



見学・体験をご希望の方は、鶴ヶ谷市民センターまでご連絡ください



●運動●

活動内容	団体名	PR	活動日時 (活動場所)	
介護予防教室	鶴ヶ谷いきいき運動教室	楽しみながら健康づくりに努め心身のリフレッシュ及び健康寿命の増進を図ります。見学可、初心者歓迎です。 ・年会費：6ヶ月6,000円 年間12,000円	月3回 金曜日	13:30~15:00
スクエアダンス	スウィートフレンズ ※女性限定	コミュニケーションを図りながら、体と頭健康維持の為、皆様と楽しくスクエアダンスを練習します。見学体験は随時受付中。	月2回 火曜日	10:00~12:00
フラダンス	ハイビスカスフラサークル鶴ヶ谷	アロハスピリットの心で楽しく優雅な、フラレッスンは、心身をリラックスしながら足腰を丈夫にします。	第2・4火曜日	14:00~15:30
バトントワリング	リトルスターバトン	男女問わず3歳から入会可能です。初心者歓迎です。	毎週水曜日	17:30~21:00
ストリートダンス	鶴ヶ谷ダンスサークルTDC	4歳からのメンバーも初めてのメンバーも楽しくダンスを楽しんでいます!!	毎週水曜日	16:00~20:00
競技チアダンス	E! Cheer&Dance PlaNets	全国大会を目指し活動している、小学生以上のチアダンスチームです。未経験可。見学・体験随時行っています。	毎週土・日 13:00~18:00	(鶴ヶ谷市民センター または 南光台小学校)
バレー	T-Rex (9人制ママさんバレーボール)	20~40代のバレー経験者の方を募集しています。練習は真面目に、試合は楽しくをモットーにバレーボールが大好きなメンバーが集まっています。大会へも参加しています。	土曜日	13:00~16:30
卓球	鶴ヶ谷ピンポンズ	男女ともに卓球を好きな方、コーチをお呼びしていますので、ご参加下さい。経験者の方は大歓迎です。 ラージボールではありません。	毎週水曜日 (市民センター経由で お問い合わせ下さい)	午前9:30~12:00 または 午後13:00~15:00
ラージ卓球	仙台レインボー	初心者O.K. 貸ラケットあります。卓球マシンで練習できます。経験者歓迎します。楽しく活動できる方。	木曜日 他2~3日	13:00~16:30
ラージ卓球	仙台SUNクラブ	ラージボールです。学生時代など少し経験者の方をお待ちしています。ラケット・シューズご持参ください。	水曜日 (会場は鶴ヶ谷市民センターの他若林体育館、障害者体育館)	13:00~16:30
バドミントン	燕沢バドミントン同好会	初級者から上級者まで和気あいあいとバドミントンを楽しんで、バドミントンも上手になることを目標にしています。	火・土曜日 燕沢小学校又は 鶴ヶ谷市民センター	19:00~21:00
バドミントン	New rice	20~40代を中心に、小学生もまざって楽しく活動しています。(大会に参加することもあります)現在、経験者募集中です。ブランクがあっても大丈夫です。久しぶりに体を動かしたい方、一緒に練習しませんか?	土曜日 (会場は仙台市内の市民センター 泉区が中心です)	17:30~21:00
空手	北杜空手クラブ	空手の基本動作と型、組手の練習 ていねいな指導と楽しい練習	毎週水曜日	17:30~18:50
ラフターヨガ	ラフターヨガクラブ 「太陽の仲間たち」	笑いヨガは年齢問わずいつでもどこでも簡単に楽しくできる最良の運動です。続けていくうちに毎日が楽しくなっています。笑うと幸せホルモンがいっぱい出るので!!	月2回 第1・3水曜日	10:30~11:45
ヨガ勉強会	ヨガサークル あさな・ゆうな	ヨガを通して、健康で元気な生活作りを学びます。 女性のみ和気あいあいと活動しています。	月3回 火曜日	14:00~15:30