

春！新しいこと  
始めませんか？

# 高砂市民センター

文化・音楽系

## 新規メンバー募集中！サークル一覧

### 押し花サークル 「野ぼら」



身近な草花を押し花にして作品作りをしています。初心者歓迎！！サークルメンバーみんなでにぎやかに楽しい雰囲気です。

主な活動日：月2回 火曜日  
活動時間：10：00～12：00

### いけばなサークル 「さくらの会」

経験あり、なしどなたでもOKです。たのしくお花に親しんでいます。

主な活動日：月2回  
第2・第4 火曜日  
活動時間：10：00～12：00

### 書道サークル 「晴風の会」

小・中学生はいろんな書道展に参加しながら活動中！大人の方、初心者歓迎！基本から練習しましょう。

主な活動日：月3回  
主に火曜日と水曜日  
活動時間：17：00～19：00

### おはなしドロップ

児童との直接のふれ合いによる楽しさ、励まし、絵本の読み方、紙芝居の仕方の学習会をしています。

主な活動日：月1回 定例会  
主な活動  
◆高砂小学校・鶴巻小学校  
8：30～8：45 読み聞かせ  
◆高砂児童館  
11：00～11：30 読み聞かせ



### 高砂 かたりっこ会

高砂に伝わる昔話を中心に語ったり、昔話をテーマにした紙芝居や絵本の読み聞かせをしています。

主な活動日：不定期

### 絵ごころ会

和気あいあいと絵を楽しんでいます♪  
お気軽に見学できます！



主な活動日：月2回  
第2・4 火曜日  
活動時間：10：00～12：00

### 音あそび楽団

楽譜読めない人、楽器の初心者、家に眠っている楽器で演奏始めてみませんか。待ってます。

主な活動日：月2回  
第2・第4 土曜日  
活動時間：13：30～15：30



### オカリナ高砂タリア

昔好きだったあの曲をみんなで一緒に！仲間との楽しい時間をすごしませんか？初心者歓迎！

主な活動日：月2回  
第2・4 水曜日  
活動時間：10：00～11：30



### 合唱サークル スターコーラス

12月に誕生したばかりのサークルです。  
歌が好きな方一緒に活動してみませんか。お問い合わせはお気軽に。

主な活動日：月2回  
第1・第3 木曜日  
活動時間：10：00～12：00



春！新しいこと  
始めませんか？

# 高砂市民センター

運動・舞踊系

## 新規メンバー募集中！サークル一覧

### ミニテニス コスモス

初心者大歓迎！お気軽に見学からでもOKです。良い汗を流しませんか。

主な活動日：月2回程度 木曜日  
活動時間：9：00～12：00



### バウンティ高砂

週に2、3回の練習で良い汗かきましょう。初心者大歓迎！入会・見学いつでもお待ちしております。

主な活動日：週2～3回  
活動時間：9：00～12：00  
または13：00～16：30

### 高砂太極拳愛好会

太極拳は中国拳法の型をゆるやかに美しく演じる独特の拳法体操で、心肺機能、筋力、柔軟性、バランス機能などの維持改善に効果があります。広いスペースも道具も不要で低コストで継続できる体操です。

主な活動日：月3・4回 火曜日・土曜日  
活動時間：10：00～12：00



### 健歩塾 たかさご

いつまでも自分で食べ、歩いて、楽しんで元気に過ごすための健康づくり体操サークルです。体の負担を軽くする動き方や筋力づくり、姿勢などを調整するゆっくりとした体操です。

主な活動日：毎週木曜日  
活動時間：13：30～15：00



### 3B体操高砂サークル

3B体操は用具を使って音楽に合わせて楽しみながら出来る体操です。ストレス解消！メタボ予防に仲間作りにさあ、一緒に始めましょう！

主な活動日：月4回 毎週火曜日  
活動時間：14：00～15：30

### あやめ会

「日本舞踊に触れてみたい」「着物を着てみたい」「仲間と楽しく踊りたい」一つでも興味がある方、いつでも気軽に見学に来てみてください。

主な活動日：毎週 金曜日  
活動時間：10：00～12：00



### 中野栄ヨガサークル IN 子連れヨガ会

初心者、子連れ大歓迎です！体を整えてみんなで健康になりましょう。入会、見学いつでもお待ちしております。

主な活動日：月2回  
主に第2・4木曜日  
活動時間：10：00～12：00



掲載の情報は令和5年12月現在のもので、予告なく内容の変更等あるかもしれませんので、あらかじめご了承ください。見学などのお問い合わせは仙台市高砂市民センター（☎022-258-1010）へお願いします。