

# 公民館タイムズ



中央公民館クラブ紹介(クラブ協議会所属) ☎072-433-7222  
 あなたも一緒に活動してみませんか! 見学もできます

### 3館合同

#### 夏タイムズ

毎年小学校に配布している「夏タイムズ」は、今年はありません。  
 こども講座については、今後企画して「広報かいつか」でお知らせします。

**浜手地区公民館**  
 ☎072-431-0926

#### パパサロン

##### 「水遊びを楽しもう」

パパと一緒に水遊びや外遊びを楽しもう。

▷日時 7月26日(日)午前10時~正午▷対象 未就学児と父親▷締切 7月19日(日)



**山手地区公民館**  
 ☎072-446-0090

#### ロビーコンサート

延期となっているロビーコンサートは、9月の開催を目指しています。みなさん楽しみに待っていてください。



**中央公民館**  
 ☎072-433-7222

#### アタマもからだもシャキッと元気体操

家でもできる! 体力・筋力・気力もUP!

▷日時(全2回) 7月30日、8月6日、木曜午後2時~4時▷講師 高橋智子さん(健康運動指導士)  
 ▷定員 20人(多数の場合抽選)  
 ▷締切 7月20日(月)▷持物 動きやすい服装、500mlペットボトル2本(おもりとして使用)、タオル、水分



	クラブ名	活動日時	月会費(円)	内容
体操・舞踊	大人のHIPHOPチャレンジ	1~4(月) 10:00	2,000	ダンス曲に合わせて楽しく踊りませんか。心身ともにリフレッシュ!
	ハワイアン(フラダンス)	1・3(火) 13:30	3ヵ月 4,500	ハワイアン曲に合わせて楽しく踊っています
	楽しい踊り	1・4(日) 13:00	1,500	かくし芸に挑戦しています。笑いのたえない楽しいクラブです
	民舞コスモス	1・2(木) 9:00	4,000	健康のため仲間と楽しく踊っています
	つむぎ会	1・3(金) 13:30	1,000	楽しい雰囲気の中で仲良く踊りの練習をしています
	ストレッチ	1・3(金) 19:30	1,100	楽しいトークと音楽に合わせて全身のストレッチ。体も心もいい気持ち!
	子どもHIPHOP	1~4(土) 9:00	2,500	小学生から中学生まで楽しく踊っています!
	土曜民踊	1~3(土) 13:30	2,000	元気で楽しい仲間たちが集まって賑やかに頑張っています
	太極拳	1~4(土) 13:00	1,000	健康と美容に効果があり、老若男女に人気があります
	演芸・演劇	人形劇あひる	1~4(木) 10:00	200
マジック		2・4(金) 19:00	500	男女が集まり、賑やかに楽しく学んでいます
伝統	茶道	1~4(火) 19:00	1,000	窮屈な作法ではなく、真心で人に接することが第一
料理	パンづくり	1(火) 10:00	1,000	フランスパンから菓子パンまで色々なパン作りが楽しめます
	なごみクッキング	3(火) 10:00	1,000	おふくろの味も披露しながら、新メニューにもチャレンジ!
	おやじのソブ(ソブ)	2(木) 9:30	1,000	親父同士で簡単家庭料理を作って食べて楽しんでいます
	体にやさしい料理	2(木) 19:00	1,500	国産の旬の野菜を使った献立で心にも体にもやさしい料理を作っています
学習・クラブ・連絡会	第3土曜の会	3(土) 14:00	1年 2,000	相互に話題やテーマを決めて知識を深めています
	あこーる	3(土) 19:00	なし	身近な問題から、女性の生き方を考えていきます

### 山手地区公民館クラブ紹介(活動協議会所属)

☎072-446-0090

あなたも一緒に活動してみませんか! 見学もできます

	クラブ名	活動日時	月会費(円)	内容		クラブ名	活動日時	月会費(円)	内容
創作	パッチワーク	1・3(火) 10:00	1,000	材料費別。小物作りを楽しんでいます(カッ・ミグ・ストリ・ポーチなど)	書画	書を遊ぶ	1・3(火) 19:00	3,000	気楽な遊びの中に楽しさが書を創り出し、喜びが生まれます
	ろうの花	2・4(木) 12:30	1,000	材料費別。四季折々の花をあなたの手で作ってみませんか		水墨画	2・4(木) 13:00	2,000	お手本を基に楽しく活動しています。現在クラブ員募集中! 見学も大歓迎!
	手編み工房	1・3(金) 10:00	3ヵ月 4,000	材料費別。かぎ針から棒針まで色々な物を楽しんで編んでいます。初心者でも簡単に編めます		絵手紙	2(火) 13:30	3ヵ月 2,000	思いを手紙にこめて、季節の草花を描いたり、カレンダーなどを作ります
	陶芸(昼)	1~3(金) 12:30	3,300	手作りの器は、作る・見る・使う楽しさがあり、自分をみつめる一時となります	料理	ジャムおばさん	1(木) 9:00	1,000	材料費込。みんなでワイワイ楽しく、おいしいパンを作っています
	陶芸(夜)	1~4(金) 19:00	3ヵ月 10,000	創る楽しさ、暮らしを彩り、使う喜びを一緒に味わいませんか!		ヨーガ(朝)	1~4(月) 10:00	1,000	各自の体調に合わせて、無理のない実技練習をしています
	木工	1~4(土) 12:30	なし	各自が自由創作活動をしています		月曜卓球	1~4(月) 12:30	1,000	健康維持をモットーに頑張っています。若返り法として最適です。60歳以上対象
表装研究会	1・3(火) 13:00	3ヵ月 10,000	自分の書画でも表装すれば素晴らしくなります	ヨガスマイル		1~3(火) 9:30	1,000	みんなで和気あいあいとがんばっています	
親子でリトミック	1~3(月) 10:00	1,100	歌にあわせて踊ったり、楽器を使って演奏したりします。誕生日会、クリスマス会もあります	シルバー卓球		1~4(火) 12:30	1,000	60歳以上健康志向の卓球クラブです	
ククルウクレレ	2・4(火) 10:00	2,000	新規メンバー募集中です。楽しく奏して歌いましょう	体操・舞踊		男のヨガ	1~3(火) 14:00	2,000	男性ばかりです。年齢に関係なく心身共に元気に楽しんでいます。クラブ員募集中
オルオルウクレレ	2・4(火) 13:30	2,000	小さなウクレレで大きな夢を!		ヨーガ(夜)	1~4(火) 19:00	1,000	皆で楽しく頑張っています。まだ余裕があります。入部するなら今がチャンスです	
かたあすなろ会	1~3(火) 13:00	2,000	和気あいあいと楽しく、新曲にチャレンジしています。女性ばかりです		体操クラブ ちり	1~4(木) 10:00	1,000	ラジオ体操、筋トレ、ストレッチ、フォークダンスなどを楽しく活動しています	
コーラス山の手	2~4(木) 9:30	2,000	歌うことが大好きな人は、是非一度、見学に来てください		フラワーB&B	1~4(木) 12:30	2,000	踊れる喜びと楽しさの、新しいスポーツ感覚で、最も効果的に体力づくりが出来ます	
童謡を歌おう	2・4(木) 13:15	1,000	エネルギーに楽しく元気に歌っています。「いらっしやい、いらっしやい」		剣詩舞道	2・4(金) 13:00	500	詩吟に合わせての扇舞です。楽しい練習が自然に足腰を丈夫にします	
津軽三味線	2・4(木) 15:30	5,000	時には激しく、そして淋しく心に迫る津軽三味線の音色。初心者でも3ヵ月でじょうずが弾けるようになります		金曜ストレッチ	1~4(金) 14:00	1,500	健康で明るく日々を過ごすよう頑張っています	
沖縄三線あかばな	1~4(金) 19:00	2,000	三線の音色が好きな仲間が集い、沖縄民謡などを楽しく練習しています		太極拳	1~4(土) 9:30	1,500	生活習慣病も、太極拳をすればダイジョウブ。初心者大歓迎!	
邦楽クラブ 桜(箏)	2~4(土) 12:30	1,000	箏・三絃・十七絃とで簡単な曲を選んで合奏(時には尺八の参加あり)を楽しんで練習		土曜ダンス	2・4(土) 12:30	1,500	みんなで楽しく社交ダンスを踊っています。興味のあるかたは見に来てください	
女声コーラス「ソワソワ」	1(月) 10:00 3(月) 19:00	1,500	クラシックから童謡までいろんなジャンルの曲を歌っています。歌の好きなかた募集中		伝統文化	文化サロン(茶道・いけばな)	1・3(月) 12:30	3ヵ月 7,000	茶道・いけばなを中心に活動しています
バンド連絡会	各グループで調整	500	公民館で活動するバンドの集まり。定期的に会議、ライブを行い交流を図っています			花を楽しむ会	2(木) 19:00	100	材料費別(300~800円)。身近な花を生活に
語学	英会話(昼)	1~4(木) 13:20	4,000	和やかな雰囲気の中、上手下手を問わずゲームやテキストを通じて学習しています	演劇	朗読劇グループ ことの葉	1~4(月) 12:30	3,000	心にひびく言葉のやりとりを楽しんでいます。毎年定期公演を行っています

※クラブ紹介の内容は変更になる場合があります。詳しくはお問合せください。浜手地区公民館のクラブは順次紹介していきます。