

茂庭台市民センター サークル紹介

茂庭台市民センターで活動をしているサークルの情報を記載しています。

サークルの見学や体験を希望される方は、窓口までお問合せください。

R7/8/1 更新

サークル名	内容	活動時間	コメント
コール・ソレイユ	合唱	月 3 回 水曜日 13:00～15:00	佐賀慶子先生のご指導のもと、茂庭台市民文化祭や太白区民合唱祭参加を目標に練習しています。初心者歓迎、見学いつでも 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♪
書道サークル 白友会	(書道学習) 毎月、競書(主に文化書道誌)を通じて各自、練習・清書します。臨書から創作に向けての展示作品づくりをめざします。	月 2 回 第 1, 第 3 木曜日 14:00～16:00	手書きする機会が少なくなってきた現在ですが、毛筆のほかペン字なども学び、書くことの意義を感じて、活動しています。
椽の木短歌会	短歌の研修・勉強会・合評会	第 3 木曜日 9:30～12:00	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。
茂庭台ヨガ同好会	ヨガ基本動作を行い健康増進をはかります。	第 2, 第 4 火曜日 10:00～12:00	先生も生徒も70歳以上ですので、やさしいポーズを行います。
千のリンパ	リンパケア&ストレッチ	第 2, 第 4 水曜日 14:00～15:00	リンパの流れを意識し体をほぐします。
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 14:00～15:30	20年ほど前に立ち上げたサークルです。ボールなど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。
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 14:00～16:00	現在の体力を維持するための「ストレッチ・貯筋運動・脳トレ・リズム体操・茶話会等」を実施。※いつでも受付中です。体験も OK
茂庭台 友愛健康クラブ	筋トレ・ストレッチ体操・柔軟体操・リンパマッサージ・歌体操・お花見、暑気払い、紅葉見物など	第 1, 第 3 木曜日 13:00～15:00	年齢60歳以上対象で元気な方を募集しています。
リフレッシュ	軽体操	毎週火曜日(原則) 10:30～12:00	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。
ミモザの会	ラジオ体操、ストレッチ、簡単なフォークダンス	月 2 回 金曜日 10:00～11:30	日頃の運動不足を補い、楽しく体を動かしています。
茂庭台合気道クラブ	合気道	毎週日曜日 17:00～18:00	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。
わいわいクラブ	卓球・ビーチボールバレー	月 2 回 金曜日 19:00～21:00	初心者でもわいわい楽しめるクラブです。スポーツでリフレッシュしましょう！
茂庭台バレーボール	皮バレーボール	毎週 1 回 不定期 19:00～21:00	バレーボールで体を動かして一緒に楽しみませんか。気軽に見学、体験お待ちしております。

【お問合せ】 仙台市茂庭台市民センター
〒982-0252 仙台市太白区茂庭台 4-1-10
TEL : 022-281-3293 FAX : 022-281-4349