



# ◇ サークルのご紹介 ◇

<R3年度>

**お仲間募集中です。** お問い合わせは、小田コミハ ☎ **775-3600** までご連絡ください!!

## 《小田ハーモニー》

- ・唱歌から、今話題の曲まで、楽しく歌っています。コーラスは初めてという方も、一緒に楽しく歌いませんか。
- ・会費 2,000円/月
- ・練習日 第1・第3日曜日・午前

## 《いきいき体操クラブ》

- ・基本的なストレッチ体操のあと、脳トレなどを楽しく入れながらリズム体操をします。いつでも体験見学を歓迎しています。
- ・会費 1,000円/月
- ・練習日 第1・第3土曜日・午前

## 《女声合唱団 コーラル・ベル》

- ・県立音楽堂のお母さんコンクール、「金沢区のつどい」に参加する予定です。見学、体験 随時受付中です。
- ・会費 4,000円/月
- ・練習日 毎週木曜日・午前

## 《小田元気づくりステーション》

- ・椅子を使った体操や、筋肉トレーニング、ズンドコ節、脳トレのゲームやダンス等、トレーナーの先生の指導により、楽しく笑顔でやっています。区役所やケアプラの方による健康講話もあります。入会歓迎します。
- ・会費 2,000円/年間(4月に徴収) 途中入会の場合は200円/月
- ・練習日 第2火曜日・午前(8月のみ休会)

## 《コンプリオ》

- ・少し体を動かし発声で始まり、音を楽しみながら、幅広い合唱曲を歌う団体です。一度見学体験に参加してみてください。
- ・会費 2,000円/月
- ・練習日 第1・第3木曜日・午後

## 《空手教室》

- ・初心者歓迎。基本からていねいにご指導いたします。無料体験練習受付しています。是非、ご参加ください。
- ・会費 2,000円/月
- ・練習日 毎週日曜日・夕方6:30~7:30

## 《吟愛会》

- ・漢詩、短歌、俳句、新体詩を吟調で吟ずる会です。大きな声を出して吟ずることは、元気の源です。腹式呼吸による内臓の活性化によって、気力の活性化もできます。体験見学もできます。
- ・会費 2,000円/月
- ・練習日 第2・第4木曜日・午後(原則)

## 《喜梅会》

- ・喜多流の謡曲を大きな声で謡い、仕舞を楽しんでいます。お能についての話を、いろいろ勉強をしています。一緒に謡いましょう。
- ・会費 無し
- ・練習日 土曜日

## 《無双流小田》

- ・明るく楽しい、詩吟の会です。「心」と「身体」の健康を目的として漢詩、和歌、俳句等を学び吟じています。
- ・会費 1,500円/月
- ・練習日 第2・第4水曜日・午後

## 《お抹茶を楽しむ会》

- ・新型コロナの感染の拡大で、2年近く休会していましたが、11月から再開できました。入会をご希望の方は、稽古日にご見学ができます。おいしい抹茶で楽しく過ごしませんか。ご連絡ください。
- ・会費 2,500円
- ・練習日 第2、第4水曜日・午前

## 《ヒナヒナ》

- ・30~40代が中心のママさんフラ教室です。楽しい仲間とリフレッシュしませんか? 初心者大歓迎・体験・見学随時受付中
- ・会費 2,000円/月
- ・練習日 月3回火曜日・午前

## 《清彩会》

- ・月2回、静物画を中心に楽しく描いています。上手、下手、は、自分が思うだけ。楽しい一時をすごしましょう。年1回、杉田劇場で作品展を開いています。
- ・会費 3,000円/月
- ・練習日 第2・第4日曜日・午後

## 《プア・イリマ & リコレファ》

- ・イリマは、シニアフラ。座ったままOK(~80歳代)無理なく美しいフラを踊る会。リコは、子どもクラス。母子可。初心者歓迎。見学随時。
- ・会費 プア・イリマ 3,000円/月 リコレファ 2,600円/月(維持費含む)
- ・練習日 月3回(第1、第2、第4木曜日 午後)

## 《さつき会…自彊術(じきょうじゅつ)》

- ・始めません? 自彊術! 畳1枚の広さと20分の時間があれば誰でもできる我が国で100年以上も続いている体操です。症状の改善・予防を目指します。
- ・会費 3,000円/月
- ・練習日 月4回月曜日10:00~11:30

## 《太極拳を楽しむ会》

- ・24式、48式太極拳、32式太極剣の練習をしています。どなたでも御参加を歓迎いたします。
- ・会費 無し
- ・練習日 第2・第4水曜日・午前(9:30~13:00)

## 《小田俳句会》

- ・日頃詠んだ俳句を持ち寄り、当面先生は出席できないので皆で助言し合い勉強しています。俳句は脳の「言葉磨き」。「ボケ防止」にと頑張っています。
- ・会費 1,000円(随時)
- ・練習日 第1月曜日・午前

## 《ハタヨーガ 和(なごみ)の会》

- ・初心者向けのヨーガ教室です。ゆったりと少しずつ、やさしい先生の声に合わせて体をほぐしていきます。体験者も受け付け中です。
- ・会費 2,000円/月
- ・練習日 第2・第4土曜日・午前

## 《楓書道会》

- ・毛筆練習(和歌・俳句・実用)先生の手本により、自分のペースで楽しめます。初めての方も、本格的な書道を目指す方も、どうぞご参加ください。
- ・会費 2,000円/月程度
- ・練習日 第1・第3水曜日・午前

## 《中国語会話サークル》

- ・4人で4年半、まだまだ初級段階のサークルです。中国語にチャレンジしたい方は一緒に学びませんか。
- ・会費 4,000円/月
- ・練習日 初回のみテキスト2冊とCD代 4,000円
- ・練習日 第1・第2・第3日曜日(原則)午前

## 《やよい会》

- ・小筆を主体として、毛筆全般、及びペン習字まで幅広く、有賀先生のご指導で練習しています。楽しい教室です。
- ・会費 2,000円/月
- ・練習日 第2・第4月曜日・午前