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

『サークル活動を見学・体験してみませんか』

開催期間 ：11月1日(日)～11月29日(日)

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

簡単な体操を、用具を使って効果アップします。
長く続けるために、音楽にのせて楽しく行いましょう。

◉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　11日、18日、25日
受付時間	10:15～11:45
参加料	なし
持参する物	運動できる服装、飲み物

健康体操水曜会

私達水曜会は、70代を中心に音楽に合わせて歩きながらのウオーミングアップ、ストレッチ、ペットボトル体操をしながらの脳トレがとても楽しいです。アッという間の時間です。

◉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	飲み物、動きやすい服装、タオル

スポーツ交友会　木曜日

整体の先生が教える身体を優しく整えるサークルです。身体の歪みを整え、本来のバランスを取り戻していきます。初めての方もお気軽にご参加ください。

◉指導者　川口　すず子
◉活動日　第1・第2・第4　木曜日　10:00～11:30

体験説明会開催日	11月の　第1・第2・第4 木曜日
受付時間	10:00～11:30
参加料	なし
持参する物	飲み物、動きやすい服装

スポーツ交友会　土曜日

身体の歪みを見つけ、川口先生のご指導で自ら整えつつ体も心も健やかになる楽しい集まりです。

◉指導者　川口　すず子
◉活動日　第2・第3・第4　土曜日

体験説明会開催日	11月の　第2・第3・第4 土曜日
受付時間	10:00～11:30
参加料	なし
持参する物	飲み物、動きやすい服装

いきいきヘルス

身体の歪みを自分で調整する。全身を動かす軽い筋トレ腹筋等、和やかな雰囲気の中で1時間半。ぜひ参加してください。

◉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1・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

太陽クラブ

骨盤を揃え、ストレッチで全身を伸ばし、軽い筋トレ等、頭からつま先迄動かし、体がスッキリします。

◉指導者　川口　すず子
◉活動日　毎週金曜日　月4回　10:00～11:30

体験説明会開催日	11月の　毎週金曜日　(月4回)
受付時間	10:00～11:30
参加料	なし
持参する物	飲み物、タオル

フラダンス

ハーラウ カ マカニ カズエ

やさしい音楽に合わせて体を動かすフラは、年齢を問わず楽しむことができます。お気軽にご参加ください。

◉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　第1・第2・第4 土曜日
受付時間	10:00～12:00
参加料	なし
持参する物	身軽な服装

※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

『サークル活動を見学・体験してみませんか』

開催期間 ：11月1日(日)～11月29日(日)

幼児体操

親子リズム「ぴよぴよ」

リズム音楽に合わせて、親子で楽しく体操します。紙芝居を読んだり、工作をしたり、おもちゃで遊んだり！！季節ごとのイベントもみんなで楽しみます♪ママの交流の場にも！！気軽に体験しに来てくださいね。

◉指導者　山口　清江
◉活動日　毎週　金曜日（第５週、祝祭日を除く）10:00～12:00

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
持参する物	飲み物、動きやすい服装

ナッチリトミック

未就園児とお母さんの親子サークルです。音楽を通して感覚機能の発達や創造性を伸ばそうという教育のリトミックを体験してみませんか。

◉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、ボール、クレヨン



太極拳

ビューティ太極拳

体に負担の少ない舞を楽しく学ぶ内、次第に転びにくく、安定した動きが身につきます。体力に自信のな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、タオル、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。ゆっくりと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。お気軽にご参加ください。

◉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、タオル、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　第1・第2・第3・第4　水曜日　10:00～12:00

体験説明会 開催日	11月の　**第1・第2・第3・第4　水曜日**
受付時間	10:00～12:00
参加料	なし
持参する物	飲み物、タオル、動きやすい服装

ヨーガ

にこにこヨーガ

笑顔でおはようございます（笑うのは良い事）。無理しないで体を動かし、楽しく運動してみませんか。

◉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	ヨガマット（バスタオルでもできます）

舞　踊

新舞踊カトレア会

演歌、歌謡曲に合わせ、1 曲の間、主人公になって違う自分を表現できます。のめり込める瞬間を楽しみましょう。

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

体験説明会 開催日	11月の　**第1・第2・第3 火曜日**
受付時間	13:30～14:00
参加料	なし
持参する物	

カラオケ

カラオケ友の会

最新演歌を２か月間（レッスン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。レッスン時間は男歌・女歌とも各１時間で計２時間です。レッスンは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　**第1・第3 金曜日**
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

宗教曲を中心として活動している混声合唱団です。
バッハのマタイ、ヨハネ、ロ短調ミサ曲など。

◉指導者　植松　峻
◉活動日　毎週　金曜日　18:30～20:45

体験説明会 開催日	11月の　**毎週 金曜日**
受付時間	18:30～20:45
参加料	なし
持参する物	

女性のうたごえコスモス

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。月に1、２回指導の先生を招き演奏会の指導もして頂いています。

◉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　**毎週 土曜日**
受付時間	14:30～15:30
参加料	なし
持参する物	

愛唱歌

声を出し、ストレス解消、ボケ防止。楽しい時間を過ごしませんか。

◉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　**第1・第3 木曜日**
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　**毎週 木曜日**
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

月１回だけのお稽古ですので、時間の半分位は、三味線、唄の稽古、後はお話で楽しくしています。

◉指導者　深尾　千津子
◉活動日　第２　土曜日　13:00～16:00

体験説明会 開催日	11月　**14日 土曜日**
受付時間	13:00～16:00
参加料	なし
持参する物	三味線、小物（バチなど）ある方は、お持ち下さい。無い方はお貸しします。

大正琴

大正琴　つばき会

第1・第3土曜日午前に練習をしています。初心者の方、今まで弾いた事があるまた始めたい方大歓迎です。一度音色を聴きにいらしてください。

◉指導者　篠田　裕子
◉活動日　第１・第３　土曜日　9:00～12:00

体験説明会 開催日	11月の　**第1・第3 土曜日**
受付時間	9:00～12:00
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

定例の活動状況を見ていただき、質問事項などがあれば、活動終了後に指導者が対応します。

◉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　**第1・第3 木曜日**
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

岐阜県で最古の歴史を持つ俳句結社です。長良俳句会はその支部の一つです。指導者がしっかりと指導しますので、初心者の方も安心してご参加ください。

◉指導者　森崎　義道
◉活動日　第1　火曜日　13:00～15:30

体験説明会 開催日	11月の　**10日 火曜日**
受付時間	13:00～15:30
参加料	なし
持参する物	筆記用具

短歌

若竹短歌会

一回に二首の短歌を持ち寄り、それぞれに感想を述べ、その後先生に添削して頂きます。皆さん楽しく参加されています。

◉指導者　市川　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　**第1 金曜日**
受付時間	13:30～15:30
参加料	見学無料
持参する物	筆記用具

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　**第2・第4 土曜日**
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

季節ごとの花々にふれ、それぞれに生ける。そして、先生のまほうの手により一段とステキな花となり、一緒に癒されて楽しみませんか！！

◉指導者　桂川　由紀子
◉活動日　第1・第3　火曜日　13:00～17:00

体験説明会 開催日	11月の　**第3 火曜日**
受付時間	13:30～16:00
参加料	お花代　　**参加条件**　前日までに連絡
持参する物	花器、ハサミ

囲碁

囲碁クラブ（火・水・木・金）
燦燦会（Ⅰ・Ⅱ）　合同

「囲碁」というゲームのおもしろさを実感していただくことにより、男女を問わずサークル参加をお待ちしています。

◉統括責任者　堀江　荘裕
◉活動日　毎週　火～日曜日　13:00～16:45

体験説明会 開催日	11月の　**毎週火～日曜日**
受付時間	13:00～16:45
参加料	なし　　**参加条件**　60歳以上
持参する物	

