



何か始めたい…地域の皆様へ

令和6年5月1日現在



三本松市民センター

# メンバー募集中のサークル一覧



| No.               | サークル名称            | 活動内容                     | 対象           | 活動日・時間                       | ひとことPR  |
|-------------------|-------------------|--------------------------|--------------|------------------------------|---|
| No.1～No.7 運動系サークル |                   |                          |              |                              |   |
| 1                 | けやき<br>バドミントンクラブ  | バドミントン                   | 基本的なことが出来る女性 | 毎週火・金曜日 午前                   | 一緒にバドミントンで汗を流しませんか？   |
| 2                 | 三本松卓球愛好会          | 卓球                       | どなたでも        | 毎週火曜日（原則）<br>13時00分～16時00分   | わきあいあいと卓球の練習をして体力の向上と維持に努めています。   |
| 3                 | ヨーガKen<br>（昼の部）   | ヨーガ                      | どなたでも        | 毎週金曜日<br>10時00分～11時30分       | 60代の壁は生活習慣病、70代の壁は身体の機能低下、どちらの壁も乗り越えるための気づきがある実践です。健康で生き生きすることを目標にご一緒しましょう。 |
| 4                 | ヨーガKen<br>（日曜日の部） | ヨーガ                      | どなたでも        | 日曜日（月2回）<br>10時00分～11時30分    | 疲労が溜まっているのに運動する時間がない方、月2回リフレッシュ、ヨーガで心と身体をほぐしませんか？                           |
| 5                 | ミニテニス<br>かりんクラブ   | ミニテニス                    | どなたでも        | 毎週金曜日（原則） 午後                 | シニア中心にゲームを楽しんでいます。どなたでもお気軽にどうぞ！！<br>ビジターの方も受け付けています。                        |
| 6                 | グランエイジ<br>ヒップホップ  | 高齢者でも無理なく楽しく出来るヒップホップダンス | 40才以上        | 月2回 第2・4金曜日<br>14時00分～15時00分 | 軽快な曲に合わせて誰でも楽しく踊れるヒップホップダンスです。足腰を動かし一緒に汗を流しましょう。ぜひ一度見学に来てください。              |
| 7                 | パドルテニスクラブ<br>台原   | パドルテニス                   | どなたでも        | 毎週水曜日<br>13時00分～16時00分       | 天候を気にせず楽しめる室内テニス。爽快なスポーツです。   |

| No.                       | サークル名称      | 活動内容                               | 対象    | 活動日・時間                       | ひとことPR   |
|---------------------------|-------------|------------------------------------|-------|------------------------------|--|
| <b>No.8～No.14 文化系サークル</b> |             |                                    |       |                              |  |
| 8                         | 三本松囲碁・将棋クラブ | 囲碁・将棋の対局                           | どなたでも | 毎週火曜日<br>9時00分～12時00分        | 初心者から高段者まで憩いのひとときを共有しませんか。                           |
| 9                         | SUN 手品教室    | 手品の基本技術の習得練習                       | どなたでも | 月2回 第1・3金曜日<br>13時30分～16時00分 | 観る人に不思議がってもらえる技を習得しましょう！！                            |
| 10                        | 松柳会         | 仁多見先生の指導の下、川柳を作り、先生に会員の句を添削して頂きます。 | どなたでも | 月1回 第4木曜日<br>10時00分～12時00分   | 紙一枚えんぴつ一本で作句出来、心を読み、世の中を読み、頭の体操をしましょう。               |
| 11                        | あむ編むクラブ     | エコテープでかごやバッグを編む                    | どなたでも | 月1回 木曜日<br>14時00分～16時00分     | 少人数でアットホームです。ぜひ入会してネ。                                |
| 12                        | 堤町絵手紙サークル   | 絵手紙を描く                             | どなたでも | 月1回例会 第3金曜日<br>10時00分～12時00分 | わきあいあいと画材を持ちより楽しく描いています。庭に咲く季節の花や日頃お料理に使う野菜等も描いています。 |
| 13                        | 楽しく歌おう！     | あらゆるジャンルの歌をうたっています。                | どなたでも | 月2回 第1・3金曜日<br>10時00分～11時30分 | 少人数ですが、皆で色々なジャンルの歌を楽しく歌う会です。先生のトークも楽しいですよ。           |

サークルの見学・加入希望の方は、三本松市民センターまでお問い合わせください。



**三本松市民センター**

〒981-0912 仙台市青葉区堤町 3-23-1

TEL274-3955 FAX 234-5355