



手子林公民館だより

令和5年9月1日
発行 手子林公民館
電話 565-2668

公民館で活動中のサークルのご紹介 ①

手子林公民館では、下記や裏面の通り、たくさんのサークルがあり、皆さま、楽しく活動しています。興味のあるサークルや見学したい等ございましたら、手子林公民館までお問い合わせください。また、新しくサークルを公民館で始めたい等の相談も公民館までご連絡ください。

サークル名	内容	曜日	時間
サークルさんよりコメント			
太極拳 楽笑クラブ	健康体操	毎週(水)	13:30~15:30
伝統文化、太極拳気功を楽しく学び、健康を維持し、親睦を深めております。			
書道サークル 墨方	書道	第1・3(土)	13:30~15:30
お習字の練習を通し、筆で書くことの楽しさや書道の奥深さを学んでいます。参加者募集中。見学のみでもOKです。お気軽にお越しください。			
栄会	俳句	第2(金)	13:00~15:30
栄会は俳句を楽しむ会です。毎月第2金曜日に岡安紀元先生を迎え俳句を学んでいます。俳句の季語は周りに溢れています。是非、自分色の俳句を作ってみませんか？あなたの参加をお待ちしています。			
キルトサークル ”という”	パッチワークキルト	第1・3(水)	9:30~11:30
手子林将棋愛好会	将棋	毎週(月)	13:00~16:30
フォトクラブ・テイクワン	写真	不定期	

手子林ふれあい大学

- ④ 9月14日(木)
「介護・認知症予防レクリエーション」
 - ⑤ 10月12日(木)
「家族や自分のための終活」
 - ⑥ 11月9日(木)
「いきいき健幸音楽教室・閉講式」
- ※時間：全日 9:30~11:30

はつらつ教室

9月27日(水)
午前10時~11時

健康運動教室

9月1日・8日・15日・22日
午前10時~11時30分

公民館 9 休館日

2023 September

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

○毎週火曜日・18日：敬老の日
・23日：秋分の日



裏面も

見てね!



公民館で活動中の サークル のご紹介 ②

サークル名	内 容	曜 日	時 間
サークルさんよりコメント			
あっぱれ手子林	よさこいソーラン	週1回(土or日)	9:00~10:00
小学生を中心とした元気いっぱいの団です。よさこいソーラン踊りを市内イベントで披露しています。踊りが大好きなら歩き始めた子からも大丈夫です。いつでも見学OKです。			
SEEDREAM DANCE CLIP (シードリーム ダンス クリップ)	ダ ン ス	毎 週 (月)	18:30~21:00
ジャズダンスをメインに様々なジャンルのダンスを月替わりでレッスンしています。 年齢を問わず、楽しく身体を動かすことを目指しています。 初心者、大歓迎です。一緒に楽しく踊ってみませんか？			
ゆっくりクラブ	体 操	毎 週 (金)	10:30~11:30
身体をのばす、ゆっくりとした体操で、心身ともにリフレッシュ！ バランスボールやストレッチポールを使った楽しい運動も行っています。 おしゃべりもしながら、リラックスできる1時間です。			
プ ア レ フ ア	フラダンス	毎 週 (金)	19:00~21:00
フラダンスは、足腰の筋力アップをしたり、美しい姿勢を保つため、インナーマッスルを鍛えたりといい事づくめです。みんなでワイワイ踊りながら健康維持に努めています。			
リ ・ ボ ー ン	ストレッチ体操	隔 週 (水)	19:00~20:30
体と頭を使って楽しくストレッチ！！			
さわやかエクササイズ	社交ダンス	毎 週 (木)	14:00~16:00
		第2・4(土)	13:00~15:00
なごみ	3B体操	月3回(木)	14:00~15:30
だれでも、気軽に、体に無理なく、楽しく続けられる”3B体操”を始めませんか？			
ハーモニー	オカリナ	第1・3(金)	13:30~15:00
皆さん、オカリナを始めてみませんか？ 一緒に吹いてみませんか!! とても楽しいですよ。お待ちしております。			
ムジカWA-full	トーンチャイム ミュージックベル	第 2 (月)	10:15~11:30
トーンチャイム (2種類) とミュージックベル (4種類) の音楽サークルです。 音楽ボランティアの依頼もあり、無理なく楽しくをモットーに活動しています。			
アンサンブル和奏	オカリナほか	第 1 (月)	10:15~11:30
様々な楽器 (洋・和・民族) でアンサンブルを楽しむ音楽サークルです。定期組の他に、不定期で参加するメンバーもいます。また、音楽ボランティア活動も無理をせず行っています。			

