

あなたも仲間入り！ 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(土)～11月30日(日)

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

3B体操

音楽と講師の方の優しいかけ声で1時間半の体操をしています。
身体の隅々までゆっくり動かし、とても有意義な教室です。気楽に参加してください。お待ちしております。

●指導者 荒木 茂子

●活動日 毎週 水曜日 10:15～11:45

体験説明会
開催日

11月の 毎週 水曜日

受付時間

10:15～11:45

参加料

なし

持参する物

飲み物 動きやすい服装

健康体操水曜会

私達水曜会は、70代を中心に音楽に合わせて歩きながらのウォーミングアップ、ストレッチ、ペットボトル体操と笑いながらの脳トレがとても楽しいです。

●指導者 堀 悦子

●活動日 第1・第2・第3 水曜日 10:00～11:30

体験説明会
開催日

11月の 第1・第2・第3 水曜日

受付時間

10:00～11:30

参加料

なし 参加条件 60歳以上

持参する物

飲み物 動きやすい服装 タオル

スポーツ交友会 木曜日

一組ご夫婦でやってらっしゃるけれど、皆さんとうまくなじんでやっています。笑い声が絶えず楽しくやっています。

●指導者 川口 すず子

●活動日 第1・第2・第3 木曜日 10:00～12:00

体験説明会
開催日

11月の 第1・第2・第3 木曜日

受付時間

10:00～12:00

参加料

なし

持参する物

ハッピー体操

健康維持の為、ボールなどを使って身体全体を動かします。
シニア向けの笑いのある楽しい体操です。

●指導者 田中 千里

●活動日 毎週 金曜日 13:00～15:30

体験説明会
開催日

11月の 毎週 金曜日

受付時間

13:00～15:30

参加料

なし

持参する物

飲み物 動きやすい服装

いきいきヘルス

身体の歪みを見つけ、自分で整体する和やかな雰囲気の中で行っています。気楽に参加してください。

●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

フラダンス

ハーラウ カマカニ カズエ

南国の音楽に合わせて、体をゆったりと動かすフラは、年齢を問わず楽しめます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

●指導者 松本 一恵

●活動日 第1・第2・第4 土曜日 10:00～12:00

体験説明会
開催日

11月 13日 木曜日

受付時間

10:00～12:00

参加料

なし

持参する物

飲み物 動きやすい服装

カパリリ

カパリリはフラダンスチームですが、歌謡曲やディズニーの曲も踊る楽しいなっちゃんフラです。見学お待ちしております。

●指導者 安田 なつこ

●活動日 第1～第4 木曜日 19:00～20:50

体験説明会
開催日

11月の 第1～第4 木曜日

受付時間

19:00～20:50

参加料

なし

持参する物

飲み物 汗拭きタオル

※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(土)～11月30日(日)

幼児体操

親子リズム「ぴよぴよ」

0～3才の未就園児とその親のための集まりです。体操で体を動かしたり、紙しばいを楽しんだり、季節ごとの製作やイベントもあります。

●指導者 山口 清江

●活動日 毎週 金曜日(第5週、祝祭日を除く) 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

ナッチリトミック

音楽を通して、お子さんの五感を刺激するリトミックです。楽しいリトミックを体験してみませんか。1才～3才のお子さんと親さんの親子ふれあい教室です。

●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、クレヨンかクーピー

太極拳

ビューティ太極拳

身体に負担を掛けない舞を楽しく学ぶ内、自然に転びにくく安定した動きが身につきます。体力に自信のない方も気軽にどうぞ参加ください。

●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

健康太極拳は年齢や体力を問わずに習得できる健康増進法です。ゆっくりと呼吸し動作を一つにして身体と心を元気にしていきます。お気軽にどうぞ参加ください。

●指導者 野々田 のぶ子

●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 飲み物、動きやすい服装

あじさい

深い呼吸は心を穏やかにし、ゆっくりとした動きで心と体の調和を目指します。和気あいあいと楽しいサークルで一緒に始めませんか。

●指導者 宮藤 正子

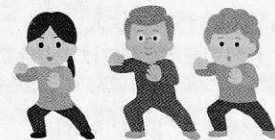
●活動日 毎週 水曜日 10:00～12:00

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 飲み物、動きやすい服装



ヨーガ

にこにこヨーガ

年を重ねると運動不足になりがち 体の筋(すじ)をのばしたり曲げたり 呼吸と共に無理することなく体を動かす事をしてみませんか。

●指導者 三輪 克子、西野 珠子

●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 参加条件 60歳以上

持参する物 バスタオル等

舞踊

新舞踊カトレア会

歌謡曲に合わせて舞う新舞踊です。曲の主人公になって自分の世界に浸ることが楽しめることが・・・その年令なりの表現が出来るよう先生が考えてくださいます。

●指導者 深山 記美貴

●活動日 第1・第2・第3 火曜日 13:20～15:30

体験説明会
開催日 11月の 3日(月)・第2・第3 火曜日

受付時間 13:30～14:00

参加料 なし

持参する物

カラオケ

カラオケ友の会

最新演歌を2か月間（レッスン4回）で男歌・女歌をそれぞれ1曲計2曲をマスターします。レッスン時間は男歌・女歌とも各1時間で計2時間です。レッスンは楽譜をもとに先生のピアノとCDです。

●指導者 長岡 治生

●活動日 第1・第3 金曜日 13:00～15:00

体験説明会
開催日 11月の 第1・第3 金曜日

受付時間 13:00～15:00

参加料 なし

持参する物 参加日に、レッスン曲の楽譜を渡します。

合唱

岐阜バッハ合唱団

ソプラノ、アルト、テノール、ベース オーディションはありません。意欲のある方を求めています。年1回サラマンカで演奏会を行います。

●指導者 植松 峻

●活動日 毎週 金曜日 18:30～21:00

体験説明会
開催日 11月の 毎週 金曜日

受付時間 18:30～20:30

参加料 なし

持参する物

女性のうたごえコスモス

毎土曜日、コーラス大好きな仲間が楽しく練習を続けています。月に2回指導の先生を招き演奏会の指導もして頂いています。

●指導者 井戸 清輔

●活動日 毎週 土曜日 13:00～16:30

体験説明会
開催日 11月の 毎週 土曜日

受付時間 14:30～15:30

参加料 なし

持参する物

愛唱歌

大きな声を出してストレス解消。気心の知れた仲間と一緒に楽しい時間を過ごしています。

●指導者 民谷 美緒

●活動日 第1・第3 木曜日 14:30～15:30

体験説明会
開催日 11月の 第1・第3 木曜日

受付時間 14:30～15:30

参加料 なし

持参する物

詩吟

清明竜吟会

詩吟は、漢詩や和歌、俳句などに余韻などの節をつけて吟じるものです。お腹の底から大きな声を出すことはストレス解消にも健康づくりにもなります。いつでも気軽に見学体験してください。

●指導者 村瀬 充夫

●活動日 毎週 木曜日 13:00～15:00

体験説明会
開催日 11月の 毎週 木曜日

受付時間 13:00～15:00

参加料 なし

持参する物

三味線

藤本流秀藍会

お互いに注意しあってお稽古しています。

●指導者 深尾 千津子

●活動日 第2 土曜日 13:00～15:00

体験説明会
開催日 11月 8日 土曜日

受付時間 13:00～15:00

参加料 なし

持参する物 三味線、小物がある方は、お持ちください。無い方にはお貸します。

大正琴

大正琴 つばき会

とても心地が良い音色で、心が癒されます。ぜひ一度見学に来てください。

●指導者 篠田 裕子

●活動日 第1・第3 土曜日 9:00～13:00

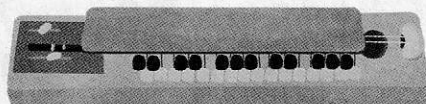
体験説明会
開催日 11月の 第1・第3 土曜日

受付時間 9:00～12:30

参加料 なし

持参する物

※裏面に続きます。



ピアノ

いきいきピアノ

見学希望者があれば、定例の活動状況を見学していただき、質問事項などがあれば、活動終了後に指導者が対応します。

- 指導者 後藤 あき子
●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 第1・第3 木曜日
受付時間	13:00～15:00
参加料	なし
持参する物	

俳句

貝寄風社長良句会

参加の方は、あらかじめ短冊に五句を記入して当日にご参加ください。

- 指導者 森崎 義道
●活動日 第1 火曜日 13:00～16:00

体験説明会 開催日	11月の 第2 火曜日
受付時間	13:00～16:00
参加料	なし
持参する物	筆記用具

短歌

若竹短歌会

一回に二種の短歌を持ち寄り、それぞれに感想を述べ、その後先生に添削して頂きます。とにかく楽しく笑いが絶えません。

- 指導者 市川 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 第1 金曜日
受付時間	13:30～15:30
参加料	見学無料
持参する物	筆記用具

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て、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・第4 土曜日 9:00～13:00

体験説明会 開催日	11月の 第2・第4 土曜日
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

優しく温かい先生のご指導を受け、和やかに四季折々のお花をおいこしています。お気軽に見学、体験をしてみてください。

- 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 第3 火曜日
受付時間	14:00～15:00
参加料	花代 参加条件 前日までに連絡
持参する物	花器、剣山、花バサミ

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。楽しくリフレッシュできるひと時です。

- 指導者 大坪 郁子
●活動日 第2・第4 水曜日 9:30～12:00

体験説明会 開催日	11月 26日 水曜日
受付時間	10:00～11:30
参加料	1,000円 参加条件 11月23日までに連絡
持参する物	花器、剣山、はさみ(無い方は体験時のみ貸します。) ハンドタオル、ビニール袋

囲碁

囲碁クラブ (火・水・木・金) 燦燦会 (I・II) 合同

囲碁を楽しみましょう。

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

体験説明会 開催日	11月の 毎週火～日曜日
受付時間	12:45～16:45
参加料	なし 参加条件 60歳以上
持参する物	

