

令和7年度 河瀬地区公民館サークル紹介

区分	募集	サークル名	活動日および時間		活動内容
華道・手芸	○	生け花サークル	第3水曜日(月1回)	20:00～21:30	池ノ坊流で季節の花を楽しく活けています。
	○	トールペイント	木 or 金曜日(月4回)	9:45～12:15	各自、好きな素材に好きな図案を用いて着色しています。
	○	たおり会	第2金曜日(月1回)	13:30～15:30	折紙など
	○	筆ペン書画	第3火曜日(月1回)	10:00～11:30	筆ペンで楽しく絵を書いたり下手でも上手にみえるように文字を書きます。
体操・ダンス・舞踊	○	アロンジェ	土曜日(月1回)	14:00～17:00	ピラティス、コンディショニングボールを使ったセルフマッサージです。
	○	河瀬ダンススポーツクラブ	毎週木曜日(月4回)	13:00～16:00	ダンススポーツ(社交ダンス)のレッスンです。
	○	3B体操さくら	第2・4水曜日(月2回)	9:30～12:00	ボール、ベル、ベルダーを使って体をほぐす体操をします。
	○	自彊術(PPK)	毎週月曜日(月4回)	13:00～14:45	自分の身体をストレッチ体操で自身の力で健康維持することを目指して 100 歳時代を皆で楽しく、ピンピンコロリを目標にする。
	—	タイ舞踊	不定期金曜日	19:30～21:00	老人ホーム慰問やイベントの出演依頼があったときに練習します。
	○	太極拳サークル 五弓	毎週金曜日 (夏季 月・火曜日)	9:30～12:30 13:30～17:00	太極拳の練習です。
	○	おむすび321	第1・3日曜日(月2回)	10:30～12:30	ダウン症児と、その家族のためのダンス教室
	—	KAWASEYOGA	毎週水曜日or木曜日	19:00～20:00	健康維持を目的としたヨガ教室
合奏演奏	○	そよかぜコーラス	第3水曜日(月1回)	9:30～11:30	季節の歌やテレビ番組の主題歌等、小泉先生の指導を受ける。
	○	カラオケ教室	第1・3金曜日(月2回)	9:30～11:30	カラオケ歌の練習です。
	○	ひまわり	第1・3水曜日(月2回)	10:00～12:00	オカリナの練習
	○	Fun Fun Fun	第2・4土曜日(月2回)	13:30～16:00	J-POPや歌謡曲を歌いながらボイストレーニングする。
その他	○	短歌サークル銀河	第2木曜日(月1回)	13:30～15:30	歌会と指導講話
	—	enjoy club	第1・3日曜日	10:00～12:00	英会話の勉強
	—	ひよりのおうち	毎週月曜日他不定期	9:30～15:00	親子コミュニティ活動他

2025 年 4 月現在

★ 入会・見学のお申し込みは河瀬地区公民館（Tel 28-1000）で受け付けています。

★ 活動日などは変更になる場合があります。