

R4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。

講師：中溝 喜慶 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



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。

代表者：間宮 伊都子さん・加藤 律子さん



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



歌声喫茶みなみ

月1回 第1 金曜日
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



卓球サークル

月2回 第1・3水曜日
19:00~21:00

卓球をすることで健康維持、技術向上
楽しい仲間づくりにつながる活動。

代表者：長田 暢也 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。

代表者：西尾 登貴代 さん



卓球クラブ

月3回 第1・2・3 木曜日
10:00~12:00

会員さんとの交流と健康維持のため
サークルを立ち上げました。

代表者：山中 ともえ さん

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



南絵手紙サークル

月2回 第1・3 水曜日
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



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

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。

講師：赤松 真美 さん



ハーモニーマーム

月1回 第3 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



《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