

高森市民センター サークル情報

高森市民センター ☎ 022-378-9950

◆活動日時は目安です。詳しくは各サークルまたは高森市民センターへお問い合わせください。

◆お問い合わせいただく際は、電話番号のかけ間違いにご注意ください。

◆文化・教養◆



令和7年10月時点の情報です。

内容	サークル名	主な活動日時	PR	見学
英語討論	IZUMI ENGLISH FAMILY	月2回 水曜日 13:00~15:00	英語時事についての討論スキルを磨いています。	可
絵手紙	絵手紙サークル	第2 水・金曜日 13:00~15:00	大切な人にこそ、手紙を出して心を贈る。 ヘタでいいヘタがいいをモットーに気取らない手紙を かいています。	可
折紙	折紙コスモスグループ	第3火曜日 10:00~12:00	楽しくおしゃべりしながらいろいろな物を折っています。 折り図があるので、初めての方でも取り組みやすいです。見学、体験だけでも大歓迎！	市民セン ターから 団体に連 絡します
呼吸法	丹田呼吸法の会 (通称：丹田呼吸いきい き健康サークル)	土曜日 13:10~14:40	呼吸法は血液の循環、自律神経の調整、精神力の強化等に役に立ちます。	可
俳句	俳句塾 “花”	月末 金曜日 14:00~16:00	俳句の歴史と有名人の俳句の勉強をします。	市民セン ターから 団体に連 絡します
料理	料理サークル	火曜日 10:00~13:00	韓国料理を作ります。	可
料理	高森男の台所	第4火曜日 9:00~13:00	中高年男性の食生活を考えた栄養バランスのとれた料理を楽しみながら作ります。	市民セン ターから 団体に連 絡します

◆文化・教養◆



内容	サークル名	主な活動日時	PR	見学
パソコン研修	寺岡パソコンクラブ	土曜日(月2回) 9:00~12:00	パソコンと共に人生100年！ 随時、茶話会＆食事会等開催しています。	市民センターから団体に連絡します

◊ボランティア◊



内容	サークル名	主な活動日時	PR	見学
交流・互助	結いの会・高森東		高森東地区において「おたがい様」の気持で高齢者を中心に活動しています。関心のおありな方はいつでもどうぞ！！ご一緒しましょう。	可

♪音楽・楽器・歌唱♪



内容	サークル名	主な活動日時	PR	見学
詩吟	高森詩吟同好会	土曜日 10:00~12:00	漢詞、和歌、俳句などを吟詠しながら会員相互の親睦を図っています。腹の底から大きな声を出すことで健康増進にも寄与しています。	可
歌唱	カラオケ親睦会 歌旅人	水or木曜日 10:00~12:00	公的発表会に参加意欲をもって練習しています。	市民センターから団体に連絡します
合唱	うたごえ星'S	第1・3金曜日 13:00~15:00	主に熟年者の団体です。合唱をしておりますが会員の親睦と融和をモットーとしています。	可

♪音楽・楽器・歌唱♪



内容	サークル名	主な活動日時	PR	見学
ギター・合唱	グラン・リーブズ	月曜日 10:10~12:00	歌声サロン的な気楽な曲だけで楽しんでます。	市民センターから団体に連絡します
ギター合奏	イズ・ブリーズ ギター・アンサンブル	火曜日 9:00~12:00	ギター合奏（アンサンブル）をしています。	市民センターから団体に連絡します
金管楽器	プラス・アンサンブル ファミティ	木曜日 19:00~21:00	金管アンサンブル曲の編曲と練習を行います。	市民センターから団体に連絡します
オカリナ	仙台オカリーナ アンサンブル	火曜日 10:00~11:00	オカリーナと音楽の向上を図り、会員相互の融和を図ります。	可
オカリナ	オカリナサークル ポコ・ア・ポコ	第1・3木曜日 10:00~12:00	オカリナに合ういろいろな曲を楽しく練習しています。	市民センターから団体に連絡します

★スポーツ・体操・ダンス・舞踊★



内容	サークル名	主な活動日時	PR	見学
卓球	高森卓球愛好会	火曜日 10:00~12:00	卓球を通して、健康増進を図ります。	可
体操	グリーンフレッシュ	金曜日 10:00~11:30	地域の方達と楽しく身体を動かし、健康を維持しています。	可

★スポーツ・体操・ダンス・舞踊★



内容	サークル名	主な活動日時	PR	見学
社交ダンス	社交ダンスサークル スプリング	土曜日 10:00~11:30	社交ダンスで踊りを楽しんでいる趣味のサークルです。見学歓迎。気軽にお越しください。	可
バレーボール	高森シスターズ	月・水・土 16:30~19:00	高森地区を中心にバレーボールのスポーツ少年団として活動しています。男子・女子どちらも入団している明るいチームです。	市民センターから団体に連絡します
ゴルフ	高森ゴルフクラブ	月曜日 8:30~15:30	ゴルフを通し、会員相互の親睦と健康の増進を図ります。	可
ディスクの 的当て競技	パークディスコン	水曜日 9:00~12:00	(全員参加) 高齢者には適当な負荷が掛かり体にやさしい運動です。	可
太極拳	太極拳サークル悠	水曜日 10:00~12:00	太極拳の習得を目指し、初步的な練習を通じて同好者との親睦を図る。	市民センターから団体に連絡します

