令和６年度　鶴ケ谷市民センター　サークル情報（令和6年5月30日現在）　No.1

鶴ケ谷地域を拠点に活動し、新規メンバーを募集している団体情報です。
お時間とご興味が合いましたら、どうぞ一度見学してみてください。

【お問い合わせ】鶴ケ谷市民センター　〒983-0824　仙台市宮城野区鶴ケ谷2-1-7
電話:022-251-1562　FAX:022-251-1564

●音楽●

活動内容	団体名	ＰＲ	活動日時（活動場所）	
女声コーラス	コール クレイン	とても楽しく和気あいあいと練習しています。レパートリーが幅広い女声合唱団です。先生の指導は優しくて丁寧。音楽の好きな方、コーラスの好きな方、女性の方。背筋を伸ばして表情豊かに御一緒に歌いませんか？年２回程の“うたまつり”に参加	月3回 金曜日	10:00～12:00
女声コーラス	コーラス花	女声合唱 初心者又は合唱の好きな方歓迎します。	月3回 木曜日	10:00～12:00
混声コーラス	鶴ケ谷きらめき合唱団	混声合唱団として合唱を通じて団員相互の親睦融和を図り、現在女性７名▸男性５名、年齢は30～80代まで幅広い団体です。団員募集中、初心者大歓迎！	第2・4土曜日	10:00～12:00
ハーモニカ	鶴ケ谷ハーモニカクラブ	複音ハーモニカの演奏技術の習得と、独奏と合奏による音楽を通じての生涯学習のひとつとして楽しい生活をします。初心者の方には別途お教えします（公認指導員による指導）。	第1・3木曜日	10:00～12:00
オカリナ	サンフラワー	オカリナのやさしい音色にひかれ　月２回の練習に取り組んでいます。お教室はいつも和気あいあいと話がはずみ　みんなで演奏できることの幸せを感じています。大会・発表会・市民センターまつりに参加。普段は演奏したい曲目を指導していただいています。	第２・４木曜日	13:00～14:30
オカリナ	オカリナサークルひまわり	初心者大歓迎！ 音符が読めない方でも気軽に始められます。体験の方には楽器を貸し出します。 みんなで楽しくアンサンブルをしましょう♪	第２・４木曜日	13:00～16:00

●文化・教養●

活動内容	団体名	ＰＲ	活動日時（活動場所）	
折り紙	虹の会	折り紙や和紙などで季節の花や形の物を作り、作品は市民センターまつりで展示する。初心者でも丁寧に指導します。	第１・３金曜日	10:00～12:00
読聞せボランティア	読み聞かせ隊「杜のひょうたん」	読み聞かせを通して会員相互の交流と地域貢献を行います。 読み聞かせや本に興味があり楽しく活動できる方お待ちしております。	第２・４木曜日	10:00～12:00
手　話	手話サークルひょうたん	日常に使う手話と手話コーラスを楽しみながら勉強しています。いつでも見学にいらしてください。和気あいあいの雰囲気で楽しいサークルです。	毎週水曜日（5週目は休み）	10:00～12:00
料理講習会	鶴ケ谷メンズクッキングサークル	親爺たちがワイワイガヤガヤお料理を楽しく作り、美味しくいただいております。 体験を歓迎します（食事付有料）	第2水曜日（但し８月は休み）	9:00～13:00
テーブルトーカーの集い	テーブルトーク	テーブルトーク好きの集まりです。 ご興味のある方はお声がけ下さい。	日曜日（月１回）	市民センターにお問い合わせ下さい
山野草栽培等	青葉野草会	仙台を拠点に山野草の栽培、保護、普及及び会員相互の親睦を目的として活動する山野草愛好会です。新規会員募集中です。	不定期 ★展示会：仙台市農業園芸センター ★定例会：鶴ケ谷市民センター	

令和６年度　鶴ケ谷市民センター　サークル情報（令和6年5月30日現在）　No.2

見学・体験をご希望の方は、鶴ケ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	鶴ケ谷 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、体と頭の健康維持の為、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 フラサークル鶴ケ谷	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	鶴ケ谷 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	（鶴ケ谷市民センター 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	鶴ケ谷ピンポンズ	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。 卓球マシーンで練習できます。 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 （会場は鶴ケ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 鶴ケ谷市民センター	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きます。笑うと幸せホルモンがいっぱい出るのです！！	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

令和６年度　鶴ケ谷市民センター　サークル情報（令和6年5月30日現在）　No.3

●相談・サロン・地域活動等●

活動内容	団体名	ＰＲ	活動日時（活動場所）	
相談	ティーチみやぎ 学習会	自閉症・発達障害の子どもを持つ家族の相談 ご両親のみならず祖父母・関係者	不定期	市民センターに お問い合わせ下さい
地元学 他	まるっとつるがや	①居場所カフェ 挽きたてコーヒーの香りに包まれながら、 マスターとの会話を楽しめます。	月・水・金	10:00～12:00 （ひまわり手芸店内）
		②鶴ヶ谷地元学 鶴ヶ谷地域の歴史に興味がある方大歓迎	第１・３土曜日	10:00～12:00 （市民センター和室）
		③つるがやマルシェ 参加希望者、この指とまれ！	年３回開催	アバイン広場
地域活動 他	つるがや元気会	①健康講座・市民講座 入場無料・申し込み不要	毎月中旬～下旬	14:00～15:30
		②童謡を唄う会 会費400円　当日直接ご来場ください 童謡ラジオ歌謡を唄う	原則第２金曜日	10:30～12:00
		③ロコモ体操・バランス体操 会費300円　当日直接ご来場ください ロコモティブシンドロームにならない為	ロコモ…第２木曜 バランス…第４木曜	14:00～15:30
		④サロン「ほっとカフェつるがや」 お茶代100円　当日直接ご来場ください 折り紙・大人の塗り絵各教室 インナーマッスルを鍛える	折り紙…第１木曜 塗り絵…第３木曜	14:00～15:30