

# 岐阜市北部コミュニティセンターのサークル活動を見学・体験してみませんか!

回覧



期 日 平成28年**8月21日(日)・28日(日)**

場 所 **北部コミュニティセンター(岐阜市八代1丁目11-13 ☎233-2110)**

北部コミュニティセンターでは、生涯学習としてのサークル活動が、裏面のサークル活動一覧表のとおり行われています。  
下記サークルの見学・体験会を下記の通り実施いたします。お気軽に参加していただきますようご案内いたします。

## 見学・体験会スケジュール

8月21日(日)	
午前10時～12時	
体験サークル	
<b>フラダンス</b>	<b>ハーラウ・マリ・リノ・モアナ</b> 全く踊りが出来なくても、体を温めながら、フラダンスの魅力をお楽しみいただける内容です。幅広い年齢の仲間へ、お待ちしております。
<b>フラダンス</b>	<b>プルメリア、モキハナ</b> ハワイの踊り、古典フラ(カヒコ)・現代フラ(アウアナ)・楽器・タヒチアンを年齢に関係なく全て学べます。是非一度、見学体験してください。
<b>自力整体</b>	<b>癒しのそわか</b> 加圧伸展法で筋肉や関節内の老廃物を排泄、筋肉クリーニングをします。慢性緊張による不快な心身から、快の心身へと導いていきます。(タオルを1枚ご持参ください。)
<b>健康体操</b>	<b>さわやか体操</b> 私たち「さわやか体操」は、毎週木曜日午後7時からストレッチ体操を主として、タオル体操やフラダンスを楽しんでいます。是非体験会においでください。

8月28日(日)			
午前10時～12時	午後1時～3時		
体験サークル	体験サークル		
<b>フォークダンス</b>	<b>さくら会</b> 初心者の方でも楽しく踊れるフォークダンスです。男性の方でも大歓迎です。是非体験会においでください。	<b>新舞踊</b>	<b>新舞踊カトレア会</b> 演歌一曲の時の中で、日常と違う自分に変身してみませんか。新しい自分を発見できるかも? 男女を問わず、ご参加をお待ちしています。
<b>オカリナ</b>	<b>アンサンブルオカリーナ</b> 年齢を問わず、初心者の方大歓迎です。楽器は用意していますので、是非体験して、1曲マスターしてみませんか。	<b>女声コーラス</b>	<b>のぎく</b> 歌うことが大好きな私たち、響きあう仲間との歌声に幸せを感じています。歌うことが大好きな皆さん、さあ一緒に歌いましょう。
<b>太極拳</b>	<b>九十九会、ビューティ太極拳、さくら会</b> 太極拳は、深い呼吸でゆったりと動き、全身に気血を巡らせ、肩こりや腰痛に効果的です。運動が苦手な人も大丈夫。運動出来る服装で是非参加してください。	<b>絵手紙</b>	<b>八代会2</b> どなたもお気軽にご参加ください。そして楽しんで絵を描いて、自分だけの宝物を作ってください!!
<b>詩吟</b>	<b>岳風竜誠会</b> 和を大切に楽しく学んでいます。お腹の底から声を出しますので、ストレス解消と姿勢が良くなり、老化防止にも役立ちます。是非見学体験してください。		

岐阜市北部コミュニティセンター・定期サークル活動一覧表

《サークル活動をしてみませんか ご連絡を待っています》

平成28年5月1日現在

室名	区分	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
防災会議室 ＜洋室＞	午前	【ヨガ】ママヨガサークル：毎週	【太極拳】あじさい：毎週	【太極拳】さくら会：毎週	【幼児体操】親子リズムびびよ：毎週	【フラダンス】ブルメリア：毎週	
	午後	【新舞踊】新舞踊カトリア会：第1・2・3週		【社交ダンス】幸踊会：毎週	【健康体操】ハッピー体操：毎週	【ヨガ】やさしいヨガ：第2・4週	
	夜間	【フラダンス】ホイマイミコ：第1・3・4週	【太極拳】九十九会：毎週	【健康体操】さわやか体操：毎週	【ヨガ】岐阜ヨーガの会：毎週		
教養娯楽室 ＜和室＞	午前			【生け花】小原流：第2・4週			
	午後			【大正琴】岡田流大正琴：第2・4週			【山野草】岐阜県エビネ会：第2週
	夜間						
集会室 ＜和室＞	午前			【太極拳】太極拳クラブ：毎週	【ヨガ】にこにこヨーガ：第2・3・4週		
	午後	【囲碁】囲碁クラブ(火曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(水曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(木曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(金曜組)：毎週	【囲碁】燦々会(I)：毎週	【囲碁】燦々会(II)：毎週
	夜間	【書道】青葉会：第1・2・4週		【囲碁】悠遊クラブ(II)：毎週	【太極拳】ビューティ太極拳：毎週		
生活相談室 ＜和室＞	午前						
	午後						
	夜間	【囲碁】悠遊クラブ(I)：毎週					
音楽室 ＜洋室＞	午前	【合唱】岐阜コールグレイス：毎週	【健康体操】3B体操：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：第1・2・3週	【カラオケ】ポプリ金謡会：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：第1・2・3週	【フォークダンス】さくら会：第2・4週
	午後	【健康体操】いきいきヘルス：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：毎週	【合唱】愛唱歌：毎週	【健康体操】さわやか体操II：第2・4週	【合唱】女性の歌声コスモス：毎週	
	夜間		【合唱】のぞく：毎週	【フラダンス】モキハナ：毎週	【合唱】岐阜バッハ合唱団：毎週		
サークル室 ＜洋室＞	午前	【フラダンス】ハラウ・マリ・リノ・モアナ：毎週	【リトミック】ナッチリトミック：第1・3週	【短歌】若竹短歌会：第2週		【日本画】八代会：第1・3週	
				【オカリナ】アンサンブルオカリナ：第1・3・4週		【フラダンス】フラダンス・エルア：第2・4週	
	午後	【ヨガ】ヨーガサークル：毎週				【絵手紙】八代会2：第1・3週	【三味線】藤本流秀藍会：第2週
夜間		【大正琴】つばき会：第2・4週		【自力整体】癒しのそわか：第1・3週			
多目的室 ＜洋室＞	午前						
	午後	【俳句】貝寄風社長良俳句会：第1週		【紙粘土】マジカルクレイ：第2・4週			
	夜間		【詩吟】岳風竜誠会：毎週				

※区分 【午前】9：00～13：00 【午後】13：00～17：00 【夜間】17：00～21：00

問い合わせ先：岐阜市八代1丁目11-13 岐阜市北部コミュニティセンター事務局 (電話233-2110)