

あなたも仲間入り！こころも身体も健康になりませんか？サークル会員募集中！！

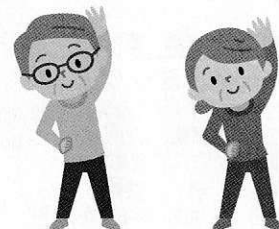
岐阜市北部コミュニティセンターの

## 『サークル活動を見学・体験してみませんか』

開催期間：11月1日(水)～11月30日(木)

北部コミュニティセンターのサークル活動見学・体験会を下記のとおり行いますので、お気軽に参加して頂きますようご案内いたします。

問い合わせ先 岐阜市北部コミュニティセンター  
☎058-233-2110  
〒502-0812 岐阜市八代1丁目11番13号



### 健康体操

#### 健康体操水曜会

和気あいあいとした楽しい教室です。体の体操だけでなく、認知症予防の頭の体操もあります。是非見学に来てください。

- 指導者 堀 悦子
- 活動日 第1・第2・第3 水曜日 13:30～15:00

体験説明会 開催日	11月の 第1・第2・第3 水曜日
受付時間	13:30～15:00
参加料	なし
持参する物	運動のできる服装

#### スポーツ交友会 木曜日

70～80代の人ばかりです。楽しくストレッチをして、自分で歩こうと頑張っています。

- 指導者 川口 すず子
- 活動日 第1・第2・第3 木曜日 10:00～11:30

体験説明会 開催日	11月の 第1・第2・第3 木曜日
受付時間	10:00～11:30
参加料	なし
持参する物	ゴム(自転車)、タオル

#### ハッピー体操

健康維持の為、ボール等を使って身体全体を動かします。簡単なエアロビクスもあり、楽しい体操です。

- 指導者 田中 千里
- 活動日 毎週 金曜日 13:30～15:00

体験説明会 開催日	11月の 毎週 金曜日
受付時間	13:30～15:00
参加料	なし
持参する物	ボール(小) あれば良いです。

#### さわやか体操

私達さわやか体操は、ストレッチ体操やタオル体操で身体をほぐし、リズム体操やフラダンスで楽しんでいます。是非一度体験に来てください。

- 指導者 小川 加奈子
- 活動日 毎週 木曜日 19:00～20:40

体験説明会 開催日	11月の 毎週 木曜日
受付時間	19:00～20:40
参加料	なし
持参する物	タオル、飲物、体操のできる服装

#### いきいきヘルス

身体の歪みを見つけ自分で調整する楽しい会です。

- 指導者 川口 すず子
- 活動日 第1・第2・第3 火曜日 13:30～15:00

体験説明会 開催日	11月の 第1・第2・第3 火曜日
受付時間	13:30～15:00
参加料	なし
持参する物	飲み物

#### 太陽クラブ

ストレッチ等で体幹を整えて身体がスッキリ出来て、楽しい雰囲気にもほっこりします。

- 指導者 川口 すず子
- 活動日 毎週 金曜日 10:00～11:30

体験説明会 開催日	11月の 毎週 金曜日
受付時間	10:00～11:30
参加料	なし
持参する物	タオル、飲料水(水)

※中面に続きます。

あなたも仲間入り！こころも身体も健康になりませんか？サークル会員募集中！！

岐阜市北部コミュニティセンターの

## 『サークル活動を見学・体験してみませんか』

開催期間：11月1日(水)～11月30日(木)

### 幼児体操

#### 親子リズム「ぴよぴよ」

マッサージや体操を通して親子のふれ合いを深めたり、子供たちが遊んでいる間にママ同士の交流もできます。気軽にご参加ください。

●活動日 毎週 金曜日 10:00～11:30

体験説明会  
開催日 11月の **毎週 金曜日**

受付時間 10:00～11:30

参加料 なし

持参する物 運動のできる服装、飲み物など

#### ナッチリトミック

音楽を通して、お子さんの豊かな情操と、集中力を育てるリトミック教室です。未就園の親子のみなさんが楽しくリトミックしています。お友達もたくさんできますよ。

●指導者 林 夏絵

●活動日 第1・第3 水曜日 10:15～11:15

体験説明会  
開催日 11月の **第1・第3 水曜日**

受付時間 10:15～11:15

参加料 なし

持参する物 タンパリン、ボール、クレヨン、敷物

### 太極拳

#### ビューティ太極拳

体に負担をかけない動きを気長に学ぶ内、いつの間にか体の軸を意識できる様になります。怪我をしにくい体作りに役立ちます。

●指導者 野々田 のぶ子

●活動日 毎週 金曜日 19:15～20:45

体験説明会  
開催日 11月の **毎週 金曜日**

受付時間 19:15～20:45

参加料 なし

持参する物 飲み物、動きやすい服装

#### さくら会

年齢や体力に関係なく、どなたでも始められます。

●指導者 野々田 のぶ子

●活動日 毎週 木曜日 10:00～11:45

体験説明会  
開催日 11月の **毎週 木曜日**

受付時間 10:00～11:45

参加料 なし

持参する物 動きやすい服装、水分、タオル

#### あじさい

ゆっくりとした動きです。一緒に体を動かしてリフレッシュしませんか。

●指導者 宮藤 正子

●活動日 毎週 水曜日 10:00～12:00

体験説明会  
開催日 11月の **毎週 水曜日**

受付時間 10:00～12:00

参加料 なし

持参する物 運動のできる服装、水分、タオル

#### 太極拳クラブ

小人数なので、気心も良くわかり、楽しく練習しています。今は、初心にもどる基礎から勉強をし直しているところです。途中の休憩は主婦ならではの情報交換、和気あいあいの時間です。

●活動日 毎週 木曜日 10:00～12:00

体験説明会  
開催日 11月の **毎週 木曜日**

受付時間 10:00～12:00

参加料 なし

持参する物 なし

### ヨーガ

#### にこにこヨーガ

とても和やかな会です。自分のできる範囲で体を動かすだけです。柔～なヨーガです。(60歳以上の方)

●指導者

●活動日 第2・第3・第4 金曜日 9:30～11:00

体験説明会  
開催日 11月の **第2・第3・第4 金曜日**

受付時間 9:30～11:00

参加料 なし

持参する物 タオル

### 舞踊

#### 新舞踊カトレア会

歌謡曲に合わせて踊る楽しいひととき！！ダンスに待機している着物を身にまとい、5分間違う自分を見つけよう！

●指導者 深山 記美貴

●活動日 第1・第2・第3 火曜日 14:00～15:00

体験説明会  
開催日 11月の **第1・第2・第3 火曜日**

受付時間 14:00～15:00

参加料 なし **参加条件** なし

持参する物 なし

**カラオケ**

<b>カラオケ友の会</b> レッスンには男性歌1曲と女性歌1曲を月2回で2か月間のレッスン(計4回)でマスターします。歌は共に最新曲で2カ月毎に変わっていきます。先生のピアノとCDでとても覚えやすいですよ。 ●指導者 長岡 治生 ●活動日 第1・第3 金曜日 13:15~15:00	体験説明会 開催日	11月の <b>第1・第3 金曜日</b>
	受付時間	13:15~15:00
	参加料	なし
	持参する物	参加時、レッスン曲の楽譜を渡します。

**合唱**

<b>岐阜バッハ合唱団</b> バッハを中心に宗教曲を歌います。男性の方の入会をお願いします。  ●指導者 植松 峻 ●活動日 毎週 金曜日 18:30~20:30	体験説明会 開催日	11月の <b>毎週 金曜日 (17日を除く)</b>
	受付時間	18:30~20:30
	参加料	なし
	持参する物	なし

<b>女性のうたごえコスモス</b> コロナ禍の中でもマスク使用で練習を続けてきました。そんな中、新たに3名の仲間を迎え、発表会等に向け楽しく合唱しています。  ●指導者 ●活動日 毎週 土曜日 13:15~16:00	体験説明会 開催日	11月の <b>毎週 土曜日</b>
	受付時間	13:15~16:00
	参加料	なし
	持参する物	なし

**詩吟**

<b>清明竜吟会</b> 11月に限らずいつでも体験できます。  ●指導者 村瀬 充夫 ●活動日 毎週 水曜日 13:30~15:00	体験説明会 開催日	11月の <b>毎週 水曜日</b>
	受付時間	13:30~15:00
	参加料	なし
	持参する物	なし

**三味線**

<b>藤本流秀藍会</b> 始めは大変ですが、簡単な曲から練習します。持ち唄を決め、他の人に伴奏してもらい、三味線と唄の練習をしています。  ●指導者 深尾 千津子 ●活動日 第2 土曜日 13:30~15:00	体験説明会 開催日	11月の <b>11日 (第2土曜)</b>
	受付時間	13:30~15:00
	参加料	なし
	持参する物	あれば三味線、小物(バチ、コマ、指スリ、ヒザゴム)

**大正琴**

<b>大正琴 つばき会</b> 毎年発表会があり、いつも楽しく練習しています。  ●指導者 篠田 裕子 ●活動日 第1・第3 土曜日 9:30~11:30	体験説明会 開催日	11月の <b>第1・第3 土曜日</b>
	受付時間	9:30~11:30
	参加料	なし
	持参する物	なし

**ピアノ**

<b>いきいきピアノ</b> 大人になってから始めるピアノです。心の健康や脳の健康を目指して一緒に楽しい時間を持ちましょう。  ●指導者 五十 愛喜 ●活動日 第1・第3 木曜日 13:00~15:00	体験説明会 開催日	11月の <b>第1・第3 木曜日</b>
	受付時間	13:00~15:00
	参加料	100円(楽譜コピー代)
	持参する物	キーボードをお持ちなら持参下さい。

**俳句**

<b>貝寄風社長良句会</b> 貝寄風(かいよせ)は、岐阜県で最古の歴史を持つ俳句結社です。県内各所で句会を開催しており、長良句会はその一つです。未経験の方にも親切にご指導しますので、是非奥の深い俳句の世界にご参加ください。 ●指導者 後藤 昇子 ●活動日 第1 火曜日 13:00~16:00	体験説明会 開催日	11月の <b>第1 火曜日</b>
	受付時間	13:00~16:00
	参加料	なし
	持参する物	筆記用具、短冊に1句記入し計5句の短冊を提出して下さい。

※裏面に続きます。



**短歌**

**若竹短歌会**

31文字に日々感じることを自分の持っている言葉で表現してみませんか?どなたでも気軽に作ることができます。

- 指導者 市原 敏司
- 活動日 第1 金曜日 13:30~15:30

体験説明会 開催日	11月の <b>第1 金曜日</b>
受付時間	13:30~15:30
参加料	なし
持参する物	筆記用具

**書道**

**青葉会**

筆を持つ嗜みと老化防止に良いとされ、現在8名が楽しんでます。初心者の方大歓迎です。一度見学していただきたいと思ひます。

- 指導者 久保田 清葉
- 活動日 第1・第2・第4 火曜日 18:30~21:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第1・第2・第4 火曜日</b>
受付時間	18:30~21:00
参加料	なし
持参する物	なし

**クラフト**

**アジサイの会**

小さい小物、キーホルダーや財布、大きなトートバッグ等、皆それぞれに自分の作りたいものを作っています。

- 指導者 船渡 みちよ
- 活動日 第3 火曜日 9:00~13:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第3 火曜日</b>
受付時間	9:00~13:00
参加料	なし
持参する物	なし

**絵画**

**美遊会**

絵画を観て描いて、美術の素晴らしさに触れることを目的とし、デザイン・スケッチ・色鉛筆・水彩・油彩等に初歩から参加できます。

- 指導者 高橋 正明
- 活動日 第2土曜日 9:00~13:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第2 土曜日</b>
受付時間	9:00~13:00
参加料	なし
持参する物	F6スケッチブック、水彩絵具

**華道**

**池坊やさしい生け花**

先生を囲んで和気あいのサークルです。“みんなちがって、みんないい” 思い思いの花、生けてみませんか。気軽にご参加ください。

- 指導者 桂川 由紀子
- 活動日 第1・第3 火曜日 13:30~16:00

体験説明会 開催日	11月の <b>第1・第3 火曜日</b>
受付時間	13:30~16:00
参加料	なし
持参する物	花ばさみ、花器

**池坊いけばなWAKABA**

暮らしに花を咲かせましょう。かわいいお花や季節の草木を生けてみませんか。

- 指導者 大坪 郁子
- 活動日 第2・第4 水曜日 10:00~11:30

体験説明会 開催日	11月の <b>22日 水曜日</b>
受付時間	10:00~11:30
参加料	1,000円
持参する物	道具(花器、剣山、はさみ) 無い方は体験時のみお貸しします。ハンドタオル、スーパーの袋(大)

**囲碁**

**囲碁クラブ(火・水・木・金)  
燦燦会(I・II) 合同**

(60歳以上の方)

- 統括責任者 堀江 荘裕
- 活動日 毎週 火~日曜日 13:00~16:00

体験説明会 開催日	11月の <b>毎週火~日曜日</b>
受付時間	13:00~16:00
参加料	なし
持参する物	なし

