

令和 7年度 旭森地区公民館サークル紹介

何か始めようかなとお考えの皆さん！～新たな仲間との出会いを発見してみませんか～

区分	募集	サークル名	活動日および時間		内 容
趣味・教養	○	書道・ペン習字	第1・3水曜日	13:00～15:00	日常に役立つ文字をボールペンや細筆で美しく書く練習
	○	津軽芸能風雅	第2・4土曜日	13:00～17:00	津軽三味線と民謡の練習
	○	旭森パソコン愛好会	第2・4土曜日	10:00～12:00	パソコンやスマホを使って楽しく脳トレと会員の相互親睦
	○	絵手紙	月1回 第4火曜日	10:00～12:00	描きたい材料を持参して描き、思いのこばを書き入れて楽しむ
	○	オカリナA	第2・4木曜日	13:30～14:30	オカリナの練習
	○	オカリナB	第2・4木曜日	14:35～15:35	オカリナの練習
	○	楽しい洋裁	第1火曜日 第3金曜日	13:30～15:30	洋裁全般
	○	旭の森着付サークル	第2・3 水曜日 第3・4 木曜日	13:45～15:15 19:30～21:00	着物の着付け 他
	○	彦根おはなしを語る会	第2・4金曜日 他	10:00～12:00	学校・保育園・図書館・公民館などで昔話などの語りと、絵本の読み聞かせをします。絵本講座やハンドベルの演奏をします
	○	木彫教室	第1・3土曜日	13:00～15:00	仏像・床置・木に彫れる物なら何でも可能です
	○	アロハ・フラ	第2・4水曜日	10:00～11:30	やさしいフラダンスで楽しく有酸素運動
	○	カメラリア	第1・3火曜日 第2・4金曜日	13:00～16:00 13:00～16:00	大正琴で色々な曲を弾いて楽しめます
	○	水彩画教室	第1・3水曜日	9:30～12:00	雨天時、冬季、夏季は教室で。春、秋の好天時の写生は先生が決め屋外で実施
	○	江州音頭 千寿会	毎週月曜日	19:00～21:00	江州音頭 音頭取りの稽古。江州音頭 踊りの稽古
	×	LANDL	土曜・日曜日	17:00～20:00	音楽・アコースティック練習
	△	旭森学習支援いろは	毎週火曜日	18:30～21:00	地域の小中学生の学習支援（少人数）
	○	沖縄三線サークル「ちんだみ」	第2・4日曜日	14:00～17:00	沖縄三線の練習
	○	ゆる文字アート	月1回 第4月曜日	10:00～11:30	ちょっとしたコツで味のある文字とイラストを描く練習
	○	Men's料理クラブ	第4水曜日	8:30～12:30	調理実習
	○	竪琴SUNSUN	第1・3木曜日	13:00～14:00	癒しの音色をもたらす竪琴で人生をより楽しく！
運動・体育	○	3B体操	毎週水曜日	13:30～15:00	音楽と一緒に柔軟性・筋力・免疫力をUP!!運動不足の解消
	×	筋トレ&ダンスフィットネス	毎週月・水曜日	19:50～21:00	人気の洋楽に合わせて踊るダンスフィットネスクラスです。効果的な筋トレも行います
	○	からだ作り太極拳	第2水曜日 第2（第4）木曜日	13:30～15:30 10:00～11:30	からだの外見の動きでなく、筋肉をつなぐ靱帯や腱の収縮でからだの中（内）から自分の体をととのえていく
	○	のびのび	第1・2・4(第5)水曜日 第3木曜日	9:45～11:45	健康維持
	○	バランスボール	第2・4土曜日	10:00～11:30	バランスボールを利用した運動サークル
	○	リラックスヨガ旭森	第1・3金曜日	13:30～14:40	リラックスヨガを通して呼吸や身体の筋肉をほぐす
親子	○	ヨガリラ	第4木曜日	10:30～12:00	産後ママの子連れヨガサークル（ママだけの参加OKです）
	○	みずいろ	月1回 土曜日	9:30～11:30	アルバム整理 スクラップブックング
他	○	彦根好山会	第2・4土曜日	終日	近隣の山への登山・ハイキング

★見学は随時可能、途中からの入会もできます。問い合わせは旭森地区公民館（☎26-0675）まで

令和 7 年 4 月 1 日