

No.		サークル名	活動内容	活動日	活動時間	直接 連絡	備考
1	絵画	アトリエ絵恋	絵画（油彩、水彩、パステル等）	第2・4木曜日	13:00～15:00	×	センターを通して連絡
2	ハーモニカ	松森はもにか楽奏団	ハーモニカアンサンブルの練習、ボランティア演奏活動	月2回 第1・3土曜日	10:00～12:00	○	
3	CA(リニカアート)／ リンパ	笑顔のたね倶楽部	健康寿命を目標として、クリニカルアート(脳が喜ぶ、心が笑う)、リンパケアを交互に継続、フレイル予防としての軽運動、茶話会、季節のイベントを催し有意義なシニア世代のグループです。	第2木曜日	10:00～12:00	○	
4	ストレッチ バレエ	シニアバレエ Rika's アロンジェ	クラシックバレエで健康体操を楽しく学ぶとともに会員の親睦を目的としています。	月2回 第1・3木曜日	10:00～12:00	×	センターを通して連絡
5	ヨガ	ヨガサークル	ヨガを学び、楽しみます。	月4回木曜日	13:00～15:00	○	
6	軽体操	元気クラブ	心身のリフレッシュを目的に、軽体操（足踏み、ストレッチ、体幹トレーニング等）を行い、会員相互の親睦と健康維持を図ります。	月2回 第1・3水曜日	10:00～12:00	○	
7	軽体操	ぽかぽかさろん	リズム体操・脳トレゲームなどで健康増進を図ります。	第1・3金曜日	10:00～11:30	○	
8	合唱	鶴が丘エプロン ハーモニー	コーラスの練習	月4回 毎週木曜日	10:00～12:00	×	センターを通して連絡
9	合唱	ゴスペルの会 ヴァンヴェール	コーラスの練習	月4回 毎週水曜日	10:00～12:00	×	センターを通して連絡
10	料理	クッキングメイト	料理教室	第2土曜日	10:00～13:00	○	
11	朗読	朗読 はぎの会	朗読の練習・勉強会	月1回 第1水曜日	14:00～16:00	○	
12	囲碁	鶴松碁楽会	囲碁を楽しみ棋力向上を目指しています。囲碁の練習会など	月4回金曜日	13:00～17:00	○	
13	花架拳	野の花	花架拳と練功	月4回土曜日	13:00～15:00	○	
14	歴史	鶴が森歴史愛好会	地域の歴史を学び地元への愛着を深めます。歴史勉強会など	月1回 第2木曜日	14:00～16:00	○	
15	地域活動	おもちゃ病院 チャチャチャ	壊れたおもちゃの修繕ボランティア	月1回 第4土曜日	13:00～15:00	×	センターを通して連絡
16	バトン	さくらバトンクラブ 宮城	バトントワリングの練習	月4回水曜日	17:30～21:00	×	センターを通して連絡
17	折り紙	松森折り紙サークル	四季折々の花や行事等を折り紙で表現。仲間と教え合いながら楽しく活動。	月1回 第3水曜日	10:00～12:00	○	
18	フラダンス	松森フラダンス サークル	フラダンスの練習やボランティアなど	月4回水曜日	10:00～12:00	×	センターを通して連絡

★ 興味のある方は、松森市民センターの窓口までお問い合わせください。連絡先をご案内いたします。

松森市民センターTEL (022) 776-9510