

No.		サークル名	活 動 内 容	活 動 日	活動時間	直接 連絡	備考
1	絵 画	アトリエ絵恋	絵画（油彩、水彩、パステル等）	第1・3木曜日	13:00～15:00	×	センターを通して連絡
2	ウォーキング	新日本スポーツ連盟あしがる会	主に月1回のウォーキング	第3金曜日	所用時間3～4時間	○	
3	居合道	居合道仙台玄武会	日本古来の古流居合の稽古	毎週土曜日	9:00～12:00	×	センターを通して連絡
4	地域活動	松森いいネット	地域の情報を発信し会員同士の親睦と交流を深めます。	①第1土曜日 ②第3金曜日	①13:00～15:00 ②19:00～21:00	○	
5	地域活動	鶴が丘はあとネット	支え合いボランティア活動	ご確認ください	ご確認ください	○	
6	軽体操	ぽかぽかさろん	リズム体操・脳トレゲームなどで健康増進を図ります。	第1・3金曜日	10:00～11:30	○	
7	料 理	クッキングメイト	料理教室	第2土曜日	10:00～13:00	○	
8	合 唱	鶴が丘エプロンハーモニー	コーラスの練習	月4回 毎週木曜日	10:00～12:00	○	
9	ハーモニカ	松森はもにか楽奏団	ハーモニカアンサンブルの練習、ボランティア演奏活動	月2回 第1・3土曜日	10:00～12:00	○	
10	CA（クリニカルアート）/リンパ	笑顔のたね倶楽部	健康寿命を目標として、クリニカルアート（脳が喜ぶ、心が笑う）、リンパケアを交互に継続、フレイル予防としての軽運動、茶話会、季節のイベントを催し有意義なシニア世代のグループです。	第2木曜日	10:00～12:00	×	センターを通して連絡
11	歴 史	鶴が森歴史愛好会	地域の歴史を学び地元への愛着を深める。歴史勉強会	月1回 第2木曜日	14:00～16:00	○	
12	太極拳	太極拳サークル：松森クラブ	太極拳各種	月4回金曜日	9:30～11:30	×	センターを通して連絡
13	バウンドテニス	松森バウンディ	バウンドテニスの練習	月4回 水または金曜日	13:00～15:00	○	
14	折り紙	松森折り紙サークル	折り紙で楽しみ、会員がお互いの親睦を図る	月1回水曜日	10:00～12:00	×	センターを通して連絡
15	足もみ	やさしい足もみサークル	足もみ健康法の実践	月2回 第2・4木曜日	13:00～14:30	○	
16	書 道	「書に親しむ」眸和会	会員同士の親睦を深め、楽しみながら書の創作・表現力を学ぶ	月2回土曜日	14:00～16:00	○	
17	軽体操	元気クラブ	心身のリフレッシュを目的に、軽体操（足踏み、ストレッチ、体幹トレーニング等）を行い、会員相互の親睦と健康維持を図る	月2回 第1・3水曜日	10:00～12:00	○	
18	吹奏楽	フィルハーモニア・ウィンド・オーケストラ	吹奏楽の練習	月4回日曜日	13:00～17:00	○	
19	ストレッチ・バレエ	シニアバレエRika's アロンジェ	クラシックバレエで健康体操を楽しく学ぶとともに会員の親睦を目的とする	月2回木曜日	10:00～13:00	×	センターを通して連絡
20	バレーボール	メルティー	8人制バレーボール	毎週水曜日	9:30～12:00	○	
21	囲 碁	鶴松碁楽会	囲碁を楽しみ棋力向上を目指す。囲碁の練習会	月4回金曜日	13:00～17:00	○	

★ 興味のある方は、松森市民センターの窓口までお問い合わせください。連絡先をご案内いたします。

松森市民センターTEL（022）776－9510