

# 手芸いろいろ <sup>1</sup>

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 <sup>2</sup>

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 <sup>3</sup>

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 <sup>4</sup>

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 <sup>5</sup>

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

(相互学習)

# 絵手紙 <sup>6</sup>

「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 <sup>7</sup>

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 <sup>8</sup>

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  
4,000円

■講師 梅永 卿子

# オカリナ <sup>9</sup>

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  
なし



■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  
月額  
1,000円



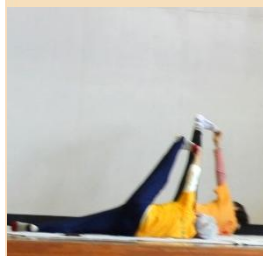
■講師 山下 信次

# 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  
なし



■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。