

9/24(土) 13:00~16:30 15名まで

⑰ E!Cheer&DancePlaNets

年長~中学生まで
持参品▶タオル
動きやすい服装
室内用スニーカー
飲料水



9/28(水) 16:00~17:00 17:00~18:00 各8名まで

⑱ 鶴ヶ谷ダンスサークル TDC

16:00は4~7歳
17:00は6歳~
大学生が活動
持参品▶動きやすい
服装・室内用運動靴



市民センターで楽しく体験学習しませんか？

市民企画講座

宮城県障害者福祉センター共催

9/1(木) 10:00~11:30
定員:15名 参加費:300円

楽しいネイル体験

日々の水仕事やアルコール消毒で、潤いが失われがちな指先をいたわりませんか？
優しくマッサージしたあとは、ネイルのおしゃれを！女子力UP★まちがいなしです。



9/8(木) 10:00~11:30
定員:15名 参加費:400円

フラワーアレンジと 盆点前

みんなで楽しくお花を活けたあとは
気軽にシャカシャカ♪美味しいお抹茶と
お菓子をいただきます。
お花を持ち帰る袋をご持参ください。



鶴ヶ谷地域包括支援センター共催

9/13(火) 10:00~12:00
定員:15名 参加費:無料

フレイルのお話と フレイルチェック

「フレイル」という言葉、ご存知ですか？
鶴ヶ谷地域のシニア世代を支える
鶴ヶ谷地域包括支援センターさんから、
要介護状態の予防と健康寿命を延ばす
秘訣を伝授いただきます。



市民企画講座は 8月16日(火) 10:00~

31日(水)17:00まで
※募集定員に達し次第締め切ります
お金をそえて窓口にて
お申込みください

令和4年度 鶴ヶ谷市民センター主催事業 市民企画講座

鶴ヶ谷
いきいき倶楽部

サークル 体験会

市民センターで
わいわい楽しく
交流しましょう

9/1(木)~28(水)

サークル体験会の
お申し込みは
8月16日(火)
13:00~募集定員に達するまで
鶴ヶ谷市民センター
☎251-1562



9/1 (木) 10:00~12:00 5名まで

①コーラス花

女性合唱団です。
みんななかよく活動
しています。



9/1 (木) 10:00~12:00 3名まで

②鶴ヶ谷ハーモニカクラブ

初心者の方には
別途お教えします。



9/14 (水) 9:00~13:00 2名
※申込は9/11(日) 17時まで

⑨鶴ヶ谷メンズクッキングサークル

参加費 ¥700 (当日集金)
持参品 ▶ エプロン
三角巾・手拭き
調理したものを
実食します。



9/14 (水) 10:00~12:00 10名まで

⑩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。
持参品 ▶ 筆記用具



9/1 (木) 13:00~16:00 3名まで

③鶴ヶ谷ドリーム(卓球)

経験者歓迎!
持参品 ▶
室内用運動靴
ラケット(あれば)
飲料水



9/6 (火) 10:00~12:00 5名まで

④スウィートフレンズ

女性限定のスクエア
ダンスサークルです。
年齢・経験不問
持参品 ▶ 運動靴
飲料水



9/14 (水) 17:30~21:00 10名まで

⑪リトルスターバトン

3歳~大学生ぐら
いまで、男女問わず
持参品 ▶
室内用上履き
飲料水



9/21 (水) 14:00~15:30 10名まで

⑫ヨガサークルあさな・ゆうな

シニア世代の女性
限定です。
持参品 ▶ タオル
動きやすい服装
飲料水



9/7 (水) 10:30~12:00 5名まで

⑤ラフターヨガクラブ 太陽の仲間たち

笑いの体操と呼吸法
のユニークな健康法。
年齢経験不問です。
持参品 ▶ 飲料水



9/9 (金) 10:00~12:00 5名まで

⑥虹の会(折り紙)

参加費 ¥50
持参品 ▶
のり・木工用ボンド
はさみ・カッター



9/21 (水) 17:00~20:00 5名まで

⑬北杜空手クラブ

男女年齢不問
持参品 ▶ タオル
動きやすい服装
飲料水



9/22 (木) 10:00~12:00 5名まで

⑭読み聞かせ隊 「杜のひょうたん」

読み聞かせて
本の楽しさを
伝える活動を
しています♡♡♡



9/10 (土) 10:00~12:00 10名まで

⑦Tea-たいむ(カラオケ)

普段は南光台の
カラオケスタジオで
活動しています。
初心者、どなたでも
大歓迎!!



9/13 (火) 14:00~14:50 5名まで

⑧ハイビスカス・フラサークル

女性限定です。
年齢・経験不問
持参品 ▶ マスク
室内用ソックス
飲料水



9/22 (木) 13:00~15:00 7名まで

⑮サンフラワー(オカリナ)

経験不問です。
オカリナは当日
お貸します。



9/24 (土) 10:00~12:00 10名まで

⑯鶴ヶ谷きらめき合唱団

混声合唱団として合
唱を通じて団員相互
の親睦融和を図って
います。
初心者大歓迎!



※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、やむを得ず日程の変更や中止になる場合がございます。

※お申込みの際にお預かりした個人情報は、「公民館における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」に基づき管理させていただき、緊急時には必要に応じて保健所等の公的機関へ提供される場合もございます。

このチラシはリサイクルできます