

あなたも仲間入り！ ころも身体も健康になりませんか？ サークル会員募集中！！

岐阜市北部コミュニティセンターの

『サークル活動 見学・体験会』

開催期間

11月1日(金)～11月30日(土)

お気軽に参加してください。

問い合わせ先 岐阜市北部コミュニティセンター

☎058-233-2110

〒502-0812 岐阜市八代1丁目11番13号



健康体操

<p>いきいきヘルス 楽しい雰囲気の中で自分の身体の歪みを見つけ整え（痛点を緩和する）た後でリズム体操、軽い筋肉トレーニング等行っています。いつでも見学に来てください。お待ちしております。</p> <p>●指導者 川口 すず子 ●活動日 毎週 火曜日 13:30～15:00</p>	<p>体験説明会 開催日 11月の 毎週 火曜日 受付時間 13:30～15:00 参加料 なし 参加条件 なし 持参する物 運動のできる服装、タオル、飲物</p>
<p>3B体操 肩こりや腰痛の予防、体力維持したい方、ご一緒しませんか!! 3B体操は年齢を問わず用具を使って行う効果的な運動です。</p> <p>●指導者 荒木 茂子 ●活動日 毎週 水曜日 10:15～11:45</p>	<p>体験説明会 開催日 11月の 毎週 水曜日 受付時間 10:15～11:45 参加料 なし 参加条件 女性のみ 持参する物 運動のできる服装、タオル、飲物</p>
<p>スポーツ交友会・水曜日 60代～80代の女性ばかり。脳も体もそしてお口も動かしましょう。 楽しい教室です、皆様の参加をお待ちしています。</p> <p>●指導者 堀 悦子 ●活動日 毎週 水曜日 13:30～15:00</p>	<p>体験説明会 開催日 11月の 毎週 水曜日 受付時間 13:30～15:00 参加料 なし 参加条件 なし 持参する物 運動のできる服装、タオル、飲物</p>
<p>さわやか体操 私達さわやか体操は、ストレッチ体操やタオル体操で身体をほぐし、リズム体操やフラダンスで楽しんでいます。是非一度体験に来てください。</p> <p>●指導者 小川 加奈子 ●活動日 毎週 木曜日 19:00～20:45</p>	<p>体験説明会 開催日 11月の 毎週 木曜日 受付時間 19:00～20:45 参加料 なし 参加条件 なし 持参する物 スポーツタオル、下に敷くもの、飲物</p>
<p>太陽クラブ 体幹を整え、軽いストレッチ等、楽しい雰囲気体操をしています。ぜひ見学に来てください。</p> <p>●指導者 川口 すず子 ●活動日 毎週 金曜日 10:00～11:30</p>	<p>体験説明会 開催日 11月の 毎週 金曜日 受付時間 10:00～11:30 参加料 なし 参加条件 なし 持参する物 運動のできる服装、タオル、飲物</p>
<p>さわやか体操Ⅱ 1時間、全身ストレッチ体操を行い、残りの30分程度、フラダンスの練習をします。無理なく自分の体力に合わせて楽しく行います。</p> <p>●指導者 小川 加奈子 ●活動日 毎月 第2・第4 金曜日 13:00～14:30</p>	<p>体験説明会 開催日 11月の 第2、第4 金曜日 受付時間 13:00～14:30 参加料 なし 参加条件 なし 持参する物 スポーツタオル、下に敷くもの、飲物</p>
<p>ハッピー体操 林先生のご指導のもと、毎回、笑い声の絶えないサークルです。60代から80代の方々が、ご自身の体力に合わせて楽しく体を動かしています。</p> <p>●指導者 林 都 ●活動日 毎週 金曜日 13:30～15:00</p>	<p>体験説明会 開催日 11月の 毎週 金曜日 受付時間 13:30～15:00 参加料 なし 参加条件 女性のみ 持参する物 運動のできる服装、タオル、飲物</p>
<p>幼児体操</p>	
<p>ナッチリトミック 親子と楽しくリトミックしませんか？幼稚園に入る前の1才前後～3才までのお子さんと保護者の方の教室です。</p> <p>●指導者 林 夏絵 ●活動日 第1・第3 水曜日 10:15～11:30</p>	<p>体験説明会 開催日 11月の 第1、第3 水曜日 受付時間 10:15～11:30 参加料 なし 参加条件 なし 持参する物 運動のできる服装、タンパリン、ボール、クレヨン</p>
<p>親子リズム ぴよぴよ 0才～3才を対象としています。親子で楽しく体操しましょう。季節ごとのイベントも企画しています。一緒にいかがですか。</p> <p>●活動日 毎週 金曜日 10:00～12:00</p>	<p>体験説明会 開催日 11月の 毎週 金曜日 受付時間 10:00～12:00 参加料 なし 参加条件 なし 持参する物 運動のできる服装、飲物、タオル</p>

※中面に続きます。

あなたも仲間入り！こころも身体も健康になりませんか？サークル会員募集中！！

岐阜市北部コミュニティセンターの

『サークル活動 見学・体験会』

開催期間

11月1日(金)～11月30日(土)

フラダンス

ハーラウ・マリ・リノ・モアナ 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。 幅広い年齢の仲間でお待ちしています。	体験説明会 開催日	11月の 第1、第2、第3 火曜日
	受付時間	10:00～12:00
◎指導者 馬場 祐三子 ◎活動日 第1・第2・第3 火曜日 10:00～12:00	参加料	なし 参加条件 女性のみ
	持参する物	運動のできる上着、パウスカート貸します。 飲料
ホイマイミコ・フラダンス 年齢を問わず、ハワイアン音色に合わせて心身ともにリラックス できます。ゆったりとした時間を過ごして頂きたい。	体験説明会 開催日	11月の 第1、第3、第4 火曜日
	受付時間	19:30～20:30
◎指導者 山田 範子 ◎活動日 第1・第3・第4 火曜日 19:30～20:30	参加料	なし 参加条件 女性のみ
	持参する物	運動のできる服装
モキハナ・フラダンス 古典フラ(カヒコ)・現代フラ(アウアナ)・楽器・年齢問わず皆さ んで楽しく踊りましょう。	体験説明会 開催日	11月の 毎週 木曜日
	受付時間	18:00～20:00
◎指導者 立川 美智子 ◎活動日 毎週 木曜日 18:00～20:00	参加料	なし 参加条件 なし
	持参する物	Tシャツ、運動のできる服装
プルメリア 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。一度見学してください。	体験説明会 開催日	11月の 毎週 土曜日
	受付時間	10:00～12:00
◎指導者 立川 三智子 ◎活動日 毎週 土曜日 10:00～12:00	参加料	なし 参加条件 なし
	持参する物	Tシャツ、タオル、飲料、 パウスカート貸出します
フラダンス・エルア Aloha！フラダンスのステップ、カホロ、ヘラ…音楽に合わせて踏 んでみましょう。軽く汗ばむかも？あなたも一緒に。	体験説明会 開催日	11月の 第2、第3、第4 土曜日
	受付時間	19:00～20:30
◎指導者 加藤 富子 ◎活動日 第2・第3・第4 土曜日 19:00～20:30	参加料	なし 参加条件 女性のみ
	持参する物	運動しやすいTシャツ、パウスカート貸します。

舞踊

新舞踊カトリア会 演歌の主人公になって、和の世界に浸ってみませんか。サークル合 同発表会には素敵な変身が叶います。	体験説明会 開催日	11月の 第1、第2、第3 火曜日
	受付時間	14:00～15:30
◎指導者 林 清子 ◎活動日 第1・第2・第3 火曜日 13:00～15:30	参加料	なし 参加条件 なし
	持参する物	なし

太極拳

あじさい 心と体の健康づくりに最適な太極拳を！楽しい仲間が待っています。	体験説明会 開催日	11月の 毎週 水曜日
	受付時間	10:00～11:30
◎指導者 星山 政子 ◎活動日 毎週 水曜日 10:00～11:30	参加料	なし 参加条件 なし
	持参する物	運動のできる服装
太極拳 九十九会 心と体の健康づくりに最適な太極拳、楽しい仲間が待っています。	体験説明会 開催日	11月の 毎週 水曜日
	受付時間	18:45～19:00
◎指導者 早川 雄二 ◎活動日 毎週 水曜日 19:00～20:30	参加料	なし 参加条件 なし
	持参する物	運動のできる服装
さくら会 太極拳 健康は自分の努力で得られるもの。太極拳はやさしく健康への道 をご案内します。ものは試しです。やってみよう。	体験説明会 開催日	11月の 毎週 木曜日
	受付時間	9:30～10:00
◎指導者 野々田 のび子 ◎活動日 毎週 木曜日 10:00～11:50	参加料	なし 参加条件 なし
	持参する物	運動のできる服装



太極拳

ビューティ太極拳

ゆっくりとした呼吸と動きで健康で生活できるよう太極拳をやってみましょう。

- 指導者 野々田 のぶ子
- 活動日 毎週 金曜日 19:15~20:45

体験説明会 開催日	11月の 毎週 金曜日
受付時間	19:15~20:45
参加料	なし 参加条件 なし
持参する物	運動のできる服装

ヨガ

にこにこヨガ

呼吸、ねじり、伸ばし、まげる、リンパの流れを良くするなど、気持ちがいいというところで、無理をせず行うように教えてくださいます。

- 指導者 三輪 克子、西野 珠子
- 活動日 第2・第3・第4 金曜日 9:30~11:00

体験説明会 開催日	11月の 第2、第3、第4 金曜日
受付時間	9:30~11:00
参加料	なし 参加条件 60才以上
持参する物	運動のできる服装、バスタオル等

岐阜ヨガの会

身体をほぐすと気分良好、とにかく動かそう。年齢は関係なしです。

- 指導者 森 トモ子
- 活動日 毎週 金曜日 18:30~20:00

体験説明会 開催日	11月の 毎週 金曜日
受付時間	18:30~20:00
参加料	なし 参加条件 なし
持参する物	運動のできる服装、バスタオル等の大型敷物（無くても可）

詩吟

岳風竜誠会

・大きな声を出してストレスの解消 ・腹式呼吸で健康維持、老化防止
・礼節を学び、歴史を学び、心豊かに ・古今の漢詩に触れ、知識向上
・広がる友達の輪

- 指導者 村瀬 岳順
- 活動日 毎週 木曜日 13:30~15:30

体験説明会 開催日	11月の 毎週 木曜日
受付時間	13:30~15:30
参加料	なし 参加条件 なし
持参する物	なし

三味線

藤本流秀藍会

指導者なしで教えあっています。伴奏したり、唄ったりして、途中のティータイムも世間話をして楽しいひとときです。

- 活動日 第2 土曜日 13:30~16:00

体験説明会 開催日	11月の 第2 土曜日
受付時間	13:30~16:00
参加料	なし 参加条件 なし
持参する物	三味線、バチ、指スリ、ひざゴム

合唱

ポップリ金謡会

女性だけのカラオケ同好会です。昨年一気に人数が減りましたが、暮れに一人入って、新しい歌を選び楽しんでいます。

- 活動日 毎週 金曜日 9:30~11:30

体験説明会 開催日	11月の 毎週 金曜日
受付時間	9:30~11:30
参加料	なし 参加条件 女性のみ
持参する物	なし

バッハ合唱団

宗教曲、バッハ、モーツァルト、ハイドン、メンデルスゾーンを主に歌います。男性の方の入会をお願いします。

- 指導者 植松 峻
- 活動日 毎週 金曜日 19:00~20:00

体験説明会 開催日	11月の 毎週 金曜日
受付時間	19:00~20:00
参加料	なし 参加条件 なし
持参する物	なし

女性のうたごえコスモス

結成して40余年、子育てが介護になりましたが、年を重ねても歌える喜びを感じながら、生命の尊さ平和への思いを大切に日々練習に励んでいます。

- 指導者 井戸 清輔
- 活動日 毎週 土曜日 13:00~17:00

体験説明会 開催日	11月の 毎週 土曜日
受付時間	13:00~17:00
参加料	なし 参加条件 女性のみ
持参する物	なし

※裏面に続きます。

大正琴

大正琴 つばき会

なつかしい歌謡曲や童謡を中心に演奏しています。年に1回の発表会を励みにのんびり楽しく練習しています。私達と大正琴を楽しみたい方、ぜひ一緒に活動しましょう。

●指導者

●活動日 第2・第4 水曜日 18:00~20:30

体験説明会

開催日 11月の **第2、第4 水曜日**

受付時間 18:00~20:30

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 大正琴がある人は持参。なくても良い

オカリーナ

アンサンブルオカリーナ

みんなでオカリナ演奏を楽しんでいます。一緒にいかがですか。

●指導者 小栗 卓郎

●活動日 第1・第3・第4 木曜日 10:00~12:00

体験説明会

開催日 11月の **第1、第3、第4 木曜日**

受付時間 10:00~12:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 なし

ピアノ

いきいきピアノ

好きな曲や自然に口ずさむ曲を練習します。もしもピアノが弾けたならそんな願いを一緒に叶えましょう。

●指導者 五十 愛喜

●活動日 毎月第1・第3 木曜日 13:30~15:00

体験説明会

開催日 11月の **第1、第3 木曜日**

受付時間 13:00~15:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 キーボードがある人は持参。なくても良い

俳句

貝寄風社長良句会

経験者に限りませので、当日は冬の季語で5句を短歌に書き、お持ちください。清記用紙、選句用紙をご用意しておきます。

●指導者 後藤 昇子

●活動日 毎月第1 火曜日 13:00~16:00

体験説明会

開催日 11月の **第1 火曜日**

受付時間 12:45~13:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 筆記具

短歌

若竹短歌会

みんな和気あいあいと言いたいことを言いながら、先生の専門的ながら解りやすい指導のもとで、老人ばかりですが頑張っている情景を見ていただいて、自分もやってみようかなと思っていただければ幸いです。

●指導者 小林 峯夫

●活動日 毎月第2 木曜日 10:00~12:00

体験説明会

開催日 11月の **第2 木曜日**

受付時間 10:00~12:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 筆記具

華道

小原流

お部屋に花があると心が安らぎます。皆でお話ししながら楽しんで生けています。いつでも見学に来てください。

●指導者 登内 智子

●活動日 毎月第2・第4 木曜日 10:00~12:00

体験説明会

開催日 11月の **第2、第4 木曜日**

受付時間 10:00~12:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 はさみ

書道

青葉会

高齢者仲間です。筆を持つことで呆け防止、健康寿命を延ばすのが目的です。初心者大歓迎です。一度見学してください。

●指導者 久保田 清葉

●活動日 第1・第2・第4 火曜日 19:00~21:00

体験説明会

開催日 11月の **第1、第2、第4 火曜日**

受付時間 19:00~21:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 なし

クラフト

アジサイの会

革でつくる小物とかバッグ等手作りの良さ、楽しさを見てほしい。

●指導者 船渡 道代

●活動日 毎月第3 火曜日 10:00~12:00

体験説明会

開催日 11月の **第3 火曜日**

受付時間 10:00~

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 なし

囲碁

**囲碁クラブ (火・水・木・金)
燦燦会 (I・II) 合同**

●統括責任者 柳川 広明

●活動日 毎週 火~日曜日 13:00~16:45

毎週 火曜日・木曜日 17:00~20:30

体験説明会

開催日 **見学はいつでもよい**

受付時間

参加料 なし 参加条件 60歳以上

持参する物 なし