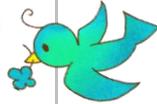


体を動かす・体操・スポーツなどのサークル

体操 (月) 自彊術 かがやき ※見学のみ
4/6、20 10:00-11:00
筋肉を伸ばしたり、全身の関節を動かしたりする健康体操です。

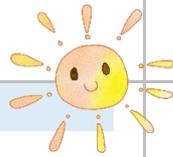


体操 (土) 自彊術 土曜会
4/11、25 10:00-11:30
「自彊術」という体操をすることで、自分で自分の身体をメンテナンスします。

体操 (火) クレヨン健康体操
4/14、21、28 10:00-11:00
簡単なストレッチ、リズム運動をしています。腰痛・肩こりの予防にも良いです。

体操 (水) キャロットストレッチクラブ
4/8、22 14:00-15:30
体の柔軟性・筋力アップの為にストレッチや軽い筋トレ、リズム体操をしています。

体操 (水) リズム倶楽部
4/15 13:30-15:00
シニアにあった懐かしい曲にあわせて体をゆるく動かしています。



体操 (木) 3B体操
4/2、9、23 19:30-21:00
ストレッチ、脳トレ、ダンスなどを取り入れ、いつまでも元気でいられるよう体操をしています。

体操 (金) レク体操クラブ
4/3、17、24 10:00-11:30
リズムののってダンスをする他、ストレッチ体操・ラジオ体操などもしています。

バランスボール (木) バランスボールクラブ
4/9 13:30-15:00
バランスボールで普段意識しづらい筋肉を刺激しましょう。

ヨガ (金土日) ヨガサークル モロッコ
4/10、12、26 10:00-11:00か9:30-11:00
50代以上を対象とした自分の身体と向き合うヨガです。初心者大歓迎。

ヨガ (土) ヨガクラス
4/4、11、18、25 9:30-11:30
わかりやすい指導を心掛けています。ご夫婦お揃いでも、どなたでも、初心者歓迎！

太極拳 (金) さわやか気功太極拳
4/3、10、17、24 13:30-15:00
年齢・体力を問わず楽しめます。気軽にご参加ください。

卓球 (火・土) 西卓クラブ
4/4.7.11.14.18.21.25.28 17:15-20:00
卓球技術向上、健康維持、会員の親睦、これらを通して楽しい卓球を目指しています。

卓球 (日) 朝霞ラブオール
4/12、26 14:00-16:00
卓球サークルです。



卓球 (日) 和卓FC
4/12 9:00-12:00
ラージ卓球をしているサークルです。

ピックルボール (土など) ピックルボール朝霞
4/4 (15時~)、8 (10時~)、20 (19時~)
年齢を問わず誰でもできるスポーツです。ラケットで軽い球を打ち合います。

ユニカール (火) あさかユニカール愛好会
4/7、21 13:00-16:30
カーリングと同様のルールで行うスポーツです。オリンピック気分を味わいましょう

ミニテニス (水・金) あざみ※体験は要事前連絡
4/3、7、10、22、 9:10-12:00
バドミントンのコートで柔らかいボールで行うテニスです。ラリーを楽しみます。

バレエ (日) モダンバレエ ソレイユ
4/12、26 19:05-20:35
優しい先生とレッスンしています。中学生から大人まで、初心者でも参加できます。

シニアレク (水) フレッシュアップ体操 ※有料体験あり
4/1、15 10:00-11:00
お口やフレイル予防の体操とボール等を使ったゲームをしています。