

# 富沢市民センター 会員募集サークル一覧表 (R6.6.18 現在)

No.	種目	団体名	主な活動日時	対象性別・年代等	団体からのメッセージ
1	卓球	富卓	月4回 金曜日 13:30~16:30	男女ともOK 50~80才代 中級者向け	レベルに関係なく参加者全員とあたる練習方法で、レベルの高い人の指導を受けやすく、レベルの向上につながります。
2	バドミントン	Rimy	月3~4回 水曜日 10:00~12:00	女性のみ 40~60才代 初心者可	レベルの高いコーチが来てくれます。
3	太極拳	太極拳同好会 木暁	月4回・木曜日 13:00~15:00	男女とも OK 50~70才代	会員同士仲良く年齢関係なく楽しんでいきます。
4	太極拳	美陽 (メイヤン)	月4回・木曜日 13:30~15:30	男女とも OK 50~80才代 初心者可	ゆったりとした動作で筋力アップ。深くゆっくりした呼吸法により、からだ全体をほぐしていきます。ぜひ見学にいらしてください。
5	ヨガ	ヨガサークル 空いろ	月5~6回・火曜日 (他、月2回土日) 10:30~12:00	女性のみ 30~60才代 初心者可	近隣の皆さんの健康維持の場として活用していただけたいと思います。運動が苦手な方、ヨガが初めての方もぜひどうぞ。
6	ヨガ	ゆるゆるヨーガ	月2回 水曜日か木曜日 10:00~12:00	男女ともOK 40~70才代	広々とした和室でアットホームに行っております。足指を回す等、準備体操もしっかり行う、どなたでも簡単にできるヨガです。気持ち良く呼吸をしながら、リラックス&リフレッシュしましょう！
7	ヨガ	スマイルヨーガ	月4回・金曜日 19:00~20:00	男女ともOK 30~50才代 初心者可	ヨガ未経験の方、身体が硬い方、どなたでも参加いただけます。
8	健康体操 (3B体操)	3Bサークル チャオ富沢	月2回・金曜日 10:30~12:00	男女ともOK 60~80才代 初心者可	いつまでも元気で健康に、誰にでもできる体操です。一緒に体操する仲間を募集中。気軽に体験してください。
9	フラダンス	フラダンス愛好会 (アロハ・ヌイ・ロア)	月2~3回・金曜日 10:00~12:00	男女ともOK 60~70才代 初心者可	曲に合わせてステップを踏み、詞をハンドモーションで伝え、みんなが笑顔になれるのがフラダンスです。興味のある方はいつでもいらしてください。イベントの参加、ボランティア活動もしています。
10	社交ダンス	ダンスサークル K	月4回・火曜日 10:00~12:00	男女ともOK 60~70才代 中級者 向け	フレイルを防ぐため、ダンスの効果が一番！健康寿命を延ばしましょう。
11	合唱	合唱サークル れん杜	月2回・金曜日 14:00~16:00	男女ともOK 50~80才代 初心者可	主に童謡・唱歌や外国の名歌等を中心に月2~3回練習しています。男性・女性どなたでも、合唱経験がなくても大丈夫です。いつでも大歓迎です。ご一緒に楽しみましょう。
12	合唱	コーロ・リエート	月2~3回・水曜日 10:00~12:00	女性のみ 年齢問わず 初心者可	区民合唱祭への参加、コンサート開催を目標に日々練習に取り組んでいます。唱歌、ポップス、朝ドラの曲、女性組曲など、ジャンルを問わず楽しく活動しています。

13	合唱	こーる・ゆう	月2～3回 水曜日か金曜日 19:00～21:00	女性のみ 初心者可	日本の合唱曲、JPOP、英語、イタリア語の合唱曲など、いろいろなジャンルを楽しく歌っています。太白区民合唱祭などにも参加しています。
14	三味線 太鼓 日本舞踊	太白こども邦楽と 舞のサークル	月4回 水曜日17:00～ 土曜日16:00～	男女ともOK 幼稚園児～ 小中学生 初心者可	年代に合わせて楽しくお稽古しています。見学はお稽古日であればいつでもOKです。
15	民謡	日本民謡声水会 富沢支部	月3回・木曜日 19:00～21:00	男女ともOK 50～70才代 初心者可	初心者大歓迎です。
16	詩吟	富沢詩吟同好会	月2回・金曜日 13:00～16:00	男女ともOK 60～80才代 初心者可	声を出して元気を保ち、先賢の詩を勉強しましょう。
17	水彩画	水彩画教室わかば	月2回 第1・第3水曜日 13:00～16:00	男女ともOK 60～70才代	水彩画を描くことを楽しみながら親睦を図っています。
18	小筆・筆ペン	書の会「風書」	月1回・火曜日 12:30～13:30	男女ともOK 50～70才代 初心者可	筆ペンでお気軽に。大人美文字のコツを学んでいます。
19	読み聞かせ	おはなし・はらっぱ	月3回・水曜日 10:00～12:00	男女ともOK 40～60才代 初心者可	乳幼児向けの絵本の読み聞かせの他、手あそび、パネルシアターなど、楽しくて温かい活動です。
20	朗読	リゾン2002	月2回・水曜日 10:00～13:00	男女ともOK 60～80才代	月に1回講師から指導を受け、スキルアップを図っています。
21	演劇	劇団航海記	月5～10回 不定期 19:00～21:00	男女ともOK 10～60才代 初心者可	2007年結団、本公演16回、番外公演8回、高校、大学、シニアの劇団と交流あり。6月8・9日17回公演10-BOXにて。初めての方にも丁寧に教えます。
22	料理	キッズ料理 サークル	月1回・日曜日 11:00～13:30	男女ともOK (年中～小6) 初心者可	
23	そば打ち	十割そば睦会	月2回・火曜日 10:00～14:00	男女ともOK 60～80才代 初心者可	自ら打った蕎麦を食べてみませんか。体験も募集しています。
24	親睦	富沢延寿会	月1回 不定期 主に平日の日中	男女ともOK 65才以上の方	気軽に楽しい活動を実施しております。

★掲載されているサークルに興味をお持ちの方は、富沢市民センターへご連絡ください。  
サークルとの連絡方法や、活動を見学できる日程などをお調べします。

**富沢市民センター**

**022-244-3977**