

# R7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

## 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、地域住民との交流  
と  
身体を動かして健康維持。

## 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

## フキパワートレーニング

月4回 第1・2・3・4 金曜日  
13:00~15:00

月4回 第1・2・3・4 水曜日  
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をしま  
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。



## 《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