



参加サークル紹介



9日(月) 午前 **見学**

自彊術かがやき(自彊術)

第2, 4月曜日 午前10時~正午

道具を使わずにだれでもムリなくできる体操です。

9日(月) 午後 **体験**

吟月会(詩吟)

第2, 4月曜日 午後1時~4時30分

おなかから大きな声を出して元気良く詩を吟じます。是非参加してください。

10日(火) 午前 **見学**

手芸・和裁クラブ(手芸)

第2, 4火曜日 午前9時30分~正午

ほそぼそと小作品を作っています。

見学だけでもよろしくお願いします。

10日(火) 午前 **体験**

sue ストレッチ(ストレッチ)

毎週火曜日 午前10時~11時30分

マットストレッチから始まり、バーを使い足あげ最後にフロアーで音楽を流しながらリズムとダンスのレッスンをしています。

10日(火) 午前 **体験**

南書道会(書道)

第1, 2, 3火曜日 午前9時30分~正午

五種類の漢字書体と和歌の仮名書体を個々のペースで書道を楽しんでいます。

是非見に来てください。

10日(火) 午後 **見学**

篠の子句会(俳句)

第1火曜日 午後1時30分~3時30分

初心者から中級者まで楽しく句会をしています。その季節の言葉である季語を一つ入れて作ってみましょう。

10日(火) 午後 **見学**

あけびの会(手芸)

第2, 4火曜日 午後1時~4時

のんびりと自分のペースで手芸作品を作っています。見学に来てください。

11日(水) 午前 **体験**

ハピネスフラワー(フラワークラフト)

第3水曜日 午前10時~正午

生花やドライフラワーを使ってリースやクラフト作品を作っています。

珍しいお花をたくさん使います。

11日(水) 午前 **体験**

桜草の会(絵手紙)

第1水曜日 午前9時30分~正午

絵手紙は絵のある手紙を送ることです。

「ヘタでいい ヘタがいい」から広がる世界へ!

11日(水) 午後 **体験**

朝霞市邦楽連盟(尺八)

第1木曜日 午後1時30分~4時

尺八、箏(こと)、三味線など、和楽器を演奏する団体です。南公民館では尺八が集まって練習しています。

11日(水) 午後 **体験**

囲碁サロン・彩霞(囲碁)

毎週水・金曜日 午後1時~4時

のんびりと頭の体操!

囲碁でお出かけの場を広げましょう。



12日(木) 午前 **見学**

五葉会(茶道・裏千家)

第2, 4木曜日 午前9時~4時30分

裏千家のお点前を気軽に楽しく

ご見学いただければと思います。

12日(木) 午前 **体験**

MCクレヨン体操(エアロビクス)

毎週木曜日 午前9時30分~11時30分

ソフトストレッチとソフトエアロビです!!

気軽に運動されたい方、

是非一緒に体操しましょう。

12日(木) 午前 **体験**

自彊術体操(自彊術)

毎週木曜日 午前10時~11時30分

関節や筋肉のすべてを動かすことで、

血流を良くし、自律神経を整え、免疫力

を高めることができます。

12日(木) 午後 **体験**

あさかユニカール愛好会(ユニカール)

第2, 4木曜日 午後1時~4時30分

おなじみのカーリングを体育室や講堂などで、だれ

でも気軽に楽しめる、みんなのユニカールです。

13日(金) 午前 **体験**

ヨガいずみ会(ヨガ)

毎週金曜日 午前9時~正午

ヨガは、血流をよくさせ健康促進効果あり。

みんな参加してください。

13日(金) 午前 **体験**

金曜太極拳(太極拳)

毎週金曜日 午前10時30分~正午

私たち金曜太極拳は、無理なくゆっくり楽しむを

モットーにしています。和気あいあいのグループです。

13日(金) 午前 **体験**

E-box(ボクササイズ)

第2, 4金曜日 午前10時~11時30分

ボクササイズのサークルです。

みなさんの参加お待ちしております

13日(金) 午後 **見学**

毛糸あそび(編み物)

第2, 4金曜日 午後1時~4時

編み物が好きな方、仲間と一緒に楽しみ

ませんか?編みたい物やオリジナル作品も

先生に教えて頂けます。

13日(金) 午後 **体験**

朝霞市SDクラブ(スポーツダンス)

毎週火, 金曜日 午後1時~4時30分

ダンスを楽しみましょう!自分のレベルに

あわせて楽しめれば良いと思います。

13日(金) 午後 **体験**

きものぐるーぷ(着かた・着付け)

第1, 3水, 金曜日 午後1時~4時30分

着物を楽しむ!着物を身近に着かた、着付け、

きもののお悩みおこたえます。

13日(金) 夜間 **体験**

モダンバレエアラベスク(モダンバレエ)

毎週金曜日 午後5時~9時30分

少人数で活動中なのでしっかり教えてもらえます。

発表会に向けて基礎から学んでいける今がチャンスです!

14日(土) 午後 **体験**

青少年空手道クラブ(空手)

毎週土曜日 午後2時~3時30分

5才児から一般まで体験自由です!