

# 富沢市民センター 会員募集サークル一覧表 (R5.10.21 現在)

No.	種目	団体名	主な活動日時	対象性別・年代		団体からのメッセージ
1	バドミントン	ニュートラル	月1～2回 木曜日 9:00～12:00	女性のみ 20～60才代	初心者可	楽しくバドミントンしたい方、お待ちしております。
2	太極拳	太極拳同好会 木嘩	月4回・木曜日 13:00～15:00	男女とも OK 主に60才代	初心者可	24式太極拳、48式・32式剣。初心者でもレベルに応じて指導します。経験者、特に男性会員募集中。
3	ストレッチ フラダンス	アンチエイジング ストレッチアンド フラサークル	月3回(火・日) ストレッチ 10:00～12:00 フラダンス 14:00～	男女とも OK 20～60才代	初心者可	軽い筋トレ、ストレッチで無理なく体力維持や健康のため活動中。フラダンスの部もあり、運動しながら脳トレもできます。
4	ヨガ	ヨガサークル 空いろ	月5～6回 (火・金) 10:30～12:00 13:00～14:30	女性のみ 30～70才代	初心者可	近隣の皆さんの健康維持の場として活用して頂けたらと思います。運動が苦手な方、ヨガが初めての方もぜひどうぞ。
5	健康体操 (3B 体操)	3B サークル チャオ富沢	月2回・金曜日 10:30～12:00	男女とも OK 60～80才代	初心者可	補助用具(ベル、バルター、ボール)を使った、誰にでも出来る健康体操です。皆様の参加をお待ちしています。
6	フラダンス	フラダンス愛好会 (アロハ・ヌイ・ロア)	月2回・金曜日 10:00～12:00	女性のみ 60～70才代	初心者可	美しいハワイアン音楽で心も身体もリフレッシュしてみませんか？何才からでも始められます。心よりお待ちしております。Aloha
7	三味線 太鼓 日本舞踊	太白こども邦楽と 舞のサークル	月2～4回 (水・土) 16:00～18:00	男女とも OK 幼稚園児～ 小中学生	初心者可	年代に合わせて楽しくお稽古しています。見学はお稽古日であればいつでも OK です。
8	合唱	コーロ・リエート	月3回・水曜日 10:00～12:00	女性のみ 40～60才代	初心者可	コロナ禍での活動として、ソルフェージュ等の音楽的知識を深めながら、唱歌・ポップス・女声組曲・海外の曲に楽しく取り組んでいます。区民合唱祭、ミニコンサート参加の練習中です。
9	合唱	こーる・ゆう	月2～3回 水曜日 もしくは 金曜日 19:00～21:00	女性のみ	初心者可	日本の合唱曲、J-POP、英語・イタリア語の曲等、いろいろなジャンルの曲を歌っています。
10	朗読	リゾン2002	月2回・水曜日 10:00～12:00	男女とも OK 60～80才代	初心者可	講師の指導のもとでのスキルアップ、児童館や高齢者施設でのお話し会などのボランティア活動をしています。
11	詩吟	富沢詩吟同好会	月2回・金曜日 13:00～16:00	男女とも OK 60～80才代	初心者可	詩吟は漢詩、和歌、俳句などに節を付けて詠じます。和気あいあいと、みんな楽しく声を出しています。
12	書道	硯の友	月2回・木曜日 13:00～15:00	男女とも OK 60～70才代	初心者可	書は生涯楽しみめて、心が豊かになる学びです。いっしょに始めませんか。
13	民謡	日本民謡声水会 富沢支部	月3回・木曜日 19:00～21:00	男女とも OK 20 才代から	初心者可	三味線、尺八伴奏つきで各地の唄いたい民謡、覚えたい民謡を和気あいあい勉強しています。数年に1度発表会あります。(自由参加)

★掲載されているサークルに興味をお持ちの方は、富沢市民センター(TEL:022-244-3977)へご連絡ください。サークルとの連絡方法や、活動を見学できる日程などをお調べします。