

# R2年度 石部南まちづくりセンター 登録サークル紹介

## 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。  
※随時、入会可

講師：中溝 喜慶 さん

## 歌声喫茶みなみ

月1回 第1 火曜日  
9:30~12:00

### 【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



## 結びの会

月1回 第2 月曜日  
9:30~12:30

### 【着付け】

ひとりで着物を着られるように、色々な帯結びなど着付けをしています。

講師：竹内 よし子 さん

## みなみ絵手紙

月2回 第2・4 木曜日  
9:30~12:30

会員さん同志の和。絵手紙を書くことによって相手を和ませ、喜ばれる事で書き手にも喜ばれる嬉しさを感じられること。ふれあい祭り等への作品出展。

代表者：山元 照代 さん



## 健康体操

月4回 第1・2・3・4 金曜日  
13:00~15:00

### 【体操】

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。年に3回、体力測定をしています。

講師：荻田 美子 さん

## 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



## 卓球サークル

月2回 第1・3 水曜日  
19:00~21:00

年齢男女問わず、楽しく和気あいあいと、活動しています。

代表者：長田 暢也 さん



## 卓球サークル昼間の部

月2回 第1・3 火曜日  
10:00~12:00

健康維持のため、和気あいあいとみんなで楽しむ。

代表者：山中 ともえ さん

## ハーモニーマーム

月1回 第2 土曜日  
13:30~15:30

### 【コーラス】

石部南小学校のPTAから発足したコーラスグループです。地域に根差した活動をしています。地域の大人が歌うことで繋がれたらとの思いでスタートしました。

市の文化祭・合唱祭・ふれあい祭りに参加。

指導者：赤祖父 裕美 さん



## みなみ太極拳

月3回 第1・2・3 火曜日  
13:30~15:30

ゆっくりとした動きが特徴の太極拳で、健康維持・身体のバランスを整えロコモティブ症候群の予防に役立っています。日本健康太極拳交流会・文化祭等に参加しています。

講師：松下 秀子 さん



## 恵堂書院

月1回 第2 水曜日  
10:00~12:00

書道を通して何事も一歩前進できます様人それぞれの良さを味わい、いい人間関係を築いていけるような活動をしています。文化祭等にも出品しています。

※随時、入会可

講師：嶋林 恵堂 さん



## R Paccas湖南

月2回 第1・3 土曜日  
19:30~20:30

### 【エアロビクス】

脂肪燃焼効果が高く、誰でも出来る動きを組み合わせた有酸素運動です。

講師：赤松 真美 さん



## 楽楽体操

月3回 第1・2・4 水曜日  
10:00~11:00

楽しく楽に動かせる身体の為の体操えをしています。

講師：赤松 真美 さん

## ふれあいサークル

2ヶ月1回 第2 金曜日  
10:00~12:00

2ヶ月に1回、和気あいあいと手芸などを楽しみながら作成しています。ふれあい祭りへの作品出展

代表者：田村 愛子 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問い合わせください。

TEL:FAX 77-2535