

茂庭台市民センター サークル・ボランティア情報

茂庭台市民センターで活動をしているサークル・ボランティアの情報を記載しています。
見学や体験を希望される方は、窓口までお気軽にお問合せください。



運動系サークル

サークル名	活動内容	活動日時	サークルからのコメント
千のリンパ	リンパケア&ストレッチ (第二の循環器系と言われるリンパを動かすことでむくみを取り、浄化した状態で心臓への戻りをうながす体操をする)	第2・第4 水曜日	去年のノーベル賞坂口先生の制御性、T細胞は過剰な免疫反応を抑制することを発見しました。それはリンパと深く関連してありました。医学を日々発見、自分の身体を確認しながら手足を動かして行きましょう。
		14:00~15:00	
ミモザの会	ラジオ体操(第1、第2)、ストレッチ、簡単なフォークダンス	月2回 金曜日	日頃の運動不足を補い、世界の民謡に合わせて、楽しく踊っています。
		10:00~11:30	
茂庭台合気道クラブ	合気道	毎週 日曜日	日本の伝統武道に興味のある方、護身術を身につけたい方など、年齢を問わず初心者も歓迎。習得度に応じて合気会の段級位が取得できます。
		17:00~18:00	
茂庭台三美	3B体操 (ボールとベルおよびベルターを使用する健康体操)	毎週 金曜日	20年ほど前に立ち上げたサークルです。ボール等の用具を使い音楽に合わせて、無理なく体操をしています。筋力作りだけでなく心も元気になります。ぜひ体験においでください。
		14:00~15:30	
茂庭台バレーボール	皮バレーボールを使用し、ゲーム・試合をします	週1~2回 不定期	バレーボールで楽しく体を動かしてみませんか? 気軽に見学、体験お待ちしております。
		19:00~21:00	
茂庭台 ピククルボール友の会	ピククルボールで運動不足解消	週1回 主に平日	アメリカ発祥、年齢に関係なく楽しめます。仙台市でも徐々に競技人口増加中!! コミュニケーションの場としても活用してください。
		13:00~16:30	
茂庭台 友愛健康クラブ	ラジオ体操ⅠⅡ・杜の都のおトク体操・ロングブレス(呼吸法と筋トレ)・歌体操・カラオケ	第1・第3 木曜日	友愛のテーマは「一歩前・先を読む」です。新しいものに取り組む姿勢が健康のみならずです。共に対話を重ね情報発信しながら楽しい仲間の輪を築いてまいりましょう。
		13:00~15:00	
茂庭台ヨガ同好会	ヨガ	第2・第4 火曜日	ヨガ基本動作を修得し、健康増進と会員同士の親睦を図ります。
		10:00~12:00	
茂庭台 わかば健康倶楽部	介護予防運動教室	第2・第4 金曜日	ラジオ体操、ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、リズム体操、お茶会等を実施しています。
		14:00~16:00	
リフレッシュ	軽体操	毎週火曜日(原則)	音楽に合わせて、楽しく運動やストレッチをしています。見学や体験に来てみてください。
		10:30~12:00	

文化系サークル

サークル名	活動内容	活動日時	サークルからのコメント
コール・ソレイユ	合唱	第1・第2・第3 水曜日	佐賀慶子先生のご指導のもと、茂庭台市民文化祭、太白区民合唱祭、みやぎ女声コーラスの集い参加を目標に練習しています。見学はいつでもOKです。心を合わせて音楽を作り上げていく楽しさをぜひ一緒に♪※祝日・コンサート等で活動日時変更もあり
		13:00～15:00	
書道サークル白友会	書道の錬成 (楷、行、草書体、かな、ペン字) 月刊誌「文化書道」の中から書きたい手本を臨書する。	第1・第3 木曜日	手書きする事が少なくなっている現代ですが、ゆっくりと文字を書く時間を持つことで集中力、記憶力を保ち、ともに豊かな時間を過ごすことを目標にしたいと思います。
		14:00～16:00	
椽の木短歌会	短歌の研修・勉強会・合評会	第3 木曜日	和気あいあいと楽しくやっています。仲間のいる心強さを感じています。
		9:30～12:00	

ボランティア

ボランティア名	活動日時	活動内容	
水道山整備ボランティア (4～6月、9～11月)	第2 木曜日	茂庭台緑地(通称:水道山)で、ごみ拾いや下草刈りなどの遊歩道整備を行っているボランティアです。植生観察や森林浴をしたり、作業後はみんなでお茶を飲んだりしながら楽しく活動しています。水道山の豊かな自然で心を癒しながら、適度に体を動かして運動不足を解消しませんか？	
	9:00～10:00		
剪定ボランティア (4～7月、9～12月)	第1 土曜日	市民センター前広場や周辺緑道の植栽を剪定しています。剪定の経験がなくても、切った枝や葉を集める作業、清掃での参加でもかまいません。お気軽に見学にお越しください。	
	9:00～11:00		
図書ボランティア (通年)	貸出日	毎週水曜日 ※メンバーで交代制	図書室で月に1～2回程度、図書の貸出作業などの手伝いをしてくださる方を募集します。ぜひ仲間に入りませんか。見学もOKです。
		14:30～16:30	
	定例会議	第2 水曜日	
		10:00～	