

# 参加サークル紹介

## 9日（月）午前 見学

自彌術かがやき（自彌術）

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月曜日 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ひします。

## 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月曜日 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

ヨガいすみ会（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。

みんなの参加お待ちしています

### 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します。

### 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！