

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

## 『サークル活動を見学・体験してみませんか』

開催期間：11月1日(金)～11月30日(土)

北部コミュニティセンターのサークル活動見学・体験会を下記のとおり行いますので、お気軽に参加して頂きますようご案内いたします。

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

#### 3B体操

音楽に合わせて、ボール・ベル・ベルターの3つの用具を使い、楽しく効果的に体操しましょう。長く続けられるように工夫しています。

- 指導者 荒木 茂子
- 活動日 毎週 水曜日 10:15～11:45

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

持参する物 飲み物 動きやすい服装

#### 健康体操水曜日

現在8名のメンバーなので、11月に限らず年間通して見学に来て頂きたいです。

- 指導者 堀 悦子
- 活動日 第1・第2・第3 水曜日 10:00～11:30

体験説明会  
開催日 11月の 第1・第2・第3 水曜日

受付時間 10:30～11:30

参加料 なし 参加条件 60歳以上

持参する物

#### スポーツ交友会 木曜日

高齢者が多いですが、ご夫婦で昨年より参加していただき、楽しくやっています。毎回笑ってにぎやかにやっています。

- 指導者 川口 すず子
- 活動日 第1・第2・第3 木曜日 10:00～12:00

体験説明会  
開催日 11月の 第1・第2・第3 木曜日

受付時間 10:00～12:00

参加料 なし

持参する物 自転車のゴムまたはスポーツタオル

#### ハッピー体操

健康維持の為、ボール等を使って身体全体を動かします。簡単なエアロビクスもあり、楽しい体操です。たくさんの人に教室に来て欲しいです。

- 指導者 田中 千里
- 活動日 毎週 金曜日 13:00～15:30

体験説明会  
開催日 11月の 毎週 金曜日

受付時間 13:00～15:30

参加料 なし

持参する物

#### 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全体になる様自分で行動します。

- 指導者 川口 すず子
- 活動日 第1・第2・第3 火曜日 13:30～15:00

体験説明会  
開催日 11月の 第2・第3 火曜日

受付時間 13:30～15:00

参加料 なし

持参する物 飲み物

### フラダンス

#### ハーラウ カマカニ カズエ

美しいフラ、心に響くフラを心掛けています。踊るのが好き！姿勢が良くなりたい！など、健康増進につながります。一緒に楽しみませんか！

- 指導者 松本 一恵
- 活動日 第1・第2・第4 土曜日 10:00～12:00

体験説明会  
開催日 11月 2日(土)

受付時間 10:00～12:00

参加料 なし

持参する物

#### カパリリ

私たちは、体操からフラダンスチームに変更しました。少しずつ慣れてきて、優しいなつこ先生のレッスンを受けて楽しんでいきます。

- 指導者 安田 なつこ
- 活動日 第1～第4 木曜日 19:00～20:50

体験説明会  
開催日 11月の 第1～第4 木曜日

受付時間 19:00～20:50

参加料 500円

持参する物 飲料水、汗拭き用タオル、パウスカート

※中面に続きます。

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

## 『サークル活動を見学・体験してみませんか』

開催期間：11月1日(金)～11月30日(土)

### 幼児体操

#### 親子リズム「ぴよぴよ」

0～3才の未就園児とその親のための集まりです。体操で体を動かしたり、紙しばいを楽しんだり、季節ごとの製作やイベントもあります。

- 指導者 山口 清江
- 活動日 毎週 金曜日(第5週、祝祭日を除く) 10:00～11:30

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

持参する物

#### ナッチリトミック

こんにちは♪ 1歳から3歳までの未就園児を対象としたリトミック教室です。音楽に触れ楽しく身体を動かして豊かな人間性を育みませんか♪ 楽しい時間を過ごしましょう。

- 指導者 林 夏絵
- 活動日 第1・第3 水曜日 10:15～11:15

体験説明会  
開催日 11月の 第1・第3 水曜日

受付時間 10:15～11:15

参加料 なし

持参する物 タンバリン、クレヨン、ボール、敷き物

### 太極拳

#### ビューティ太極拳

体に負担を掛けない動きを楽しく学ぶ内に、徐々に体の軸を意識できるようになります。体力に自信の無い方も気軽にご参加ください。

- 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

持参する物 飲み物、動きやすい服装

#### さくら会

健康太極拳は、年齢や体力を問わずに習得できる健康増進法です。ゆっくり呼吸し動作を一つにして、身体と心を元気にしていきます。

- 指導者 野々田 のぶ子
- 活動日 毎週 木曜日 10:00～12:00

体験説明会  
開催日 11月の 毎週 木曜日

受付時間 10:00～12:00

参加料 なし

持参する物 飲み物、動きやすい服装

#### あじさい

深い呼吸は心を穏やかにし、ゆっくりとした動きで、心と体の調和をめざします。和気あいあいと楽しいサークルで 一緒にはじめませんか？

- 指導者 宮藤 正子
- 活動日 毎週 水曜日 10:00～12:00

体験説明会  
開催日 11月の 毎週 水曜日

受付時間 10:00～12:00

参加料 なし

持参する物 飲み物、動きやすい服装

#### 太極拳クラブ

日頃の運動不足を解消出来たらと入会しました。太極拳は奥が深いです。初心者の方歓迎します。

- 指導者 中嶋 薫
- 活動日 第1～第4 木曜日 10:00～12:00

体験説明会  
開催日 11月の 毎週 木曜日

受付時間 10:00～12:00

参加料 なし 参加条件 60歳以上

持参する物

### ヨーガ

#### ヨーガサークル

シニアにやさしいヨーガです。自分の体に合わせて、ムリはせず気持ち良く、ゆったりとして下さい。継続は力なりをモットーにしております。

- 指導者 加藤けい子
- 活動日 第1・第2・第3 火曜日 13:30～15:00

体験説明会  
開催日 11月の 4日(月)・第2・第3 火曜日

受付時間 13:30～15:00

参加料 なし

持参する物 マット(敷き物)

#### にこにこヨーガ

年を重ねると運動不足になりがち 体の筋(すじ)をのばしたり曲げたり 呼吸と共に無理することなく体を動かす事をしてみませんか。

- 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歳以上

持参する物 床に敷く物

**舞 踊**

**新舞踊カトレア会**

歌謡曲に合わせて踊る新舞踊のサークルです。

- 指導者 深山 記美貴
- 活動日 第1・第2・第3 火曜日 13:20～15:30

体験説明会 開催日	11月の <b>4日(月)・第2・第3 火曜日</b>
受付時間	14:00～15:00
参加料	なし
持参する物	

**カラオケ**

**カラオケ友の会**

最新の歌を2か月間(4回)で男歌・女歌をそれぞれ1曲計2曲をマスターします。レッスンは、男歌・女歌ともに1時間で計2時間、楽譜をもとに先生のピアノとCDです。

- 指導者 長岡 治生
- 活動日 第1・第3 金曜日 13:00～15:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第1・第3 金曜日</b>
受付時間	13:00～15:00
参加料	なし
持参する物	参加日に、レッスン曲の楽譜を渡します。

**合 唱**

**岐阜バッハ合唱団**

ソプラノ、アルト、テノール、ベース オーディションはありません。意欲のある方を求めています。年1回サラマンカで演奏会やります。

- 指導者 植松 峻
- 活動日 毎週 金曜日 18:30～21:00

体験説明会 開催日	11月の <b>毎週 金曜日</b>
受付時間	18:30～20:30
参加料	なし
持参する物	

**女性のうたごえコスモス**

コロナ5類になりましたが、マスクを使用し、毎土曜日コーラス 大好きな仲間が楽しく練習を続けています。

- 指導者 井戸 清輔
- 活動日 毎週 土曜日 13:00～16:30

体験説明会 開催日	11月の <b>毎週 土曜日</b>
受付時間	14:30～15:30
参加料	なし
持参する物	

**愛唱歌**

楽しく、声出しをして、有意義な時間を過ごしています。

- 指導者 民谷 美緒
- 活動日 第1・第3 木曜日 14:30～15:30

体験説明会 開催日	11月の <b>第1・第3 木曜日</b>
受付時間	14:30～15:30
参加料	なし
持参する物	

**詩 吟**

**清明竜吟会**

詩吟は、漢詩や和歌、俳句などに余韻などの節をつけて吟じるものです。お腹の底から大きな声を出すことはストレス解消にも健康づくりにもなります。いつでも気軽に見学体験してください。

- 指導者 村瀬 充夫
- 活動日 毎週 木曜日 13:00～15:00

体験説明会 開催日	11月の <b>毎週 木曜日</b>
受付時間	13:00～15:00
参加料	なし
持参する物	

**三味線**

**藤本流秀藍会**

唱歌、民謡、演歌、色々練習しています。持ち歌を決めて、伴奏したり、歌う時には伴奏してもらい発表します。

- 指導者 深尾 千津子
- 活動日 第2 土曜日 13:00～15:00

体験説明会 開催日	11月 <b>9日</b>
受付時間	13:30～15:00
参加料	なし
持参する物	三味線、小物がある方は、お持ちください。無い方にはお貸しします。

**大正琴**

**大正琴 つばき会**

とてもいい音色で心が休まります。皆楽しく練習しています。

- 指導者 篠田 裕子
- 活動日 第1・第3 土曜日 9:00～13:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第1・第3 土曜日</b>
受付時間	9:00～13:00
参加料	なし
持参する物	

※裏面に続きます。

**ピアノ****いきいきピアノ**

ピアノで好きな曲を弾いてみたい こんな曲も弾けたらいいなあと思ってみえる方、一緒に練習してみませんか。どうぞおいで下さい。

- 指導者 後藤 あき子
- 活動日 第1・第3 木曜日 13:00~15:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第1・第3 木曜日</b>
受付時間	13:00~15:00
参加料	なし
持参する物	

**俳句****貝寄風社長良句会**

俳句未経験の方でも、親切にいないに指導しますので、ぜひご参加下さい。

- 指導者 後藤 昇子
- 活動日 第1 火曜日 13:00~16:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第2 火曜日</b>
受付時間	13:00~16:00
参加料	なし
持参する物	筆記用具、短冊に5句したため投句して下さい。

**短歌****若竹短歌会**

何気ない日常を31文字で表現してみませんか？季語の必要なし、5, 7, 5, 7, 7の語句で表す詩のようなものです。一緒に楽しみましょう。

- 指導者 市原 敏司
- 活動日 第1 金曜日 13:30~15:30

体験説明会 開催日	11月の <b>第1 金曜日</b>
受付時間	13:30~15:30
参加料	なし
持参する物	筆記用具

**書道****青葉会**

当会は、少人数ながら老化防止を兼ね、毎週、書を嗜んでいます。興味ある方は是非とも見学していただき、ご入会をお待ちしています。

- 指導者 久保田 清葉
- 活動日 第1・第2・第4 火曜日 18:00~20:30

体験説明会 開催日	11月の <b>第2・第4 火曜日</b>
受付時間	18:00~20:30
参加料	なし <b>参加条件 60歳以上</b>
持参する物	なし

**絵画****美遊会**

絵画を観て描いて、美術の素晴らしさに触れることを目的として、デザイン・スケッチ・色鉛筆・水彩・油彩等に初歩から参加できます。

- 指導者 高橋 正明
- 活動日 第2・第4 土曜日 9:00~13:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第2・第4 土曜日</b>
受付時間	9:00~13:00
参加料	なし
持参する物	F6スケッチブック、水彩絵具

**華道****池坊やさしい生け花**

季節の花を楽しみながら生けています。桂川先生の指導のもと、手直し後の花や枝葉の美しさに毎回感動しています。ぜひ体験を！！

- 指導者 桂川 由紀子
- 活動日 第1・第3 火曜日 13:30~16:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第3 火曜日</b>
受付時間	13:30~16:00
参加料	1000円(花代) <b>参加条件 前日までに連絡</b>
持参する物	花器、剣山、花バサミ

**池坊いけばなWAKABA**

季節の花、かわいい花をいけてみませんか。暮らしに花を咲かせましょう！

- 指導者 大坪 郁子
- 活動日 第2・第4 水曜日 10:30~12:00

体験説明会 開催日	11月 <b>27日 水曜日</b>
受付時間	10:30~12:00
参加料	1,000円 <b>参加条件 活動日前の日曜までに連絡</b>
持参する物	花器、剣山、はさみ(無い方は体験時のみ貸します。) ハンドタオル、ビニール袋

**囲碁****囲碁クラブ(火・水・木・金)  
燦燦会(I・II) 合同**

囲碁を楽しみましょう。

- 統括責任者 堀江 莊裕
- 活動日 毎週 火~日曜日 13:00~16:00

体験説明会 開催日	11月の <b>毎週火~日曜日</b>
受付時間	13:00~16:00
参加料	なし <b>参加条件 60歳以上</b>
持参する物	