

手芸いろいろ ¹

小物や切り絵など手作りできる物なら何でもOK！
みんなで話し合いながら毎回楽しく活動しています。
一緒に手芸を楽しみませんか。



■日時
毎月第2・4
月曜日
9:30~11:30
■会費
材料費のみ

(相互学習)

洋裁 ²

自分好みの洋服を作ってみませんか？
体型に合わせて作るので着やすさ抜群です！
楽しく洋裁の基本が学べますよ♪



■日時
毎週水曜日
9:30~11:30
■会費
月額
2,000円
材料費(別)

■講師 津田 千波

書道 ³

とても優しく熱心な先生のもと、みんな和気あいあいと楽しく練習しています。
年賀状等も手書き出来るようになり実生活にも役立ちますよ！
ぜひ見学にお越し下さい♪



■日時
毎月第2・4
水曜日
13:30~15:30
■会費
月額
1,200円

■講師 網屋 春麗

華道 ⁴

幅広い年齢層の人達で、わいわい楽しく花を生けています。
季節感のある花でお部屋を飾りませんか。
初心者の方も大歓迎です。



■日時
毎月第1・3
木曜日
9:30~11:30
■会費
月額
1,000円
材料費(別)

■講師 立川 小奈希

パッチワーク ⁵

大きな作品から小さな作品まで、その時々季節に合った小物や、タペストリー等様々な作品を作っています。
興味のある方は、ぜひ見学にお越し下さい♪



■日時
毎月第2・4
金曜日
13:30~15:30
■会費
材料費のみ

■講師 吉田 優美子

絵手紙 ⁶

「うまい、へたじゃない。楽しく描ければそれがいい絵。」をモットーに一緒に素敵な時間を過ごしませんか。
初心者大歓迎です！



■日時
毎月第2金曜日
9:30~11:30
■会費
材料費のみ

(相互学習)

日本舞踊 ⁷

歌謡曲など様々な曲に合わせて、和(輪)を大切に、毎回楽しく踊っています。
発表する機会も多く、広く活動しています。
ぜひ一度見学にお越し下さい♪



■日時
毎週木曜日
10:00~12:00
■会費
月額
4,000円

■講師 宗安 洋子

フラダンス ⁸

先生の優しく丁寧な指導のもと、楽しくをモットーに練習やイベントに参加しています。
ハワイアンミュージックに癒されますよ♪
経験や年齢関係なくお待ちしております！



■日時
毎週金曜日
13:00~15:00
■会費
月額
2,000円

■講師 梅永 郷子

オカリナ ⁹

優しい音色のオカリナを演奏してみませんか。
初心者の方も基礎から練習できるので安心です！
心癒され、和やかな時間を一緒に過ごしましょう♪



■日時
毎月第1・3
金曜日
10:00~12:00
■会費
月額
1,500円

■講師 林 直美

詩吟

10

「清く正しく美しく」をモットーに活動しています。

腹式呼吸で発声することにより、気分もリフレッシュ！健康促進にもつながりますよ。

■日時
土曜日
(月3回)
9:30~11:30
■会費
月額
1,000円



■講師 佐々木 ノブ子

太極拳

11

太極拳のゆっくりとした動きは、足腰の筋力を鍛え、健康的な日々を送れる体力づくりにつながります。仲間と共に楽しく体を動かしましょう。ぜひ見学に来てください！

■日時
毎週月曜日
10:00~12:00
■会費
月額
2,200円



■講師 陳 作栄

3B リフレッシュ体操

12

ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使い、音楽に合わせて体を動かす楽しい健康体操です！無理なく自分の体調に合わせて動けるので、初心者でも安心ですよ♪

■日時
毎週火曜日
10:00~12:00
■会費
月額
2,000円



■講師 坂本 美奈子

卓球 (昼)

13

和気あいあいと歓声に充ち、クラブ生同士のコミュニケーションも抜群です。卓球に興味のある皆さん、運動不足と感じる皆さん、ご参加をお待ちしています。

■日時
毎週木曜日
13:00~15:00
■会費
年額
1,000円



■講師 小早川 洋一

有帆卓親会

14

今、幅広い年齢層から人気のある卓球！卓球で体力・気力・活力の衰えを改善しませんか。指導員が基本から丁寧に指導します。初心者の方も大歓迎♪

■日時
毎週金曜日
19:00~21:00
■会費
年額
1,000円



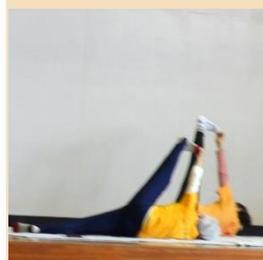
■講師 山下 信次

ストレッチ体操

15

股関節を柔らかくする4つの体操を続けることで、健康な体づくりを目指しています。生涯健康で、好きなことを続けられたら最高ですよ！ぜひ1度参加してみてください。

■日時
毎月第2・4
金曜日
9:30~11:30
■会費
月額
500円



■講師 山本 弘子

お申し込み・お問い合わせ
有帆地域交流センター
TEL84-4090
お気軽にお電話下さい。