

茂庭台市民センター サークル紹介

茂庭台市民センターで活動をしているサークルの情報を記載しています。
サークルの見学や体験を希望される方は、窓口までお問合せください。

R6/4/12更新

サークル名	内容	活動時間	コメント
コール・ソレイユ	合唱	月3回 水曜日 13:00~15:00	佐賀慶子先生のご指導のもと、月3回、地元茂庭台の市民文化祭をはじめ、5月の県合唱祭、7月の太白区民合唱祭を目標に練習しています。皆で心を合わせて音楽をつくりあげていく楽しさ、一緒に味わってみませんか。
書道サークル 白友会	(書道学習) 毎月、競書(主に文化書道誌)を通じて各自、練習・清書します。臨書から創作に向けての展示作品づくりをめざします。	毎月2回 第1,第3木曜日 14:00~16:00	手書きする機会が少なくなってきた現在ですが、毛筆のほかペン字なども学び、書くことの意義を感じて、活動しています。
椽の木短歌会	短歌の研修・勉強会・合評会	第3木曜日 9:30~12:00	和気あいあいと楽しくやっています。仲間のいる心強さを感じています。
茂庭台日本語サロン ボランティアサークル	日本語を母語としない方が、楽しく日本語を学べるような日本語教室(茂庭台日本語サロン)を開いています。	不定期 水曜日 10:00~12:00	地域に住む外国の方と一緒に、勉強だけでなく料理教室や茶道体験など楽しい活動もやっています。子供連れで来る方のために、託児ボランティアをやってくださる方も募集しています。
茂庭台ヨガ同好会	ヨガ基本動作を行い健康増進をはかります。	第2,第4火曜日 10:00~12:00	先生も生徒も70歳以上ですので、やさしいポーズを行います。
千のリンパ	リンパケア&ストレッチ	第2,第4水曜日 14:00~15:00	リンパの流れを意識し体をほぐします。
茂庭台三美	3B 体操 (ポールとベルおよびベルトを使用する健康体操)	毎週金曜日 14:00~16:00	20年ほど前に立ち上げたサークルです。ポールなどの用具を使い音楽に合わせて無理なく体操をしています。筋力作りだけでなく心も元気になると思います。ぜひ体験においでください。
茂庭台わかば 健康倶楽部	介護予防運動教室	第1,第3金曜日 14:00~16:00	現在の体力を維持するための「ストレッチ・貯筋運動・脳トレ・リズム体操・茶話会等」を実施。 ※いつでも受付中です。体験もOK
茂庭台 友愛健康クラブ	筋トレ・ストレッチ体操・柔軟体操・リンパマッサージ・歌体操・お花見、暑気払い、紅葉見物など	第1,第3木曜日 13:00~15:00	年齢60歳以上対象で元気な方を募集しています。
リフレッシュ	軽体操	毎週火曜日(原則) 10:30~12:00	音楽に合わせて楽しく運動やストレッチをしています。見学や体験に来てみてください。
ミモザの会	ラジオ体操,ストレッチ,簡単なフォークダンス	月2回 金曜日 10:00~11:30	日頃の運動不足を補い、楽しく体を動かしています。
茂庭台合気道クラブ	合気道	毎週日曜日 17:00~18:00	日本の伝統武道に興味のある方、護身術を身につけたい方など、年齢を問わず初心者も歓迎。習得度に応じて合気会の段級位が取得できます。
わいわいクラブ	卓球・ビーチボールバレー	月2回 金曜日 19:00~21:00	初心者でもわいわい楽しめるクラブです。スポーツでリフレッシュしましょう!
茂庭台バレーボール	皮バレーボール	毎週1回 不定期 19:00~21:00	バレーボールで体を動かして一緒に楽しみませんか。気軽に見学、体験お待ちしております。
ひまわり体操クラブ	ラジオ体操・歌 ストレッチ・ゲームなど	第2,第4木曜日 13:00~15:00	楽しみながら老化防止を目的としています。

【お問合せ】 仙台市茂庭台市民センター
〒982-0252 仙台市太白区茂庭台 4-1-10
TEL: 022-281-3293 FAX: 022-281-4349