

手子林公民館のサークル①

サークル名	内 容	曜 日	時 間
サークルさんよりコメント			

ハ ー モ ニ ー	オカリナ	第1・3(金)	13:00~15:00
オカリナは決してむずかしいものではなく、だれでも簡単に吹けるようになります。オカリナのやさしい音色に癒やされてみませんか？			

Peach Up (ピーチアップ)	ヨガ・ピラティス	第1・3(金)	19:00~20:30
ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ、柔軟性と筋力を取り戻し、心をリフレッシュします。みんなで心身のバランスを整えましょう！ 会員募集中→興味のある方、一度遊びに来てみてください。			

ベビトレヨガ	親子ヨガ	第2(月)	9:30~12:00
		第4(水)	
0歳～3歳頃までのお子様とママと一緒に楽しめる親子ヨガです！ママは産後の骨盤調整、お子様は遊びの中で成長のサポートをしていきます。ぜひお気軽にご参加ください！			

手子林ミニテニス愛好会	ミニテニス	毎週(水)	19:30~21:30
「手子林小学校の体育館」でサークル活動をしています！			

アンサンブル和奏(ワカ)	洋・和・民族楽器等のアンサンブル	第1(月)	10:00~12:00
様々な楽器(洋・和・民族)でアンサンブルを楽しんでおります。定期メンバーの他に、不定期で参加するメンバーもいて、音楽ボランティア活動も行っています。			

ムジカWA-full(ワフル)	トーンチャイム ミュージックベル	第2(月)	10:00~12:00
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。無理なく楽しくをモットーに、音楽ボランティア活動も行っています。			

書道サークル 墨方(ボク)	書 道	第1・3(土)	13:30~15:30
講師の優しく丁寧なご指導のもと、みんなで楽しく練習しています。皆さんも書道を始めてみませんか?歓迎してお待ちしております。			

雪 笹 会	茶 道	第3(土)	13:00~16:00
日本の伝統文化である茶道を通しておもてなしの心を学んでいます。			



手子林公民館のサークル②

サークル名	内 容	曜 日	時 間
サークルさんよりコメント			

栄 会	俳 句	第 2 (金)	12:00~15:30
月一回、俳句の発表会をします。自分の句が仲間に認められると嬉しいです。是非、皆さんも私たちと一緒に俳句をつくり、季節を感じてみませんか！			

あっぱれ手子林	よさこいソーラン	毎 週 (日)	9:00~10:00
踊りが大好きな歩き始めた子どもから小学6年生まで、よさこい踊りを楽しむサークルです。『たのしく』がモットーです！			

SEEDREAM DANCE CLIP (シードリーム ダンス クリップ)	ダ ン ス	毎 週 (月)	17:00~21:00
JAZZをメインに、HIP-HOP、スロー、リズムなど様々なジャンルのダンスを楽しくレッスンしています。初心者大歓迎！！一緒に楽しく踊りませんか？お待ちしております。 毎週月曜日、子ども（5歳～小学生）＝17:30～18:30、一般（中学生以上）＝19:00～20:30			

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
身体と頭を使って楽しくストレッチ！！			

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ボール使った楽しい運動も、おしゃべりしながらリラックスできる時間です！			

み どり 会	自 彊 術	毎 週 (月)	9:30~11:00
年齢を問わず、自分のできる範囲で無理なく全身を動かし、健康的な毎日を過ごせるようにとの目的を持って行っています。			

グレースダンス	社交ダンス	毎 週 (木)	13:00~16:00
		第2・4(土)	13:00~16:00

