

## 令和6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	13:30～15:30	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1・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もう。会員の相互親睦
	○	絵手紙	月1回 第4火曜日	10:00～12:00	はがきやその他に絵を描き、ことばを書き入れる
	○	オカリナA	第1・3木曜日	13:00～14:00	オカリナの練習
	○	オカリナB	第1・3木曜日	14:15～15:15	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	13:30～15:00 19:30～21:00	着物の着付け
	○	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を語りだし、絵本の読み聞かせ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	仏像や多種多様の彫物
	○	ごちそうさん	第3水曜日	9:00～12:00	調理実習
	○	アロハ・フラ	第2・4金曜日	10:00～11:20	健康と楽しみを目的にフラダンスを踊るサークルです
	○	カメラア	第1・3火曜日 第2・4金曜日	13:15～15:30 13:30～15:30	大正琴で色んな曲を楽しみます
	○	水彩画教室	第1・3水曜日	9:30～12:00	冬季・夏季は教室で それ以外の天候の良い時は外へ写生に行く
	○	江州音頭 千壽会	第1・3月曜日	19:00～21:00	江州音頭の音頭取り及び踊りの稽古
	×	LANDL	不定期（土曜・日曜日）	17:00～20:00	音楽イベントや慰問の演奏会等に向けての準備・練習 楽器演奏
	×	旭森学習支援いろは	毎週火曜日	18:30～20:30	学習支援（小学校～中学校）
	運動・体育	○	3B体操	毎週水曜日	13:30～15:30
×		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全身の筋肉を使って、楽しく汗を流せるダンスフィットネスです
○		からだ作り太極拳	第2・4木曜日 第2水曜日	10:00～11:30 13:30～15:00	意識でからだが変わってゆくのを楽しみながら動いてゆく（小さなお子様連れでも可）
○		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。丹田呼吸をしながら身体をゆるめて伸ばし年齢・性別に関係なくできる体操です。
○		バランスボール	第2・4土曜日	10:00～11:15	バランスボールを使った有酸素運動
○		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	○	親子リトミック	月3回 火曜日	《1～2歳》 10:30～11:20 《2～3歳》 9:30～10:20	音楽に触れ合いながら、成長期に大切な力を育てます。同年齢のお子さまとお母さまのお友達作りになればと思います。
	○	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
他の	○	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6年4月1日