもとに、懐かしい歌唱などを楽しく歌い仲間作りをしています。



講師：服部 富子 さん

## 健康体操

月4回 第1・2・3・4 金曜日  
13:00~15:00



健康増進の為、和気あいあいと楽しくトレーニングに励んでいます。簡単な筋トレをして、いつまでも自分の足で歩けるように元気に動き続けられる身体作り。

## フチパワートレーニング

月4回 第1・2・3・4 水曜日  
13:00~15:00



## 恵堂書院

月1回 第2 水曜日  
10:00~12:00

初めての方は基本から、漢字・かな・日常書遊書などを練習しています。シルバー書道・滋賀展にも出品しています。

講師：嶋林 恵堂 さん



## 卓球サークル昼間の部

月4回 第1・2・3・4 火曜日  
10:00~12:00

卓球を通して、地域住民の交流。技術の向上を目指します。



## 南絵手紙サークル

月2回 第1・3 火曜日  
10:00~12:00

絵手紙を通して親睦をはかり、楽しむ。ふれあい祭り等に出品予定。

講師：山田 せつ子 さん



## 楽楽体操

毎月 水曜日  
10:00~11:00

音楽に合わせてゆっくり全身を動かして楽しんで体が楽になるリズム体操。イスに座って筋コンディショニング。

講師：赤松 真美 さん



## 《サークル会員募集♪》

サークル活動に興味のある方は  
石部南まちづくりセンターまで  
お問い合わせください。

TEL:FAX 77-2535

