回 覧

9月
開催

城南公民館
サークル見学・体験月間

城南公民館は、主催講座や地域行事を行うほか、
自主運営のサークル活動の場でもあります。

城南公民館学習グループ連絡協議会では、地域のみなさんに様々な活動を知っていただくため、
9月を「サークル見学・体験月間」としました。
興味のあるサークル学習日に見学・体験にぜひお越しください。お待ちしています。

対象： どなたでも
会場： 城南公民館
申込： **事前申込が必要なサークルのみ**
城南公民館 ☎ 268−2111へ 申込
その他は当日に直接会場へ

サークル名
① 活動内容
② 9月学習日
③ 学習時間
④ 部屋名
⑤ PRコメント

Lギター城南
①クラシックギター合奏練習
②2日（土）、10日（日）、16日（土）、23日（土）
③19:00～21:00
④音楽室
⑤ギターが眠っている方、もう一度合奏して楽しんでみませんか。

沖縄三線　城南かりゆし会
①三線の練習・沖縄の歌の練習
②14日（木）、28日（木）
③9:30～11:15
④14日→音楽室、28日→ホール
⑤楽器経験のない方でも三線が弾けます。沖縄音楽を体験しませんか。
※事前申込必要、楽器はサークルが用意

レアレアウクレレ城南
①ウクレレで楽しく仲間づくりをしています
②1日（金）、22日（金）、29（金）
③10:00～11:40
④音楽室
⑤ウクレレを通して、楽しい時間と仲間づくりをしましょうネ。
※事前申込必要

コール城南
①コーラスの練習
②6日（水）、21日（水）、27日（水）
③9:30～11:30
④ホール（21日のみ音楽室）
⑤皆で楽しく歌うと喉にもいいのでは☺
お待ちしています。

コール香音
①講師二人の下毎週楽しくうたっています
②6日（水）、13日（水）、20日（水）、27日（水）
③10:30～12:00
④音楽室
⑤大きな声を出して楽しく歌いましょう！

フラサークル城南

①準備運動・フラダンスの練習

②7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

③13:30～15:00

④音楽室

⑤「仲良く、楽しく、元気良く」をモットーにフラを踊っています。

※運動のできる支度で

ラブリーフラダンスクラブ

① フラダンスの練習

②1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)

③第1、第3→14:00～16:00

第2、第4→19:30～21:30

④音楽室

⑤フラを始めてみませんか！基本から丁寧に教えて下さる先生です。

※事前申込必要、先生は第1、第3のみ

フラレイモミ

①フラダンスの練習

②6日(水)、13日(水)、20日(水)

③19:30～21:00

④音楽室

⑤和気あいあいで楽しく練習しています。見学・体験お待ちしています。

ラ・ハイナ

①フラダンスを通して、ボランティアや舞台発表をしています

②6日(水)、14日(木)、20日(水)、28日(木)

③水→10:00～12:00 、木→13:30～15:00

④音楽室

⑤優雅なフラダンスを、楽しく踊ってみませんか？お待ちしています。※事前申込必要

城南太極拳クラブ

①太極拳の練習

②11日(月)、25日(月)

③10:00～11:30

④ホール

⑤初心者多め。太極拳を始めたい方おすすめです。強い足腰を作ります。

※動きやすい服装、かかとの低い靴、タオル、飲み物持参

城南絆会

① 踊り・手話

②9日(土)、16日(土)

③13:30～16:00

④ホール

⑤前橋だんべえ踊りなど楽しく練習しています。

※動きやすい服装、タオル、飲み物持参(あれば鳴子)

Special Feeling

①ロックダンスを中心にストリートダンス

②1日(金)、7日(木)、15日(金)、21日(木)

③金→20:00～21:00、木→18:00～19:00

④音楽室

⑤幅広い世代が集い共に楽しむロックダンスサークルです。

※事前申込必要。飲み物、シューズ、着替え、タオル等必要であれば持参

快適健康塾

①リンパマッサージ・ストレッチ・リズム運動・筋力トレーニング

②5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)

③10:00～12:00

④ホール

⑤ストレッチ、リズム運動、リンパマッサージなどで日常を快適に！！

※バスタオル、飲み物、運動靴持参

城南ヨガ＆ピラティス

①ヨガ・ピラティス練習

②5日(火)、11日(月)、19日(火)、25日(月)

③月→10:00～11:30、火→13:30～15:00

④和室

⑤ストレッチと呼吸法で全身をほぐし気分爽快になります。

スポーツウエルネス吹矢城南教室

①前半：点数をつけて6ラウンド、後半：基本に沿った練習

②11日(月)、25日(月)

③13:30～16:00

④ホール

⑤健康を大切に、スポーツ吹矢城南の見学・体験教室に出てみようか。

ウラ面に続きます

城南道場

①生命貯蓄体操、要の操法導術、組み操法健康度測定

②7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

③13:30～15:00

④第1、第3→ホール、第2、第4→和室

⑤生命貯蓄体操は健康を維持、血流を良くし、丹田呼吸は腰痛、肩こり、血圧正常に効果があります

※事前申込必要、マット持参

城南ウォーキングクラブ

①健康に関する知識を学びながら、正しい体の使い方・歩き方を習得します

②11日(月)、25日(月)

③10:00～11:30

④音楽室

⑤解放的な雰囲気の中、先生のお話と活動を楽しんでいます。※事前申込必要、タオル、ヨガマット(あれば)、運動できる服装、飲み物持参

きさらぎ茶道会

①茶道お点前、心得の学習

②7日(木)、21日(木)

③13:30～15:30

④和室

⑤気軽に茶道の作法を学ぶことができます。まずは薄茶を一服どうぞ。

※事前申込必要

健康マージャンクラブ城南

①健康マージャン

②6日(水)、27日(水)、28日(木)

③13:00～16:30

④ホール

⑤最近は、認知症予防のために、健康麻雀をやる方が増えてきました！

城南短歌会

①短歌

②20日(水)

③9:30～11:30

④第一会議室

⑤指導者はいません。仲間同士で楽しくやっています。

※事前申込必要

城南囲碁クラブ

①対戦・勉強会・交流会・大会

②2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土)

③13:00～17:00

④第二和室

⑤簡単なルールで楽しめ、脳のトレーニングに最適なゲームです。

EBAの会

①みんなで 親子で 子育てを楽しむ会

②24日(日)

③13:00～

④造形創作室

⑤今回はオリジナルのだるまが作れるよ！

※事前申込必要、参加費100円、汚れてもいいタオル、汚れてもいい服装、水筒持参

よろず工作クラブ

①パッチワーク、テラコッタ、リースなど作ってます

②13日(木)

③9:30～11:30(体験は10:00～11:00)

④造形創作室

⑤みんなで色々な物を手作りして楽しんでいます。※事前申込必要

荒砥史談会

①地域の文化財の保護と意識を高める活動

②(9月活動なし)10月活動予定

③午前中

④未定

⑤歴史に興味がある方はぜひ見学に来てください！

みなさんの

「学びたい×つどいたい」

を応援します！

第４３回城南地区文化祭

ロビー展（公民館）

ロビー展（しののめ信金）