

吉成市民センター サークル会員募集一覧

2024/10/27

スポーツ系



	活動内容	団体名	活動日	時間帯
1	卓球	吉成中央クラブ	月4回（曜日は不定）	9:00~12:00 13:00~16:30 いずれか、主に午後
	卓球の練習をしています。初心者歓迎、和気あいあいしたサークルです。 入会金なし、会費は月500円です。			
2	バウンドテニス	吉成バウンドテニス愛好会	月4回 毎週水曜日	9:00~12:00
	高齢者でもできる楽しいスポーツです。			
3	社交ダンス	ダンシング吉成	月3回 木曜日	13:30~16:00
	社交ダンスの基本ステップ練習、体幹トレーニングなどを行っています。 初心者の方、経験者の方どなたでも歓迎です			
4	社交ダンス	ジョイフルダンス	月4回 毎週水曜日	13:00~15:00
	社交ダンスは健康維持と認知症予防に最適です。			
5	チアダンス	ばあばチアパッション 「パッション」	月4回 毎週金曜日	10:00~12:00
	ばあばと呼ばれて嬉しい方、自称容姿端麗な方はOKです。			
6	ダンス	車いすダンスグッディ	月3~4回 木・土曜日	13:00~16:00
7	ヨガ	ヨガサークル	月2回 水曜日	10:00~11:00
8	介護予防体操	吉成ゆうゆうクラブ	月4回 毎週水曜日	13:00~15:00
	椅子を使った簡単なストレッチ、軽筋トレをしています。休憩を入れて90分程度です。			
9	軽体操	フィットネス吉成 ※女性のみ	月4回 毎週火曜日	10:00~11:30
	小休止入れながら有酸素運動約60分、ストレッチ25分。初心者歓迎です。女性のみ			
10	健康体操	吉成健康サークル	月2回 火曜日	10:00~11:15
	ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操など通して健康作りに努めることを目的に活動しています。			