



中山市民センター サークル情報

ジャンル	サークル名	主な活動日時	【活動内容】サークルからひとことコメント
1 書道	墨水会	水曜日(月2回) 13:00~15:00	【毛筆・筆ペンの練習】 各自のレベルで学習、脳の活性化・認知症予防にもぜひどうぞ。
2 書道	お習字サークル	金曜日(月2回) 17:00~19:00	【お習字】(毛筆、硬筆) たのしくきれいな文字を勉強すると共に、集中力を養います。
3 編物	編物サークル	水曜日(第1・3) 9:30~12:30	【棒針・かぎ針などで子どものもの、小物、大人のセーターなど】 各自編みたいものを自由に編んでいます。
4 読み聞かせ ボランティア	ぐりの会	水曜日(第2・4) 10:00~11:30	【川平小、幼稚園、保育園、授産施設、児童館などで読み聞かせやおはなし会】 初心者の方への読み聞かせの指導あり。手遊びやおはなし会で使う小道具などの勉強会もあり楽しい会です。
5 ギター	ギターアンサンブル ウイズハート	金曜日(第2・4) 13:00~15:00	【コンサート各種、施設訪問等、機会があれば演奏する】 練習曲目はジャンルを問わず、みんなで持ち寄り楽しんでいます。
6 ハーモニカ	中山ハーモニカ 愛好会	火曜日(第1・3) 10:00~12:00	【ハーモニカの基本練習、技術向上】 楽譜は数字譜です。皆さんと一緒に楽しく吹きましょう！ 初心者の方大歓迎です。
7 合唱	虹声	金曜日(月1回) 18:00~20:00	【合唱と親睦】 音楽が大好きな子どもも大人も一緒に歌ったり話したり、楽しい時間を過ごしています。
8 英会話	shall we English	火曜日(月3回) 10:00~12:00	【英会話の練習】 和気あいあいと楽しく日常会話を練習しています。
9 バラ栽培	バラ愛好会	日曜日(最終週) 10:00~12:00	【バラの栽培・手入れ】 月に1回、中山市民センターの中庭や花壇で活動しています。
10 ストレッチ	わらか健康体操 サークル	毎週金曜日(月3~4回) ※他の曜日になる場合あり 14:00~16:00	【ストレッチ・筋トレなど】 ボールやタオルを使ったストレッチや筋力トレーニングを取り入れ、仲間と楽しく介護予防の運動に取り組んでいます。
11 バウンド テニス	BTパート2	金曜日(第2・4) 13:30~16:30	【バウンドテニスの練習・交友】 初心者大歓迎。先生が丁寧に教えます。
12 バウンド テニス	中山バウンド テニス愛好会	金曜日(第2・4) 13:30~16:30	【バウンドテニスの練習・ストレッチ】 初心者大歓迎。楽しく身体を動かします。



【お問い合わせ】



(公財)仙台ひと・まち交流財団
 仙台市中山市民センター
 〒981-0952 仙台市青葉区中山3-13-1
 TEL 022-279-9216 FAX 022-719-2150





中山市民センター サークル情報

ジャンル	サークル名	主な活動日 時間	【活動内容】サークルからひとことコメント
13 卓球	卓球コスモス 同好会	曜日不定 (月4~5回) 時間不定	【卓球を通し、親睦と健康増進を図る】 明るく楽しくをモットーに、和気あいあいとした雰囲気の中、活動しています。 初心者大歓迎！
14 卓球	卓球クラブ あおば会	毎週木曜日 (月4回) 13:00~15:30	【卓球を通じての健康増進と親睦】 健康スポーツの一環として楽しんでいます。年齢問わず歓迎します。
15 太極拳	太極拳同好会 悠々	金曜日(月3回) 10:00~12:00	【ストレッチ・簡化24式・48式、32式剣の練習】 和気あいあいと楽しんでいます。活動日に見学可能。
16 ヨガ	スマイルヨガ	金曜日 10:00~11:30	【ヨガの体操・呼吸法・瞑想をその日の声を聞きながら、自分のペースで行う】 身体と心を整える女性のためのヨガサークルです。一緒にヨガしませんか？ 初心者大歓迎！
17 ヨガ	そらヨガ	水曜日 14:00~15:00	【ヨガを通して健康でしなやかな心と体を育む】 年齢、性別を問わず、ゆったりとヨガのポーズや呼吸法を行っていきます。 活動日に見学可能。
18 眞向法	宮城眞向法体操会	土曜日(第1・3) 13:00~15:00	【眞向法・柔軟体操】 呼吸を意識して柔軟な身体を作り血流を良くして若返りましょう。 健体康心。
19 空手	空手道大仙会	毎週日曜日 17:00~19:00	【空手の練習】 初心者大歓迎。楽しく空手をやっています。
20 バトン トワリング	リトルスター バトンクラブ	毎週金曜日 17:30~21:00	【大会・市民センターまつり、仙台市の地域のまつり等への参加】 3歳以上、男女問わず活動中。初心者さん大歓迎です。随時無料体験受付中！
21 リトミック	青空リトミック キッズ	火曜日または金曜日 (月3回) 10:00~11:00	【親子でリトミック】
22 ダンス	フラサークル オハナ	日曜日(月1回) 14:30~15:40	【障害のある子どもや大人と一緒にフラダンスを踊ります】 レッスンはゆっくり進みます。親子での参加も多く、和やかな雰囲気の中で 楽しく踊っています。
23 クラシック バレエ	ルミエールバレエ	毎週水曜日 17:30~21:00	3才から出来ます。シニアの方もどうぞいらして下さい。



【お問い合わせ】



(公財)仙台ひと・まち交流財団
 仙台市中山市民センター
 〒981-0952 仙台市青葉区中山3-13-1
 TEL 022-279-9216 FAX 022-719-2150

