

体育室 発表プログラム＆サークル紹介

	時 間	演 目	サークル名
24日	10:10-10:55	太極拳	さわやか気功太極拳
	11:00-11:30	自彊術	自彊術かがやき
	11:45-12:10	童謡	童謡を歌う会 赤い靴
	12:20-13:30	参加大歓迎！ さわやか健康教室 「卓球」	西朝霞公民館卓球サークルの皆さん
	13:50-14:50	ユニカール（体験）	あさかユニカール愛好会
25日	10:10-11:00	モダンバレエ☆	モダンバレエ コスモス＆ソレイユ
	11:15-12:15	参加大歓迎！ さわやか健康教室★ 「ピックルボール」	ピックルボール朝霞
	12:30-13:00	朗読	朗読クレヨン
	13:10-13:35	合唱と合奏	山ビート
	13:40-14:20	フルート演奏	朝霞フルートクラブ
	14:25-14:45	空手	青少年空手道クラブ

（★）本講座で撮影した写真はピックルボール朝霞の広報活動のためSNS等で共有される場合があります。
写真の撮影・利用にご同意いただけない場合はお申し出ください。

（☆）関係者以外のカメラ・スマホでの撮影はご遠慮ください

さわやか気功太極拳

気功の効果もある太極拳です。
年齢・体力を問わず楽しめます
ので気楽に参加してください。

自彊術 かがやき

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。ぜひご参加ください。

童謡を歌う会赤い靴

童謡だけではなく、あの歌この歌を歌っています。歌を聞いて歌って、楽しいひと時をどうぞ

あさかユニカール愛好会 体験

オリンピックでお馴染みの「カーリング」と同様のルールである『ユニカール』でオリンピック気分を味わいませんか！！

モダンバレエ コスモス

優しくて素敵な先生と一緒にモダンバレエの良さと楽しさを体感してみませんか？

モダンバレエ ソレイユ

幼児から大人まで優しい先生とレッスンしています。モダンバレエを体験してみませんか。

朗読 クレヨン

朗読の世界で、心に安らぎと豊かなひとときをご一緒にしませんか。

山ビート

ギターとキーボードで合奏と合唱を行います。

朝霞 フルートクラブ

クラシックやポップスなどいろいろな演奏します。フルートの美しい音色をお楽しみください。

青少年空手道クラブ

思いきり体を動かして、声を出して、男女かかわらず元気にお稽古に励んでいます。

さわやか健康教室 人気のスポーツ2種

10/24（土） 卓球サークル有志

卓球で遊びませんか！はじめての方、温泉卓球派の方、小学生、大人、一緒に楽しみましょう！

10/25（日） ピックルボール朝霞

年齢を問わず誰でもできるスポーツ「ピックルボール」。ラケットで軽い球を打合います。ぜひご参加ください！