



# 高齢者の地域の居場所一覧



檀原市社会福祉協議会

令和5年8月現在

## ご利用にあたって

- この冊子は、地域で開催している教室やサロン活動の情報です。
  - 本会のご利用の際の紹介・仲介はしていません。また、活動内容等で不明な点がありましたら、直接各代表者にお問合せください。
  - 本冊子の記載内容に明らかに相違する内容が生じた場合は下記までご連絡ください。
- ※掲載内容は、随時変更する場合がありますのでご了承ください。

問合せ：橿原市社会福祉協議会 地域福祉係 0744-29-3880

(橿原市畝傍町9番地の1 橿原市保健センター南館3階)

# 目 次

|               |     |
|---------------|-----|
| ○ふれあいサロン      | 1~2 |
| ○元気な一歩会       | 3~5 |
| ○橿原市中央公民館 体育館 | 6   |

## 【 各地区で実施している活動一覧 】

|        |       |       |       |
|--------|-------|-------|-------|
| ○香久山地区 | 7~8   | ○今井地区 | 21~22 |
| ○多 地区  | 9~11  | ○真菅地区 | 23~28 |
| ○耳成地区  | 12~13 | ○金橋地区 | 29    |
| ○鴨公地区  | 14~16 | ○新沢地区 | 30~31 |
| ○八木地区  | 17    | ○白檀地区 | 32~34 |
| ○畝傍地区  | 18~20 |       |       |

# ふれあいサロン実施一覧(檀原市社会福祉協議会)

| NO | サークル・教室名         | 活動内容   | 活動場所(住所)                           | 費用      | 問合せ先<br>(代表者・TEL)                | 対象地域    | 備考   |
|----|------------------|--|------------------------------------|---------|----------------------------------|---------|--|
|    |                  |  | 活動日時                               |         |                                  | 対象者     |  |
| 1  | ますげいなほ会          | 内容は各地区によって異なりますのでお問い合わせください。<br><br>(例)<br>軽スポーツ<br>体操<br>カラオケ<br>脳トレ<br>健康講座<br>手芸<br>折り紙<br>季節の行事<br>映画鑑賞 等を実施 | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)            | 200円    | 社会福祉協議会<br>地域福祉係<br>0744-29-3880 | 真菅小学校区  | 地域における65歳以上の高齢者の<br>介護予防や繋がりづくりを目的にし<br>た集いの場です。<br>詳細はお問い合わせください。 |
|    |                  |  | 第2・4土曜日<br>9:30~11:30              |         |                                  | 65歳以上   |  |
| 2  | 今井校区<br>ふれあいサロン  |  | 今井地区公民館<br>(今井町2-3-23)             | 200円    |                                  | 今井小学校区  |  |
|    |                  |  | 第2・4土曜日<br>9:30~11:30              |         |                                  | 65歳以上   |  |
| 3  | 新沢地区<br>ふれあいサロン  |  | 新沢地区公民館<br>(川西町611)                | 200円    |                                  | 新沢小学校区  |  |
|    |                  |  | 第2・4火曜日<br>13:00~15:00             |         |                                  | 65歳以上   |  |
| 4  | 香久山地区<br>ふれあいサロン |  | 香久山地区公民館<br>(膳夫町477)               | 200円    |                                  | 香久山小学校区 |  |
|    |                  |  | 1・3・4土曜日<br>13:00~15:00            |         |                                  | 65歳以上   |  |
| 5  | 晩成<br>ふれあいサロン    |  | 八木地区公民館<br>(北八木町2-1-6)             | 200円    |                                  | 晩成小学校区  |  |
|    |                  |  | 毎週木曜日<br>13:30~15:30<br>※第5週木曜日は休み |         |                                  | 65歳以上   |  |
| 6  | 畝傍南<br>ふれあいサロン   | 畝傍地区公民館<br>(見瀬町202-1)  | 100円                               | 畝傍南小学校区 |                                  |         |  |
|    |                  | 毎月第2・4水曜日<br>13:30~16:00   |                                    | 65歳以上   |                                  |         |  |

# ふれあいサロン実施一覧(檀原市社会福祉協議会)

| NO | サークル・教室名                | 活動内容   | 活動場所(住所)                              | 費用   | 問合せ先<br>(代表者・TEL)                | 対象地域          | 備考   |
|----|-------------------------|--|---------------------------------------|------|----------------------------------|---------------|--|
|    |                         |  | 活動日時                                  |      |                                  | 対象者           |  |
| 7  | 畝傍北<br>ふれあいサロン          | 内容は各地区によって異なりますのでお問い合わせください。<br><br>(例)<br>軽スポーツ<br>体操<br>カラオケ<br>脳トレ<br>健康講座<br>手芸<br>折り紙<br>季節の行事<br>映画鑑賞 等を実施 | 大久保ふれあいセンター                           | 200円 | 社会福祉協議会<br>地域福祉係<br>0744-29-3880 | 畝傍北小学校区       | 地域における65歳以上の高齢者の介護予防や繋がりづくりを目的にした集いの場です。詳細はお問い合わせください。 |
|    |                         |  | 第1・3木曜日<br>13:30～16:00                |      |                                  | 65歳以上         |  |
| 8  | サロンしらかし広場               |  | 白檀地区公民館<br>(白檀町2-32-11)               | 100円 |                                  | 白檀南・北<br>小学校区 |  |
|    |                         |  | 毎週火曜日<br>13:00～15:00<br>第5週火曜日は休み     |      |                                  | 65歳以上         |  |
| 9  | ふれあいサロン耳成               |  | ※実施日、時間、場所についてはその都度異なりますのでお問い合わせください。 | 100円 |                                  | 耳成小学校区        |  |
|    |                         |  |                                       |      |                                  | 65歳以上         |  |
| 10 | 耳成南<br>ふれあいサロン<br>イトヤキ会 |  | 耳成南小学校<br>ふれあい教室                      | 100円 |                                  | 耳成南小学校区       |  |
|    |                         |  | 第2・4土曜日<br>9:30～11:30                 |      |                                  | 65歳以上         |  |
| 11 | 真菅北<br>ひまわりサロン          |  | 中曽司町本町会館<br>小槻町公民館など                  | 100円 |                                  | 真菅北小学校区       |  |
|    |                         |  | 第2・第4火曜日<br>13:30～15:30               |      |                                  | 65歳以上         |  |
| 12 | 鴨公まほろば<br>ふれあいサロン       |  | 鴨公地区公民館<br>(醍醐町42-2)                  | 100円 |                                  | 鴨公小学校区        |  |
|    |                         |  | 第4金曜日<br>10:00～12:00                  |      |                                  | 65歳以上         |  |

## 元気な一歩会実施一覧(檀原市)

| NO | サークル・教室名              | 活動内容                                | 活動場所(住所)                              | 費用      | 問合せ先<br>(代表者・TEL)     | 対象地域            | 備考 |
|----|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------|-----------------------|-----------------|----|
|    |                       |                                     | 活動日時                                  |         |                       | 対象者             |    |
| 1  | なかよしサロン               | 身体ほぐし体操、筋トレ、<br>脳トレ、レクリエーション        | エコフィットネス<br>(北妙法寺町621)                | 1回 200円 | 泉<br>090-3623-6094    | 檀原市内<br>概ね65歳以上 |    |
|    |                       |                                     | 毎週水曜日<br>13:00~14:30                  |         |                       |                 |    |
| 2  | 遊楽(ゆうらく)              | 体操、趣味活動、<br>セミナーなど                  | 新口町129-1                              | 200円    | 藤井<br>080-1542-9992   |                 |    |
|    |                       |                                     | 毎週木曜日<br>13:30~16:00                  |         |                       |                 |    |
| 3  | 「元気な一歩会」<br>デイサービス花の家 | 一歩会体操、介護予防・<br>認知症予防になる活動           | デイサービス花の家Ⅱ<br>(久米町528-1)              | 500円    | 濱田・寺田<br>0744-51-1512 |                 |    |
|    |                       |                                     | 毎週月曜日<br>13:00~15:00                  |         |                       |                 |    |
| 4  | 参道一歩会                 | 一歩会体操<br>頭の体操など                     | 参道会館<br>(久米町896)                      | 無料      | 藤本<br>0744-22-0914    | ※現在は満員          |    |
|    |                       |                                     | 毎週月曜日<br>13:30~15:00                  |         |                       |                 |    |
| 5  | あすならホーム畝傍             | リハビリ体操                              | 大久保町287-1                             | 無料      | 吉田・小嶋<br>0744-24-1165 |                 |    |
|    |                       |                                     | 毎週火曜日<br>10:30~11:30                  |         |                       |                 |    |
| 6  | かみふうせんフィットネス          | リハビリマシン、フィットネ<br>スマシンを使用した有酸<br>素運動 | 中曾司町106-6                             | 1回 500円 | 杉村<br>0744-48-3663    | * 祝日は休み         |    |
|    |                       |                                     | 毎週月~金曜日*<br>9:00~12:00<br>14:00~17:00 |         |                       |                 |    |

## 元気な一歩会実施一覧(檀原市)

| NO | サークル・教室名               | 活動内容                       | 活動場所(住所)                           | 費用                  | 問合せ先<br>(代表者・TEL)         | 対象地域            | 備考 |                                |
|----|------------------------|----------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------|----|--------------------------------|
|    |                        |                            | 活動日時                               |                     |                           | 対象者             |    |                                |
| 7  | 元気一歩会光陽町               | 介護予防体操<br>えんげ体操など          | 光陽町集会所<br>(光陽町100)                 | 無料                  | 大杉・吉田・岩本<br>080-5349-0001 | 檀原市内<br>概ね65歳以上 |    |                                |
|    |                        |                            | 毎週木曜日<br>10:00~11:00               |                     |                           |                 |    |                                |
| 8  | 遊友                     | 一歩会体操、趣味の活動<br>出前講座、セミナーなど | 佐伯団地集会所<br>(川西町932-6)              | 1回 200円             | 辰巳<br>090-7106-3100       |                 |    |                                |
|    |                        |                            | 毎週木曜日<br>10:00~12:00               |                     |                           |                 |    |                                |
| 9  | のんき会                   | 体操                         | 畝傍町集会所<br>(畝傍町8)                   | 無料                  | 西口<br>0744-22-2668        |                 |    | ※現在は満員<br>* 祝日は休み              |
|    |                        |                            | 毎週火曜日*<br>10:00~11:00              |                     |                           |                 |    |                                |
| 10 | 木原佐伯一歩会                | 一歩会体操など                    | 木原佐伯集会所<br>(木原町363-1)              | 無料                  | 本出<br>0744-23-0950        |                 |    | ※現在は満員                         |
|    |                        |                            | 毎週木曜日<br>10:30~11:30               |                     |                           |                 |    |                                |
| 11 | クロワッサン                 | 介護予防運動<br>(マシン、レッドコード)     | クロワッサン<br>(五条野町2294 2階)            | 1回 540円<br>(体験1回無料) | 富岡・中川原<br>0744-28-2345    |                 |    |                                |
|    |                        |                            | 月~金曜日<br>9:00~11:45<br>13:45~16:30 |                     |                           |                 |    |                                |
| 12 | teamfrogs<br>(チームフログス) | ノルディックウォーキング               | デイサービス<br>癒し空間フログス<br>(久米町734-1)   | 1回 100円             | 0744-37-0804              |                 |    | 集合場所は参加人数により変わります<br>ポールレンタル無料 |
|    |                        |                            | 毎週火・木曜日<br>14:00~14:45             |                     |                           |                 |    |                                |

## 元気な一歩会実施一覧(檀原市)

| NO | サークル・教室名          | 活動内容        | 活動場所(住所)                               | 費用      | 問合せ先<br>(代表者・TEL)              | 対象地域            | 備 考             |
|----|-------------------|-------------|--|---------|--------------------------------|-----------------|-----------------|
|    |                   |             | 活動日時                                   |         |                                | 対象者             |                 |
| 13 | なかよし一歩会           | 体操、レクリエーション | 大和信用金庫八木支店<br>第2会議室<br>(八木町1-6-23)     | 1回 300円 | 長寿介護課<br>包括支援係<br>0744-22-8118 | 檀原市内<br>概ね65歳以上 | * 祝日休み          |
|    |                   |             | 毎週金曜日 *<br>13:30~15:30                 |         |                                |                 |                 |
| 14 | (公社)<br>奈良県柔道整復師会 | 介護予防運動      | (公社)奈良県柔道整復師<br>会 会館1階<br>(檀原市栄和町84-2) | 1回 300円 | (事務局)<br>0744-25-4311          |                 | 檀原市内<br>概ね65歳以上 |
|    |                   |             | 毎週水曜日 *<br>14:00~15:00                 |         |                                |                 |                 |
| 15 | シャルマン一歩会          | 一歩会体操など     | シャルマンコーポ八木東<br>コミュニティールーム<br>膳夫町557-3  | 無料      | 諫原<br>0744-29-5322             | 檀原市内<br>概ね65歳以上 |                 |
|    |                   |             | 毎週木曜日<br>10:00~11:00                   |         |                                |                 |                 |



## 橿原市中央公民館・体育館(橿原市)

| NO | サークル・教室名 | 活動内容  | 活動場所(住所)              | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)        | 対象地域               | 備 考 |
|----|----------|---|-----------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|-----|
|    |          |   | 活動日時                  |                    |                          | 対象者                |     |
| 1  | 教養、文化活動等 | 民謡・ダンス・体操・ヨガ・<br>太極拳・気功・菊作り・洋<br>画・日本画・手芸・書道・<br>手話・短歌・合唱・楽器・<br>着物・囲碁等 | 橿原市中央公民館<br>(小房町9-23) | 公民館へ<br>お問い合わせください | 橿原市中央公民館<br>0744-22-2001 | 公民館へお問い合<br>わせください |     |
|    |          |   | 公民館へお問い合わせください        |                    |                          |                    |     |
| 2  | スポーツ     | ソフトテニス・バウンドテ<br>ニス・ソフトバレー・バレー<br>ボール・卓球・バトミントン<br>等                     | 橿原市中央体育館<br>(小房町11-1) | 体育館へ<br>お問い合わせください | 橿原市中央体育館<br>0744-20-1099 | 体育館へお問い合<br>わせください |     |
|    |          |   | 体育館へお問い合わせください        |                    |                          |                    |     |

# 各地区で実施している活動一覧

## 香久山地区(7~8ページ)

| NO | サークル・教室名 | 活動内容                                      | 活動場所(住所)              | 費用                      | 問合せ先<br>(代表者・TEL)      | 対象地域 | 備考  |
|----|----------|---|-----------------------|-------------------------|------------------------|------|---|
|    |          |   | 活動日時                  |                         |                        | 対象者  |   |
| 1  | 習字教室     | かな文字                                      | 香久山地区公民館<br>(膳夫町477)  | 月額 2,000円               | 堀 文子<br>0744-26-2205   | 檀原市内 |   |
|    |          |   | 第1・3月曜日<br>9:00~11:30 |                         |                        | 定めなし |   |
| 2  | 藍幸書道教室   | 毛筆・硬筆                                     | 香久山地区公民館<br>(膳夫町477)  | 月額 4,000円               | 米田 藍幸<br>090-5134-9099 | 檀原市内 | 気軽に見学にお越しください。  |
|    |          |   | 月4回月曜日<br>15:00~19:00 |                         |                        | 5歳以上 |   |
| 3  | 卓球教室     | 卓球  | 香久山地区公民館<br>(膳夫町477)  | 月額 2,000円<br>年会費 5,000円 | 砥出 武司<br>0744-29-3379  | 檀原市内 | 15:00~17:00講師の指導あり。   |
|    |          |   | 月4回水曜日<br>13:00~17:00 |                         |                        | 定めなし |   |
| 4  | 俳句       | 四季を5.7.5で詠む                               | 香久山地区公民館<br>(膳夫町477)  | 年額 2,000円               | 吉岡 淘汰<br>0744-23-3061  | 檀原市内 | 日時についてはお問合せください   |
|    |          |   | 月1回13:00~             |                         |                        | 定めなし |   |
| 5  | 大正琴      | 楽しくみんなでワイワイと<br>発表会などにむけて、集<br>まって練習している。 | 香久山地区公民館<br>(膳夫町477)  | 月額 4,400円<br>(税込み)      | 西村 征子<br>090-8757-9072 | 檀原市内 | 日時は変動することがあるので、詳細はお問合せください。<br>施設や各地の老人会イベント等で発表に向けて練習もしています。 |
|    |          |   | 第2・4水曜日<br>13:00~     |                         |                        | 定めなし |   |
| 6  | みんなのぬりえ部 | ぬりえ                                       | 香久山地区公民館<br>(膳夫町477)  | 600円                    | 杉井<br>070-4386-5418    | 檀原市内 | やわらぎの郷(十市町)<br>ミュージックカフェアンジェス(新賀町)でも活動                        |
|    |          |   | 第3水曜日<br>10:00~12:00  |                         |                        | 定めなし |   |

# 香久山地区

| NO | サークル・教室名 | 活動内容              | 活動場所(住所)  | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)        | 対象地域  | 備考 |
|----|----------|-------------------|---|--------------------|--------------------------|-------|----|
|    |          |                   | 活動日時  |                    |                          | 対象者   |    |
| 7  | ジャザサイズ   | ダンスフィットネス         | 香久山地区公民館<br>(膳夫町477)  | 公民館へ<br>お問い合わせください | 香久山地区公民館<br>0744-22-9342 | 檀原市内  |    |
|    |          |                   | 毎週月曜日<br>17:45~18:45/19:00~20:00<br>毎週水・土曜日<br>9:30~10:30/10:45~11:45 |                    |                          | 定めなし  |    |
| 8  | 地域学級     | 芋掘り・料理・講演・工作<br>等 | 香久山地区公民館<br>スポーツ広場・その他  | 無 料                | 砥出 武司<br>0744-29-3379    | 香久山地区 |    |
|    |          |                   | 年8回   |                    |                          | 定めなし  |    |

## 多地区(9~11ページ)

| NO | サークル・教室名         | 活動内容                                   | 活動場所(住所)                           | 費用                       | 問合せ先<br>(代表者・TEL)                   | 対象地域 | 備考   |
|----|------------------|--|------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|------|--|
|    |                  |  | 活動日時                               |                          |                                     | 対象者  |  |
| 1  | リズム体操            | 音楽に合わせて体操をします。                         | 多地区公民館<br>(新口町244-2)               | 月額 2,400円<br>(公民館使用料)    | 鈴木 博子<br>0744-23-4897               | 檀原市内 | 楽しく体を動かし続けて頂きたい。<br>見学・体験・若い方歓迎します。  |
|    |                  |  | 火曜日月3回<br>10:00~11:30              |                          |                                     | 定めなし |  |
| 2  | 囲碁クラブ            | 対局<br>初心者の指導                           | 多地区公民館<br>(新口町244-2)               | 公民館使用料<br>(人数割り)         | 多地区公民館<br>0744-29-5835              | 檀原市内 | 見学・体験歓迎します。  |
|    |                  |  | 第1・3日曜日<br>9:30~12:00              |                          |                                     | 定めなし |  |
| 3  | 水彩画教室            | 初心者から上級者まで<br>個別指導                     | 多地区公民館<br>(新口町244-2)               | 月額 2,500円<br>(別途公民館使用料有) |                                     | 檀原市内 | 見学・体験歓迎します。  |
|    |                  |  | 第4土曜日<br>9:00~11:30                |                          |                                     | 定めなし |  |
| 4  | レアレア・カ・<br>フラダンス | 先生の指導で基礎からフ<br>ラダンスを学習<br>みんな楽しくしています。 | 多地区公民館<br>(新口町244-2)               | 月額 2,000円<br>(公民館使用料を含む) | 奥本<br>0744-23-6804<br>090-7352-9784 | 檀原市内 | 先生やサークルの都合で開催日<br>が変更される場合あり。<br>ダンスを楽しく健康のためにできる<br>ようにレッスンをしています。<br>現在会員募集中 |
|    |                  |  | 第1・3土曜日<br>9:30~11:30<br>(月により変更有) |                          |                                     | 定めなし |  |
| 5  | 多真向法体操クラブ        | いきいきとした日常生活<br>につなげる健康体操               | 多地区公民館<br>(新口町244-2)               | 月額 2,000円<br>(公民館使用料を含む) | 大久保<br>0744-23-2137                 | 檀原市内 | 日本発祥のストレッチを基本とし<br>た体操、どんなものかわからないと<br>思うので、体験・見学は歓迎しま<br>す。                   |
|    |                  |  | 第1・3木曜日<br>9:30~12:00              |                          |                                     | 定めなし |  |
| 6  | 手芸クラブ            | パッチワークなどをしてい<br>ます。                    | 多地区公民館<br>(新口町244-2)               | 材料費<br>公民館使用料            | 和田 絹子<br>0744-25-0281               | 檀原市内 | 費用については確認願います。<br>見学・体験歓迎します。  |
|    |                  |  | 第2土曜日<br>13:00~17:00               |                          |                                     | 定めなし |  |

## 多地区

| NO | サークル・教室名    | 活動内容                                 | 活動場所(住所)              | 費用                                  | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域    | 備考                   |
|----|-------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------|---------|----------------------|
|    |             |                                      | 活動日時                  |                                     |                         | 対象者     |                      |
| 7  | カラオケひびきクラブ  | 喜多先生の指導で毎月1<br>曲新曲を習っている             | 多地区公民館<br>(新口町244-2)  | 2,000円<br>(公民館使用料含む)                | 岩井 昭夫<br>0744-24-4010   | 耳成西小学校区 | 見学・体験歓迎します。          |
|    |             |                                      | 第1・3水曜日<br>9:30~12:00 |                                     |                         | 近所の方対象  |                      |
| 8  | 書道教室        | かな楷書 創作                              | 多地区公民館<br>(新口町244-2)  | 公民館使用料<br>(別途その他先生の指導<br>料)         | 守部<br>0744-24-0647      | 檀原市内    | 美葵会<br>一度見学にお越しください  |
|    |             |                                      | 第2・4金曜日<br>9:00~12:00 |                                     |                         | 定めなし    |                      |
| 9  | ヨガ教室シニアクラス  | シニア向けヨガ教室 長く<br>健康的な日々を送るため<br>のヨガ教室 | 多地区公民館<br>(新口町244-2)  | 1回 1,000円<br>(公民館使用料含む)             | 岡野 よし子<br>080-2418-5537 | 檀原市内    | 見学・体験歓迎します。          |
|    |             |                                      | 第2・4木曜日<br>9:30~10:30 |                                     |                         | 定めなし    |                      |
| 10 | 詩吟教室<br>清峰会 | 詩吟・和歌・俳句の朗詠                          | 多地区公民館<br>(新口町244-2)  | 3,000円<br>(公民館使用料含む)<br>練習のみは2,300円 | 濱田<br>090-3055-6846     | 檀原市内    | 来聴歓迎<br>(公社)関西詩吟文化協会 |
|    |             |                                      | 木曜日月4回<br>9:30~11:30  |                                     |                         | 定めなし    |                      |
| 11 | ギター教室       | マンツーマン形式でお手<br>伝いします。                | 多地区公民館<br>(新口町244-2)  | 2,000円<br>(1回50分)<br>初回は無料          | 竹原<br>090-5908-9069     | 檀原市内    | 見学・体験歓迎します。          |
|    |             |                                      | 第1金曜日<br>12:00~17:00  |                                     |                         | 20歳~69歳 |                      |
| 12 | 籐工芸教室       | 籐を使った籠や小物の<br>花・ブローチを作っていま<br>す。     | 多地区公民館<br>(新口町244-2)  | 材料費<br>公民館使用料                       | 岡 智沙子<br>0744-52-2189   | 檀原市内    | 見学・体験歓迎します。          |
|    |             |                                      | 第3火曜日<br>9:30~12:00   |                                     |                         | 定めなし    |                      |

## 多地区

| NO | サークル・教室名   | 活動内容                            | 活動場所(住所)              | 費用                   | 問合せ先<br>(代表者・TEL)     | 対象地域 | 備考                               |
|----|------------|---------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|------|----------------------------------|
|    |            |                                 | 活動日時                  |                      |                       | 対象者  |                                  |
| 13 | 耳成ハーモニカクラブ | 初心者からベテランまで<br>いろいろな曲の演奏を楽しみます。 | 多地区公民館<br>(新口町244-2)  | 月 500円<br>(公民館使用料含む) | 志治 良三<br>0744-24-2937 | 檀原市内 | 見学・体験歓迎します。<br>※7・8月の暑い時期はお休みです。 |
|    |            |                                 | 第1・3日曜日<br>9:30~12:00 |                      |                       | 定めなし |                                  |

## 耳成地区(12~13ページ)

| NO | サークル・教室名     | 活動内容                                     | 活動場所(住所)               | 費用                      | 問合せ先<br>(代表者・TEL)      | 対象地域    | 備考                                   |
|----|--------------|--|------------------------|-------------------------|------------------------|---------|--------------------------------------|
|    |              |  | 活動日時                   |                         |                        | 対象者     |                                      |
| 1  | 籐 工芸教室       | 相談しながら籠などの自分の作りたいものをオリジナルで作ります。          | 耳成地区公民館<br>(葛本町593)    | 月額 3,000円<br>(公民館使用料含む) | 岡 智沙子<br>0744-52-2189  | 檀原市内    | 見学・体験歓迎します。                          |
|    |              |  | 第1・3木曜日<br>9:30~12:00  |                         |                        | 定めなし    |                                      |
| 2  | 実践体育耳成教室     | 年を取ってからも続けられる教室です。                       | 耳成地区公民館<br>(葛本町593)    | 月額 3,000円               | 川合 久仁子<br>0744-22-5864 | 檀原市内    | 見学自由                                 |
|    |              |  | 毎週金曜日<br>9:30~10:30    |                         |                        | 定めなし    |                                      |
| 3  | 和の美会(かな習字)   | 細筆でその人に合わせて基本から俳句、短歌等かなの練習。マイペースで練習できます。 | 耳成地区公民館<br>(葛本町593)    | 月2回<br>2,000~2,500円     | 島村 八重子<br>0744-23-4733 | 定めなし    | 作品を3年に1回自由参加で発表します。雑費など詳しく問い合わせください。 |
|    |              |  | 第2・4木曜日<br>13:30~15:00 |                         |                        | 定めなし    |                                      |
| 4  | 社交ダンス<br>舞の会 | 社交ダンスを正しく学び美しく踊れるように、和気あいあいと楽しく練習しています。  | 耳成地区公民館<br>(葛本町593)    | 1回1,000円<br>(公民館使用料を含む) | 山崎<br>090-6911-4201    | 定めなし    | 無料体験あります。<br>年2回発表あります。              |
|    |              |  | 毎週水曜日<br>12:00~17:00   |                         |                        | 定めなし    |                                      |
| 5  | 歌声広場         | 歌声広場                                     | やわらぎの郷<br>(十市町63-1)    | 1クール 4,000円             | やわらぎの郷<br>0744-29-0700 | 檀原市内    | 定員25名まで                              |
|    |              |  | 第3金曜日<br>10:00~12:00   |                         |                        | 20歳~    |                                      |
| 6  | 健康ヨガ教室       | 体と心をほぐして歪みを調整                            | やわらぎの郷<br>(十市町63-1)    | 1回 200円                 | やわらぎの郷<br>0744-29-0700 | 檀原市内    | 定員25名まで                              |
|    |              |  | 第2・4日曜日<br>10:30~11:30 |                         |                        | 20歳~69歳 |                                      |

# 耳成地区

| NO | サークル・教室名              | 活動内容   | 活動場所(住所)                    | 費用                | 問合せ先<br>(代表者・TEL)      | 対象地域                             | 備考      |
|----|-----------------------|--|-----------------------------|-------------------|------------------------|----------------------------------|---------|
|    |                       |  | 活動日時                        |                   |                        | 対象者                              |         |
| 7  | 健康絵ごころぬり絵教室           | 初心者向けぬり絵教室<br>基本から丁寧に指導<br>してくれる                     | やわらぎの郷<br>(十市町63-1)         | 1クール 7,200円       | やわらぎの郷<br>0744-29-0700 | 檀原市内                             | 定員25名まで |
|    |                       |  | 第2・4土曜日<br>13:30~15:30      |                   |                        | 10歳~                             |         |
| 8  | 英語コミュニケーション<br>教室(初級) | 初心者向け英語教室  | やわらぎの郷<br>(十市町63-1)         | 1クール 7,200円       |                        | 檀原市内                             | 定員25名まで |
|    |                       |  | 第2・3日曜日<br>9:30~10:45       |                   |                        | 20歳~                             |         |
| 9  | 英語コミュニケーション<br>教室(中級) | 自己紹介や挨拶ができる<br>程度                                    | やわらぎの郷<br>(十市町63-1)         | 1クール 7,200円       |                        | 檀原市内                             | 定員25名まで |
|    |                       |  | 第2・3日曜日<br>11:00~12:15      |                   |                        | 20歳~                             |         |
| 10 | 健康麻雀教室                | 脳を若く保つトレーニング<br>脳トレをしながら明るく楽<br>しい仲間づくりをサポート<br>します。 | やわらぎの郷<br>(十市町63-1)         | 1クール 7,200円       |                        | 檀原市内                             | 定員40名まで |
|    |                       |  | 第1・3土曜日<br>10:00~12:00      |                   | 10歳~                   |                                  |         |
| 11 | コーラス教室                | 先生指導のもと、発声練<br>習を行いグループで課題<br>曲の練習をしています。            | やわらぎの郷<br>(十市町63-1)         | 教材費 500円          | 檀原市内                   | 定員25名まで                          |         |
|    |                       |  | 第1・3水曜日<br>9:30~11:30       |                   | 20歳~                   |                                  |         |
| 12 | ちぎり絵蘭の会               | ちぎり絵の制作指導  | 上品寺町170                     | 月額 2,000円<br>と材料費 | 檀原市内                   | 自宅で教室をしている。高齢者の<br>認知症予防にと考えている。 |         |
|    |                       |  | 月2回 第2・第4土曜日<br>13:30~16:00 |                   | 定めなし                   |                                  |         |



# 鴨公地区(14~16ページ)

| NO | サークル・教室名 | 活動内容 | 活動場所(住所)                   | 費用                               | 問合せ先<br>(代表者・TEL)                 | 対象地域 | 備考   |
|----|----------|------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------|--|
|    |          |      | 活動日時                       |                                  |                                   | 対象者  |  |
| 1  | 整体リズムヨガ  | 整体ヨガ | 鴨公地区公民館<br>(醍醐町42-2)       | 1回 1,000円<br>1年分前納               | 鴨公地区公民館<br>0744-23-5535           | 檀原市内 | 毎週コース<br>月2回コース  |
|    |          |      | 毎週火曜日<br>13:30~14:30       |                                  |                                   | 定めなし |  |
| 2  | 健康体操     | 体操   | 鴨公地区公民館<br>(醍醐町42-2)       | 月額 3,000円                        |                                   | 檀原市内 |  |
|    |          |      | 毎週水曜日<br>10:00~11:00       |                                  |                                   | 定めなし |  |
| 3  | 習字教室     | 習字   | 飛驒コミュニティーセンター<br>(飛驒町94-2) |                                  |                                   | 檀原市内 |  |
|    |          |      | 第1~4火曜日<br>17:30~19:30     |                                  |                                   | 定めなし |  |
| 4  | 茶道教室     | 茶道   | 飛驒コミュニティーセンター<br>(飛驒町94-2) |                                  |                                   | 檀原市内 | 飛驒コミュニティーセンターの事業として各教室を開催  |
|    |          |      | 第1・3月曜日<br>13:00~15:00     |                                  |                                   | 定めなし |  |
| 5  | 日本舞踊教室   | 日本舞踊 | 飛驒コミュニティーセンター<br>(飛驒町94-2) | 飛驒<br>コミュニティーセンターに<br>お問い合わせください | 飛驒<br>コミュニティーセンター<br>0744-22-6172 | 檀原市内 | ※R5年7月より改修工事に伴い同<br>敷地内の分室で開催予定。<br>活動日時についてはセンターにお<br>問い合わせください |
|    |          |      | 第1・3火曜日<br>14:00~20:00     |                                  |                                   | 定めなし |  |
| 6  | 民踊教室     | 民踊   | 飛驒コミュニティーセンター<br>(飛驒町94-2) |                                  |                                   | 檀原市内 |  |
|    |          |      | 第2・4水曜日<br>13:00~15:00     |                                  |                                   | 定めなし |  |

# 鴨公地区

| NO | サークル・教室名 | 活動内容           | 活動場所(住所)                   | 費用                               | 問合せ先<br>(代表者・TEL)                 | 対象地域    | 備考  |
|----|----------|----------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------|---|
|    |          |                | 活動日時                       |                                  |                                   | 対象者     |   |
| 7  | 栄養教室     | 栄養             | 飛騨コミュニティーセンター<br>(飛騨町94-2) | 飛騨<br>コミュニティーセンターに<br>お問い合わせください | 飛騨<br>コミュニティーセンター<br>0744-22-6172 | 檀原市内    | 飛騨コミュニティーセンターの事業として各教室を開催<br>※R5年7月より改修工事に伴い同敷地内の分室で開催予定。<br>活動日時についてはセンターにお問い合わせください |
|    |          |                | 第1・3木曜日<br>10:30~12:00     |                                  |                                   | 定めなし    |   |
| 8  | 生花教室     | 生花             | 飛騨コミュニティーセンター<br>(飛騨町94-2) |                                  |                                   | 檀原市内    |   |
|    |          |                | 第2・4木曜日<br>13:00~15:00     |                                  |                                   | 定めなし    |   |
| 9  | 健康体操教室   | 健康体操           | 飛騨コミュニティーセンター<br>(飛騨町94-2) |                                  |                                   | 檀原市内    |   |
|    |          |                | 第2・4木曜日<br>13:30~15:30     |                                  |                                   | 定めなし    |   |
| 10 | 流行手芸教室   | 流行手芸           | 飛騨コミュニティーセンター<br>(飛騨町94-2) |                                  |                                   | 檀原市内    |   |
|    |          |                | 第2・4土曜日<br>9:30~11:30      |                                  |                                   | 定めなし    |   |
| 11 | 民謡教室     | 民謡             | 飛騨コミュニティーセンター<br>(飛騨町94-2) |                                  |                                   | 檀原市内    |   |
|    |          |                | 第1・3水曜日<br>13:00~16:00     |                                  |                                   | 定めなし    |   |
| 12 | カラオケ同好会  | カラオケを歌い、聞き、楽しむ | 縄手町会館<br>(縄手町146-5)        |                                  |                                   | 月額 100円 |   |
|    |          |                | 毎週1回                       | 縄手町内のみ                           |                                   |         |   |

## 鴨公地区

| NO | サークル・教室名   | 活動内容                | 活動場所(住所)                   | 費用                | 問合せ先<br>(代表者・TEL)      | 対象地域              | 備考 |
|----|------------|---------------------|----------------------------|-------------------|------------------------|-------------------|----|
|    |            |                     | 活動日時                       |                   |                        | 対象者               |    |
| 13 | フォークダンスクラブ | フォークダンス、<br>スクエアダンス | 縄手町会館<br>(縄手町146-5)        | なし<br>(必要時徴収)     | 北村 典子<br>0744-22-7112  | 縄手町内              |    |
|    |            |                     | 月2回                        |                   |                        | 代表者に<br>問い合わせください |    |
| 14 | 己書教室       | 書を楽しむ               | 縄手町会館<br>(縄手町146-5)        | 代表者に<br>問い合わせください | 東口 節子<br>090-1590-3258 | 縄手町内              |    |
|    |            |                     | 第2木曜日<br>13:30~15:00       |                   |                        | 代表者に<br>問い合わせください |    |
| 15 | コスモス会      | ハンドメイドクラフト          | 縄手町会館<br>(縄手町146-5)        | なし<br>(必要時徴収)     | 嶋岡 美智子<br>0744-23-2895 | 縄手町内              |    |
|    |            |                     | 月1回                        |                   |                        | 代表者に<br>問い合わせください |    |
| 16 | 気功サークル     | 心身健康維持              | 縄手町会館<br>(縄手町146-5)        | 1回 300円           | 西村 吉正<br>090-9059-3943 | 縄手町内              |    |
|    |            |                     | 第1金曜日・第3木曜日<br>14:00~16:00 |                   |                        | 代表者に<br>問い合わせください |    |
| 17 | 卵の会        | パッチワーク、手芸           | 縄手町会館<br>(縄手町146-5)        | 年間 1,500円         | 今西 克子<br>0744-23-1805  | 縄手町内              |    |
|    |            |                     | 月1回                        |                   |                        | 代表者に<br>問い合わせください |    |

## 八木地区(17ページ)

| NO | サークル・教室名 | 活動内容                                      | 活動場所(住所)               | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域 | 備考  |
|----|----------|---|------------------------|--------------------|-------------------------|------|---|
|    |          |   | 活動日時                   |                    |                         | 対象者  |   |
| 1  | 八木気功サークル | 腹式呼吸と簡単な動作で心身共にリラックス。老若男女どなたでもできる体操です。脳トレ | 八木地区公民館<br>(北八木町2-1-6) | 1回 800円            | 青木<br>0744-29-5707      | 檀原市内 | 動きやすい服装<br>うわばき(素足が出せるように)                  |
|    |          |   | 毎週金曜日<br>10:00~12:00頃  |                    |                         | 定めなし |   |
| 2  | 八木コーラス   | コーラス                                      | 八木地区公民館<br>(北八木町2-1-6) | 公民館へ<br>お問い合わせください | 八木地区公民館<br>0744-23-6943 | 檀原市内 |   |
|    |          |   | 第1・3火曜日<br>10:00~12:00 |                    |                         | 定めなし |   |
| 3  | カラオケ友の会  | カラオケ                                      | 八木地区公民館<br>(北八木町2-1-6) | 公民館へ<br>お問い合わせください | 八木地区公民館<br>0744-23-6943 | 檀原市内 |   |
|    |          |   | 第1・3金曜日<br>13:30~16:00 |                    |                         | 定めなし |   |
| 4  | こころの歌会   | 楽しく参加者で歌を<br>歌う                           | 八木地区公民館<br>(北八木町2-1-6) | 月2回 2,000円         | 松井<br>080-3817-7653     | 檀原市内 | 同じ日程で活動している、八木地区<br>コーラスと一緒に活動する事もあり<br>ます。 |
|    |          |   | 第1・3火曜日<br>10:00~12:00 |                    |                         | 定めなし |   |

## 畝傍地区(18~20ページ)

| NO | サークル・教室名                       | 活動内容  | 活動場所(住所)                                   | 費用                                    | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域    | 備考   |
|----|--------------------------------|---|--|---------------------------------------|-------------------------|---------|--|
|    |                                |   | 活動日時                                       |                                       |                         | 対象者     |  |
| 1  | 畝傍東ふれあい会<br>(畝傍東小学校区地域福祉推進委員会) | 簡単な小物づくりをしたり、歌を歌って、ワキアイアイと楽しんでいます。                        | 畝傍東校区内の集会所                                 | 無料                                    | 木田 洋子<br>0744-28-1150   | 畝傍東小学校区 | 場所、日時、内容等は開催ごとに異なりますので、詳細はお問合せください。<br>ふれあい会だよりでもお知らせしています(年5回全戸配付)。                   |
|    |                                |   | お問い合わせください                                 |                                       |                         | 定めなし    |  |
| 2  | やさしいヨガ                         | 介護予防も兼ねてヨガを行っている。   | 畝傍地区公民館<br>(見瀬町202-1)                      | 1回 500円(前払い制)                         | 清川 夏奈子<br>090-9991-3120 | 檀原市内    | 参加者は30代~80代前半と幅広く(65歳以上が半数を超えている。)、ヨガはハードなイメージがあるが、ゆったりしているので膝さえ悪くなければ高齢者の方でも気軽に参加できる。 |
|    |                                |   | 毎週水・木曜日<br>2部制 ①9:30~10:15<br>②10:45-11:30 |                                       |                         | 定めなし    |  |
| 3  | パン教室                           | 講師を招いて、パンなどを作っている。  | 畝傍地区公民館<br>(見瀬町202-1)                      | 月額 2,500円<br>(盆と正月に講師の先生に2,000円渡している) | 中口 佐代子<br>0744-27-3546  | 檀原市内    | 楽しくみんな仲良く和気藹々としている。  |
|    |                                |   | 月1回土曜日<br>9:00~12:00                       |                                       |                         | 定めなし    |  |
| 4  | まほろば太極拳クラブ                     | 太極拳を行っている。  | 畝傍地区公民館<br>(見瀬町202-1)                      | 月額 3,000円<br>(年会費別途1,000円)            | 藤枝 悦子<br>090-9540-3617  | 檀原市内    | 年配の方も多く気軽に参加してもらっている。  |
|    |                                |   | 毎週火曜日<br>9:15~11:00                        |                                       |                         | 定めなし    |  |
| 5  | 若草フォークダンスクラブ                   | フォークダンスの指導をしてもらい練習している。                                   | 畝傍地区公民館<br>(見瀬町202-1)                      | 3ヶ月 2,000円                            | きとら まさこ<br>0742-22-2438 | 檀原市内    | 元幼稚園の先生や園長先生が講師となり30年以上続けている。  |
|    |                                |   | 土曜日(不定期)<br>9:00~12:00<br>13:00~15:00      |                                       |                         | 女性のみ    |  |
| 6  | 健康体操                           | 講師が引退してからは、講師の音声を録音したのを流してストレッチを行っている。後半に知っている歌を歌って踊っている。 | 畝傍地区公民館<br>(見瀬町202-1)                      | 月額 300円                               | 櫻本<br>0744-27-2276      | 檀原市内    | 気軽にやってもらっている。保険なしなので、自分の身は自分で守るをモットーにしている。   |
|    |                                |   | 月曜日<br>月4回の午前中                             |                                       |                         | 定めなし    |  |

## 畝傍地区

| NO | サークル・教室名          | 活動内容   | 活動場所(住所)                       | 費用                      | 問合せ先<br>(代表者・TEL)      | 対象地域     | 備考                                     |
|----|-------------------|--|--------------------------------|-------------------------|------------------------|----------|--|
|    |                   |  | 活動日時                           |                         |                        | 対象者      |  |
| 7  | かしの本文庫            | 折り紙、編み物、手芸等、各自持ち寄っておしゃべりしながら楽しんでいます。お喋りだけでも可 | 菫蒲町<br>第1自治会館別館                | 無料                      | 木田 洋子<br>0744-28-1150  | 檀原市内     |  |
|    |                   |  | 毎週木曜日<br>14:00~17:00           |                         |                        | 定めなし     |  |
| 8  | 菫蒲句会              | 自作の俳句を持ち寄り、検討しながら言葉遊びを楽しむ。                   | 菫蒲町<br>第1自治会館別館                | 会場費等 実費                 | 吉岡 守<br>0744-27-0987   | 檀原市内     |  |
|    |                   |  | 第4火曜日<br>13:00~16:00           |                         |                        | 定めなし     |  |
| 9  | 花菫蒲ヨガサークル         | ヨガ   | 菫蒲町<br>第1自治会館別館                | 月謝 2,000円<br>会費 100円    | 木田 洋子<br>0744-28-1150  | 檀原市内     |  |
|    |                   |  | 毎週月曜日<br>10:00~12:00           |                         |                        | 定めなし     |  |
| 10 | 菫蒲町2丁目サロン         | お話や体操  | 菫蒲町<br>第2自治会館                  | 無料                      | 藤村 嘉晃<br>090-5965-5872 | 菫蒲町2丁目   |  |
|    |                   |  | 第3水曜日<br>2カ月に1回<br>13:00~16:00 |                         |                        | 菫蒲町2丁目の方 |  |
| 11 | おとなりさんと<br>ホットサロン | 茶話会、体操、講話等                                   | 菫蒲町第3自治会館                      | 無 料                     | 山田 恵美子<br>0744-27-1041 | 檀原市内     | 毎月の予定は菫蒲町第三自治会館前の掲示板にも掲示している。          |
|    |                   |  | 第1金曜日<br>13:00~15:00           |                         |                        | 定めなし     |  |
| 12 | 衣服のリフォーム          | 着物の古着などを持ち寄り、バックや服にリフォームする。                  | 菫蒲町第4自治会館                      | 1回 500円<br>(お茶代と自治会館費用) | 近藤 玲子<br>0744-27-1876  | 檀原市内     | 安全第一で行っている。特に針などを使うのでその点には細心の注意を払っている。 |
|    |                   |  | 第2・4水曜日<br>10:00~14:30         |                         |                        | 定めなし     |  |

## 畝傍地区

| NO | サークル・教室名 | 活動内容                                      | 活動場所(住所)               | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)      | 対象地域 | 備考                               |
|----|----------|---|------------------------|--------------------|------------------------|------|----------------------------------|
|    |          |   | 活動日時                   |                    |                        | 対象者  |                                  |
| 13 | いこいの場なごみ | 茶話会、おしゃべり                                 | 菫蒲町<br>第4自治会館          | 100円               | 宮本<br>090-6963-0438    | 檀原市内 |                                  |
|    |          |   | 第1・3火曜日<br>13:00～16:00 |                    |                        | 定めなし |                                  |
| 14 | 大正琴      | 楽しくみんなでワイワイと<br>発表会などにむけて、集<br>まって練習している。 | 菫蒲町<br>第3自治会館          | 月額 4,400円<br>(税込み) | 西村 征子<br>090-8757-9072 | 檀原市内 | *日時は変動することがあるので、<br>詳細はお問合せください。 |
|    |          |   | 第2・4月曜日*<br>10:00～     |                    |                        | 定めなし |                                  |

## 今井地区(21~22ページ)

| NO | サークル・教室名  | 活動内容    | 活動場所(住所)               | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)      | 対象地域 | 備考 |
|----|-----------|---------|------------------------|--------------------|------------------------|------|----|
|    |           |         | 活動日時                   |                    |                        | 対象者  |    |
| 1  | むつみ会      | 生け花     | 今井地区公民館<br>(今井町2-3-23) | 公民館へ<br>お問い合わせください | 今井町公民館<br>0744-25-3102 | 檀原市内 |    |
|    |           |         | 第1水曜日午後                |                    |                        | 定めなし |    |
| 2  | 今井ヨーガ教室   | ヨガ      | 今井地区公民館<br>(今井町2-3-23) |                    |                        | 檀原市内 |    |
|    |           |         | 毎週水曜日<br>14:00~15:30   |                    |                        | 定めなし |    |
| 3  | 柴田日本画     | 日本画     | 今井地区公民館<br>(今井町2-3-23) |                    |                        | 檀原市内 |    |
|    |           |         | 第4木曜日午前                |                    |                        | 定めなし |    |
| 4  | 習字の会      | 習字      | 今井地区公民館<br>(今井町2-3-23) | 檀原市内               |                        |      |    |
|    |           |         | 第2金曜日 午後               | 定めなし               |                        |      |    |
| 5  | フォークダンス   | フォークダンス | 今井地区公民館<br>(今井町2-3-23) | 檀原市内               |                        |      |    |
|    |           |         | 毎週月曜日午前                | 定めなし               |                        |      |    |
| 6  | 今井シルバー同好会 | カラオケ    | 今井地区公民館<br>(今井町2-3-23) | 檀原市内               |                        |      |    |
|    |           |         | 第1または第2日曜日             | 定めなし               |                        |      |    |



## 今井地区

| NO | サークル・教室名 | 活動内容 | 活動場所(住所)               | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)      | 対象地域 | 備考  |
|----|----------|------|------------------------|--------------------|------------------------|------|---|
|    |          |      | 活動日時                   |                    |                        | 対象者  |   |
| 7  | 大正琴      | 大正琴  | 今井地区公民館<br>(今井町2-3-23) | 公民館へ<br>お問い合わせください | 今井町公民館<br>0744-25-3102 | 檀原市内 |   |
|    |          |      | 土曜日<br>13:00~16:00     |                    |                        | 定めなし |   |
| 8  | 生け花教室    | 生け花  | 小綱町<br>コミュニティーセンター     | 材料費 1,000円         | 岸下 宏子<br>0744-22-2677  | 檀原市内 | 時間は月により<br>変わることもあります。<br>山村御流<br>※R5.9月頃再開予定 |
|    |          |      | 第3金曜日<br>12:30~16:00   |                    |                        | 定めなし |   |

# 真菅地区(23~28ページ)

| NO | サークル・教室名 | 活動内容      | 活動場所(住所)                              | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域 | 備考 |
|----|----------|-----------|---------------------------------------|--------------------|-------------------------|------|----|
|    |          |           | 活動日時                                  |                    |                         | 対象者  |    |
| 1  | マニの会     | ヨガ        | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)               | 公民館へ<br>お問い合わせください | 真菅地区公民館<br>0744-29-9123 | 檀原市内 |    |
|    |          |           | 毎週火曜日<br>9:30~11:45                   |                    |                         | 定めなし |    |
| 2  | はつらつヨガ   | ヨガ        | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)               |                    |                         | 檀原市内 |    |
|    |          |           | 毎週水曜日9:30~10:30<br>毎週木曜日10:40~11:40   |                    |                         |      |    |
| 3  | 足心の会     | 気功        | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)               |                    |                         | 檀原市内 |    |
|    |          |           | 第3火曜日<br>10:15~11:45                  |                    |                         |      |    |
| 4  | ジャザサイズ   | ダンスフィットネス | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)               | 檀原市内               |                         |      |    |
|    |          |           | 毎週火・水・金曜日<br>19:00~20:00<br>日曜 10:00~ |                    | 定めなし                    |      |    |
| 5  | サークルますが  | 社交ダンス     | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)               | 檀原市内               |                         |      |    |
|    |          |           | 第1・2・3木曜日<br>13:30~15:30              |                    | 定めなし                    |      |    |
| 6  | フラ友の会    | フラダンス     | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)               | 檀原市内               |                         |      |    |
|    |          |           | 第2・4金曜日<br>9:00~11:45                 |                    | 定めなし                    |      |    |

# 真菅地区

| NO | サークル・教室名           | 活動内容  | 活動場所(住所)                           | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域 | 備考                       |  |
|----|--------------------|-------|------------------------------------|--------------------|-------------------------|------|--------------------------|--|
|    |                    |       | 活動日時                               |                    |                         | 対象者  |                          |  |
| 7  | 生涯学習ますが<br>ダンスサークル | 社交ダンス | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)            | 公民館へ<br>お問い合わせください | 真菅地区公民館<br>0744-29-9123 | 檀原市内 | ※但し入門コース(新人)は13:00~<br>可 |  |
|    |                    |       | 毎週日曜日<br>14:00~16:00               |                    |                         | 定めなし |                          |  |
| 8  | つゆ草会               | はがき絵  | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)            |                    |                         | 檀原市内 | 定めなし                     |  |
|    |                    |       | 第1・3火曜日<br>9:30~11:30              |                    |                         |      |                          |  |
| 9  | 翠香会                | 生け花   | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)            |                    |                         | 檀原市内 | 定めなし                     |  |
|    |                    |       | 第1・3火曜日<br>13:30~15:00             |                    |                         |      |                          |  |
| 10 | コーラス花みずき           | コーラス  | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)            |                    |                         | 檀原市内 | 定めなし                     |  |
|    |                    |       | 第1・2・4水曜日<br>10:00~11:45           |                    |                         |      |                          |  |
| 11 | レモンちゃん             | 料理    | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)            |                    |                         | 檀原市内 | 定めなし                     |  |
|    |                    |       | 第3水曜日<br>9:30~11:30                |                    |                         |      |                          |  |
| 12 | 季節の料理教室            | 料理    | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)            |                    |                         | 檀原市内 | 定めなし                     |  |
|    |                    |       | 第2金曜日<br>9:30~12:00<br>(※1月/8月は休み) |                    |                         |      |                          |  |

# 真菅地区

| NO | サークル・教室名 | 活動内容        | 活動場所(住所)                | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域 | 備考 |
|----|----------|-------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|------|----|
|    |          |             | 活動日時                    |                    |                         | 対象者  |    |
| 13 | 花*花      | 押し花         | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18) | 公民館へ<br>お問い合わせください | 真菅地区公民館<br>0744-29-9123 | 檀原市内 |    |
|    |          |             | 第3木曜日<br>13:30~16:30    |                    |                         | 定めなし |    |
| 14 | 花咲き会     | 紙ねんど        | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18) |                    |                         | 檀原市内 |    |
|    |          |             | 第2木曜日<br>13:00~16:00    |                    |                         | 定めなし |    |
| 15 | あゆみ会     | カラオケ        | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18) |                    |                         | 檀原市内 |    |
|    |          |             | 第1・3金曜日<br>13:00~17:00  |                    |                         | 定めなし |    |
| 16 | ますが句会    | 俳句          | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18) |                    |                         | 檀原市内 |    |
|    |          |             | 第2金曜日<br>13:00~16:30    |                    |                         | 定めなし |    |
| 17 | めぐみ会     | 茶道(裏千家)     | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18) | 檀原市内               |                         |      |    |
|    |          |             | 第2・4金曜日<br>13:00~17:00  | 定めなし               |                         |      |    |
| 18 | すずらんの会   | フラワーアレンジメント | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18) | 檀原市内               |                         |      |    |
|    |          |             | 第3金曜日<br>9:30~12:00     | 定めなし               |                         |      |    |

# 真菅地区

| NO | サークル・教室名           | 活動内容    | 活動場所(住所)                                       | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域               | 備考 |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |  |  |
|----|--------------------|---------|--|--------------------|-------------------------|--------------------|----|-------------------------|--------------------|--|-------------------------|--------------------|--|-------------------------|--------------------|--|-------------------------|--------------------|--|-------------------------|--|--|
|    |                    |         | 活動日時   |                    |                         | 対象者                |    |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |  |  |
| 19 | 千鳥の会               | 琴       | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)                        | 公民館へ<br>お問い合わせください | 真菅地区公民館<br>0744-29-9125 | 檀原市内               |    |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |  |  |
|    |                    |         | 毎月不定土曜日2回<br>13:00~16:30                       |                    |                         | 定めなし               |    |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |  |  |
| 20 | 真菅地区囲碁同好会          | 囲碁教室    | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)                        |                    |                         | 公民館へ<br>お問い合わせください |    | 真菅地区公民館<br>0744-29-9125 | 檀原市内               |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |  |  |
|    |                    |         | 第2・4日曜日<br>9:00~12:00                          |                    |                         |                    |    |                         | 定めなし               |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |  |  |
| 21 | 台湾風ストレッチ体操<br>らーちん | ストレッチ体操 | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)                        |                    |                         |                    |    |                         | 公民館へ<br>お問い合わせください |  | 真菅地区公民館<br>0744-29-9125 | 檀原市内               |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |  |  |
|    |                    |         | 毎週火曜日<br>14:20~15:20<br>15:40~16:40            |                    |                         |                    |    |                         |                    |  |                         | 定めなし               |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |  |  |
| 22 | 己書教室               | 文字と絵    | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)                        |                    |                         |                    |    |                         |                    |  |                         | 公民館へ<br>お問い合わせください |  | 真菅地区公民館<br>0744-29-9125 | 檀原市内               |  |                         |                    |  |                         |  |  |
|    |                    |         | 第2火曜日<br>9:30~12:00                            |                    |                         |                    |    |                         |                    |  |                         |                    |  |                         | 定めなし               |  |                         |                    |  |                         |  |  |
| 23 | 真菅英会話教室            | 英会話     | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)                        |                    |                         |                    |    |                         |                    |  |                         |                    |  |                         | 公民館へ<br>お問い合わせください |  | 真菅地区公民館<br>0744-29-9125 | 檀原市内               |  |                         |  |  |
|    |                    |         | 毎週火曜日<br>9:00~10:00<br>10:00~11:00 11:00~12:00 |                    |                         |                    |    |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         | 定めなし               |  |                         |  |  |
| 24 | あひるスマホ教室           | スマホ教室   | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18)                        |                    |                         |                    |    |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         | 公民館へ<br>お問い合わせください |  | 真菅地区公民館<br>0744-29-9125 |  |  |
|    |                    |         | 第3金曜<br>初級9:15~10:25<br>楽しむ10:30~11:40         |                    |                         |                    |    |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |                    |  |                         |  |  |

# 真菅地区

| NO | サークル・教室名           | 活動内容                                 | 活動場所(住所)                | 費用  | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域               | 備考                        |                         |                    |  |                         |  |  |
|----|--------------------|--------------------------------------|-------------------------|---|-------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------|--|-------------------------|--|--|
|    |                    |                                      | 活動日時                    |   |                         | 対象者                |                           |                         |                    |  |                         |  |  |
| 25 | ストレッチヨガ教室          | ヨガ                                   | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18) | 公民館へ<br>お問い合わせください                          | 真菅地区公民館<br>0744-29-9125 |                    |                           |                         |                    |  |                         |  |  |
|    |                    |                                      | 第2・4土曜日<br>10:30~11:40  |   |                         |                    |                           |                         |                    |  |                         |  |  |
| 26 | 太極拳クラブ教室           | 太極拳                                  | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18) |   |                         | 公民館へ<br>お問い合わせください |                           | 真菅地区公民館<br>0744-29-9125 |                    |  |                         |  |  |
|    |                    |                                      | 第1・4木曜日<br>13:30~16:00  |   |                         |                    |                           |                         |                    |  |                         |  |  |
| 27 | ニードルフエルト教室         | ニードルフエルト                             | 真菅地区公民館<br>(曾我町1281-18) |   |                         |                    |                           |                         | 公民館へ<br>お問い合わせください |  | 真菅地区公民館<br>0744-29-9125 |  |  |
|    |                    |                                      | 第1金曜日<br>10:00~11:30    |   |                         |                    |                           |                         |                    |  |                         |  |  |
| 28 | カラオケ教室             | 自治会員対象でカラオケ<br>をしている。                | いわれ西自治会館                |   |                         |                    |                           |                         |                    |  |                         | 3ヶ月 1,000円   |  |
|    |                    |                                      | 第1土曜日                   | いわれ西自治会<br>の方のみ                             |                         |                    |                           |                         |                    |  |                         |  |  |
| 29 | 絵手紙同好会             | 住民が集まって、絵手紙<br>を書いている。               | いわれ西自治会館                | 材料費のみ                                       | 脇本 信一<br>0744-22-1360   |                    | いわれ西自治会                   |                         |                    |  |                         | 代表者脇本さんは世話役として、<br>机など準備されている、いわれ西の<br>地域住民の方なら大歓迎 |  |
|    |                    |                                      | 第4金曜日                   |   |                         | いわれ西自治会<br>の方のみ    |                           |                         |                    |  |                         |  |  |
| 30 | いわれ西自治会<br>パソコンクラブ | 団地内に住む講師に<br>パソコンの使い方を教え<br>てもらっている。 | いわれ西自治会館                | 3ヶ月 3,000円<br>お茶代と講師へ<br>年2回の謝礼代<br>(半年1万円) | 安達 征男<br>0744-25-0315   | いわれ西自治会            | 自分のパソコンを持ってきて、教え<br>てもらう。 |                         |                    |  |                         |  |  |
|    |                    |                                      | 第1・3土曜日<br>14:00~16:00  |   |                         | いわれ西自治会<br>の方のみ    |                           |                         |                    |  |                         |  |  |

# 真菅地区

| NO | サークル・教室名        | 活動内容                    | 活動場所(住所)                     | 費用      | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域               | 備考                     |
|----|-----------------|-------------------------|------------------------------|---------|-------------------------|--------------------|------------------------|
|    |                 |                         | 活動日時                         |         |                         | 対象者                |                        |
| 31 | 囲楽会(ごらくかい)      | 自治会館に囲碁台がある             | いわれ西自治会館                     | 無 料     | 大塚 孝夫<br>0744-23-7335   | いわれ西自治会            | いわれ西自治会員さんが楽しんでいる      |
|    |                 |                         | 第1・3金曜日<br>9:00~12:00        |         |                         | いわれ西自治会<br>の方のみ    |                        |
| 32 | いわれ会<br>グランドゴルフ | 30人超でグランドゴルフ<br>をしている。  | ひかり保育所の隣                     | 月額 500円 | 吉川 博之<br>090-2599-0888  | 中曽司・小槻・土橋          | 現在の登録は40人<br>50人で締め切る。 |
|    |                 |                         | 月・水・土曜日 14:00~<br>7・8月は9:30~ |         |                         | 中曽司・小槻・土<br>橋各町の会員 |                        |
| 33 | 実践体育曾我教室        | 年を取ってからでも続け<br>られる教室です。 | 曾我川緑地体育館<br>武道館              | 月3,000円 | 前田 八千代<br>080-5339-8824 | 檀原市内               | 見学自由                   |
|    |                 |                         | 毎週水曜日<br>9:20~10:20          |         |                         | 定めなし               |                        |

# 金橋地区(29ページ)

| NO | サークル・教室名 | 活動内容 | 活動場所(住所)                             | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域 | 備考 |
|----|----------|------|--------------------------------------|--------------------|-------------------------|------|----|
|    |          |      | 活動日時                                 |                    |                         | 対象者  |    |
| 1  | 金橋ヨガクラブ  | ヨガ   | 金橋地区公民館<br>(雲梯町927)                  | 公民館へ<br>お問い合わせください | 金橋地区公民館<br>0744-23-7206 | 檀原市内 |    |
|    |          |      | 月2回第1・3週金曜日<br>9:30~11:30            |                    |                         | 定めなし |    |
| 2  | 手編み教室    | 手編み  | 金橋地区公民館<br>(雲梯町927)                  |                    |                         | 檀原市内 |    |
|    |          |      | 月2回水曜日<br>10:00~12:00<br>※第何週かは問い合わせ |                    |                         |      |    |
| 3  | 金橋習字教室   | 習字   | 金橋地区公民館<br>(雲梯町927)                  |                    |                         | 檀原市内 |    |
|    |          |      | 月2回第1・第3金曜日<br>10:00~12:00           |                    |                         |      |    |
| 4  | 金橋太鼓     | 太鼓教室 | 金橋地区公民館<br>(雲梯町927)                  |                    |                         | 檀原市内 |    |
|    |          |      | 月2回第2・4土曜日<br>9:30~11:30             |                    |                         |      |    |



## 新沢地区(30～31ページ)

| NO | サークル・教室名 | 活動内容                               | 活動場所(住所)            | 費用                         | 問合せ先<br>(代表者・TEL)       | 対象地域               | 備考        |
|----|----------|------------------------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------|-----------|
|    |          |                                    | 活動日時                |                            |                         | 対象者                |           |
| 1  | 新沢地域学級   | 仲間と「食」「健康」<br>「学ぶ」「体験」<br>楽しく地域づくり | 新沢地区公民館<br>(川西町611) | 参加費は無料、<br>但し実習には実費が<br>必要 |                         | 新沢地区内              | (募集人数30名) |
|    |          |                                    | 公民館へ<br>お問い合わせください  |                            |                         | 16歳以上の住民<br>の方     |           |
| 2  | 大大和会     | 盆踊り、河内音頭、江州<br>音頭、炭坑節              | 新沢地区公民館<br>(川西町611) |                            |                         |                    |           |
|    |          |                                    | 公民館へ<br>お問い合わせください  |                            |                         |                    |           |
| 3  | フラ・キエレ   | フラダンス教室                            | 新沢地区公民館<br>(川西町611) |                            |                         |                    |           |
|    |          |                                    | 隔週金曜日               |                            |                         |                    |           |
| 4  | ささゆり会    | 大正琴                                | 新沢地区公民館<br>(川西町611) | 公民館へ<br>お問い合わせください         | 新沢地区公民館<br>0744-28-2429 | 公民館へお問い合<br>わせください |           |
|    |          |                                    | 月2回開催               |                            |                         |                    |           |
| 5  | 大和青門     | 俳句                                 | 新沢地区公民館<br>(川西町611) |                            |                         |                    |           |
|    |          |                                    | 公民館へ<br>お問い合わせください  |                            |                         |                    |           |
| 6  | 千寿句会     | 俳句                                 | 新沢地区公民館<br>(川西町611) |                            |                         |                    |           |
|    |          |                                    | 第1土曜日               |                            |                         |                    |           |

# 新沢地区

| NO | サークル・教室名               | 活動内容   | 活動場所(住所)                      | 費用                 | 問合せ先<br>(代表者・TEL)                  | 対象地域               | 備考   |
|----|------------------------|--|-------------------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|--|
|    |                        |  | 活動日時                          |                    |                                    | 対象者                |  |
| 7  | シンフォニックホーム             | 吹奏楽  | 新沢地区公民館<br>(川西町611)           | 公民館へ<br>お問い合わせください | 新沢地区公民館<br>0744-28-2429            | 公民館へお問い合わせ<br>ください |  |
|    |                        |  | 公民館へ<br>お問い合わせください            |                    |                                    |                    |  |
| 8  | ゆる体操                   | 全身の力を抜き、疲労や<br>ストレスで固くなった体を<br>ヨガ、呼吸法、ストレッチ<br>を行い、やさしくときほぐ<br>す体操 | 新沢地区公民館<br>(川西町611)           | 無料                 |                                    | 新沢地区               | 受講は事前申し込みが必要   |
|    |                        |  | 毎週水曜日                         |                    |                                    |                    |  |
| 9  | 木工工房                   | 木工工房(フリーマーケッ<br>トの出品を目的に木工用<br>品を作成)                               | 光陽町330                        | 問合せ先に<br>確認してください  | 木栗 幸次<br>090-8468-3245             | 檀原市内               | 木工好きでいろんなフリーマーケッ<br>トで出品している。近隣の仲の良い<br>方といっしょに手作り作成を作っ<br>ている。土地はあるが、もっと大きく<br>して、自分の教室をしたいという夢が<br>あるとのこと。                 |
|    |                        |  | 問合せ先に<br>確認してください             |                    |                                    | 木工が好きな方<br>なら誰でもOK |  |
| 10 | アイランド(カラオケ)            | 近隣住民対象に仲の良い<br>方で集まり、会費を集<br>め、カラオケを楽しむ。                           | 光陽町330                        | 800円               | 木栗 幸次<br>090-8468-3245             | 檀原市内               | 主催しているのが、介護認定を受け<br>ておられる方で、足が不自由であるが、仲<br>の良い方のサポートを受けて活動を行っ<br>ている。会費で会場費、おやつ、飲み物<br>代に充てている。宣伝等もしておらず、<br>仲の良い方同士で集まっている。 |
|    |                        |  | 月・金曜日<br>13:00~17:00          |                    |                                    | 定めなし               |  |
| 11 | グランドゴルフクラブ<br>F1(エフワン) | 春・秋の大会に向けて、<br>グランドゴルフの練習を<br>行っている。<br>年1回 1泊2日、日帰り<br>旅行もあり。     | 一町営農グラウンド                     | 月額 1,000円          | 梅本<br>実施日に直接グラン<br>ドへお越しください       | 檀原市内               | チームとしては、レベルアップを目<br>指していくことが目標。  |
|    |                        |  | 週4回 月・火・木・金曜日<br>午前中(11:00まで) |                    |                                    | 定めなし               |  |
| 12 | ヒデの健康体操教室              | 体操・ストレッチ   | 観音寺集会所<br>(観音寺町418-1)         | 月額 2,500円          | 指導者:岡西 英義<br>実施日に直接集会所<br>へお越しください | 檀原市内               | ストレッチや体操を通じて、体全体<br>を良くすることをモットーにしてい<br>る。   |
|    |                        |  | 毎週金曜日<br>13:40~15:00          |                    |                                    | 定めなし               |  |

## 白檀地区(32~34ページ)

| NO | サークル・教室名  | 活動内容                                    | 活動場所(住所)   | 費用                       | 問合せ先<br>(代表者・TEL)                                 | 対象地域                | 備考   |
|----|-----------|---|--|--------------------------|---|---------------------|--|
|    |           |   | 活動日時   |                          |   | 対象者                 |  |
| 1  | 笑いヨガ      | 笑いのエクササイズと、ヨガの深呼吸を組み合わせた新しい有酸素運動        | 白檀地区公民館<br>(白檀町2-32-11)  | 1回 100円<br>(会館使用料と諸経費)   | 見学の際に問い合わせして下さい                                   | 檀原市内                | 体調は、自己管理で実施<br>(保険未加入)                     |
|    |           |   | 毎週金曜日<br>13:30~15:00   |                          |   | 定めなし                |  |
| 2  | ヒデの白檀健康体操 | 健康寿命を延ばし、美容にもよい体操                       | 白檀地区公民館<br>(白檀町2-32-11)  | 月額 2,500円<br>(講師料・会館使用料) | 竹田 ヨシ子<br>0744-27-7880                            | 檀原市内                | 講師:岡西英義                                    |
|    |           |   | 毎週水曜日<br>15:00~16:00   |                          |   | 定めなし                |  |
| 3  | 書道教室OB会   | 集まって書道をしている。                            | 白檀地区公民館<br>(白檀町2-32-11)  | 月額 3,000円                | 切田 やよい<br>0744-27-1109                            | 檀原市内                | 楽しくやっています。                                 |
|    |           |   | 第2・4火曜日<br>10:00~12:00   |                          |   | 定めなし                |  |
| 4  | 健康麻雀      | 麻雀                                      | 白檀地区公民館 別館<br>(白檀町2-32-11)   | 入会金 1,000円<br>会費 300円    | 楽遊会<br>蒲田<br>080-5315-5745<br>西尾<br>080-2280-9750 | 檀原市内                | 保険未加入<br>現在は未経験者の受け入れは難しく、<br>経験者であれば参加も可能 |
|    |           |   | 毎週月曜日<br>13:00~  |                          |   | 定めなし                |  |
| 5  | ヨガ教室      | ヨガ                                      | 白檀地区公民館<br>(白檀町2-32-11)  | 月4回 3,500円               | 東<br>090-6679-0372                                | 檀原市内                | 持ち物:ヨガマット(無ければバスタオルでも可能)、<br>タオル、水分補給      |
|    |           |   | 毎週水曜日 10:00~11:00<br>毎週金曜日 9:20~10:20、10:30~11:30、<br>19:00~20:00<br>毎週土曜日 10:00~11:00(男性のみ) |                          |   | 定めなし<br>(土曜日だけ男性のみ) |  |
| 6  | 健康体操      | ①踏み台体操<br>②踏み台美活体操<br>③リズム体操<br>④楽々ゆる体操 | 白檀地区公民館<br>(白檀町2-32-11)<br>2階かいぶき  | 1回 600円                  | ひわたり<br>080-1397-8333                             | 白檀地区内               | 持ち物・上履き・飲み物・タオル等                           |
|    |           |   | ①毎週土曜日 13:00~14:00<br>②毎週火曜日 10:30~11:30<br>③毎週水曜日 13:30~14:30<br>④毎週木曜日 10:00~11:00         |                          |   | 定めなし                |  |

# 白檀地区

| NO | サークル・教室名          | 活動内容  | 活動場所(住所)                | 費用                       | 問合せ先<br>(代表者・TEL)   | 対象地域                    | 備考    |  |
|----|-------------------|---|-------------------------|--------------------------|---|-------------------------|-------|--|
|    |                   |   | 活動日時                    |                          |   | 対象者                     |       |  |
| 7  | カラオケ唄う会           | カラオケ  | 白檀地区公民館<br>(白檀町2-32-11) | 毎週水曜日<br>13:00~16:00     | 毎回部屋代(1,000円)を<br>参加者で負担<br>毎月、DVD購入費<br>(3,000円)を登録人数で<br>負担 | 渡辺<br>0744-28-0488      | 白檀地区内 |  |
|    |                   |   | 定めなし                    |                          |   |                         |       |  |
| 8  | ダンベル体操            | ダンベル体操・<br>ストレッチ                              | 白檀地区公民館<br>(白檀町2-32-11) | 毎週木曜日<br>10:30~11:30     | 月額 1,700円<br>(800円+新聞代900円)                                   | 来館して<br>問い合わせください       | 白檀地区内 |  |
|    |                   |   | 定めなし                    |                          |   |                         |       |  |
| 9  | おしゃべり会            | 講座・ゲーム<br>おしゃべり等の交流                           | UR公団住宅集会所<br>2階洋室       | 第3土曜日<br>13:00~15:00     | 1回 100円   | 東(18棟306)<br>松本(20棟303) | 公団住宅内 |  |
|    |                   |   | 公団住民                    |                          |   |                         |       |  |
| 10 | しらかしGGC           | グランドゴルフ                                       | 鳥屋公園                    | 毎週月・木曜日<br>9:00~11:00    | 年間4,000円+保険代  | 来場して<br>お問い合わせください      | 白檀地区内 | ※県や市での大会に出場する場合は別途会費が必要)                                 |
|    |                   |   | 定めなし                    |                          |   |                         |       |  |
| 11 | あおぞら              | コーラス  | 白檀ニュータウン<br>北集会所        | 第2・4金曜日<br>10:00~11:30   | 1回 100円   | 見学の際に<br>問い合わせ下さい       | 檀原市内  | 集会所に駐車場がなく、参加者は<br>徒歩・自転車等で参加                            |
|    |                   |   | 定めなし                    |                          |   |                         |       |  |
| 12 | ハッピーブレイン<br>クラブ白檀 | ブレイン体操<br>ブレイン瞑想<br>へそ健康法・地球気功<br>呼吸法・笑い・BHP等 | 白檀地区公民館<br>(白檀町2-32-11) | 第2・3・4火曜日<br>15:40~16:40 | 3回1,500円/月  | 吉村 直美<br>090-9095-4932  | 檀原市内  | 講師<br>吉村 直美<br>ブレイントレーナー1級<br>認知症介助士<br>持ち物: マット・タオル・飲み物 |
|    |                   |   | 定めなし                    |                          |   |                         |       |  |

## 白檀地区

| NO | サークル・教室名   | 活動内容 | 活動場所(住所)   | 費用       | 問合せ先<br>(代表者・TEL)      | 対象地域 | 備考                           |
|----|------------|------|--|----------|------------------------|------|------------------------------|
|    |            |      | 活動日時   |          |                        | 対象者  |                              |
| 13 | まほろば太極拳クラブ | 太極拳  | 白檀南コミュニティー<br>センター<br>(白檀町8丁目1-25)                   | 3,000円/月 | 担当者:上<br>090-2067-8207 | 檀原市内 | 見学・体験は無料です。お気軽にお<br>立ち寄りください |
|    |            |      | 水曜日13:00~14:45<br>(経験者向・初心者可)<br>金曜日9:15~10:45(初心者向) |          |                        | 定めなし |                              |