

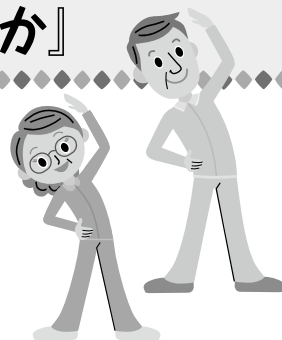
岐阜市北部コミュニティセンターの

『サークル活動を見学・体験してみませんか』

北部コミュニティセンターのサークル活動見学・体験会を下記のとおり行いますので、お気軽に参加して頂きますようご案内いたします。

問い合わせ先 岐阜市北部コミュニティセンター

☎058-233-2110 岐阜市八代1丁目11-13



健康体操

さわやか体操

私達さわやか体操は、ストレッチ体操やタオル体操で身体をほぐし、リズム体操やフラダンスで楽しんでいます。是非一度体験に来てください。

●指導者 小川 加奈子

●活動日 毎週 木曜日 19:00～20:45

体験説明会
開催日 平成30年11月1日(木) 19:00～20:45

受付時間 19:00～

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 スポーツタオル、下に敷くもの、飲物

いきいきヘルス

楽しい雰囲気の中で自分の身体の歪みを見つけ整え(痛点を緩和する)た後でリズム体操、軽い筋肉トレーニング等行っています。いつでも見学に来てください。お待ちしております。

●指導者 川口 すず子

●活動日 毎週 火曜日 13:30～15:00

体験説明会
開催日 平成30年11月6日(火) 13:30～15:00

受付時間 13:30～15:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 運動のできる服装、長めのタオル

スポーツ交友会・水曜日

60代～80代の女性ばかり。脳も体もそして口も動かしましょう。楽しい教室です、皆様の参加をお待ちしています。

●指導者 堀 悦子

●活動日 毎週 水曜日 13:30～15:00

体験説明会
開催日 平成30年11月7日(水) 13:30～15:00

受付時間 13:30～15:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 運動のできる服装

スポーツ交友会・土曜日

私達のサークルは高齢者が多いですが、川口先生の指導で楽しくやっています。ぜひ見学に来てください。

●指導者 川口 すず子

●活動日 第1・第2・第3 土曜日 10:00～11:30

体験説明会
開催日 平成30年11月10日(土) 10:00～11:30

受付時間

参加料 なし 参加条件 女性のみ

持参する物 運動のできる服装、タオル、お茶

3B体操

肩こりや腰痛の予防、体力維持したい方、ご一緒しませんか!! 3B体操は年齢を問わず用具を使って行う効果的な運動です。

●指導者 荒木 茂子

●活動日 毎週 水曜日 10:15～11:45

体験説明会
開催日 平成30年11月14日(水) 10:30～11:45

受付時間 10:00～10:30

参加料 なし 参加条件 女性のみ

持参する物 運動のできる服装

幼児体操

ナッチリトミック

1才～2才を対象としています。親子で楽しくリトミックしています。一緒にいかがですか?お友達も増えますよ。♪

●指導者 林 夏絵

●活動日 第1・第3 水曜日 10:15～11:30

体験説明会
開催日 平成30年11月7日(水) 10:15～11:30

受付時間 10:00～10:15

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 運動のできる服装、タンバリン、ボール、クレヨン

※中面に続きます。

岐阜市北部コミュニティセンターの

『サークル活動を見学・体験してみませんか』

お気軽に参加してください。問い合わせ先 岐阜市北部コミュニティセンター ☎058-233-2110



フラダンス

プルメリア

ハワイの踊り、古典フラ(カヒコ)・現代フラ(アウアナ)・楽器・タヒチアンを年齢に関係なく全て学べます。一度見学してください。

- 指導者 立川 三智子
- 活動日 毎週 土曜日 10:00～12:00

体験説明会
開催日 平成30年11月3日(土) 10:00～12:00

受付時間 10:00～11:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 Tシャツ、タオル、飲物、
パウスカート貸出します

ホイマイミコ・フラダンス

年齢を問わず、ハワイアン音色に合わせて心身ともにリラックスできます。ゆったりと時間を過ごして頂きたいです。

- 指導者 山田 範子
- 活動日 第1・第3・第4 火曜日 19:15～20:30

体験説明会
開催日 平成30年11月6日(火) 19:00～20:30

受付時間 18:30～19:00

参加料 なし 参加条件 女性のみ

持参する物 運動のできる服装

ハーラウ・マリ・リノ・モアナ

体を温めながら、フラダンスの魅力をお楽しみいただける内容です。幅広い年齢の仲間をお待ちしています。

- 指導者 馬場 祐三子
- 活動日 毎週 火曜日 10:00～13:00

体験説明会
開催日 平成30年11月6日(火) 10:00～12:30

受付時間 10:00～12:00

参加料 なし 参加条件 女性のみ

持参する物 運動のできる服装、パウスカート貸します、
飲料

モキハナ・フラダンス

古典フラ(カヒコ)・現代フラ(アウアナ)・楽器・年齢問わず皆さんで楽しく踊りましょう。

- 指導者 立川 三智子
- 活動日 毎週 木曜日 18:00～20:00

体験説明会
開催日 平成30年11月8日(木) 18:00～19:00

受付時間 18:00～

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 Tシャツ、運動のできる服装

フラダンス・エルア

Aloha! フラダンスのステップ、カホロ、ヘラ…音楽に合わせて踏んでみましょう。軽く汗ばむかも?あなたも一緒に。

- 指導者 加藤 富子
- 活動日 第2・第4 土曜日 19:00～20:30

体験説明会
開催日 平成30年11月10日(土) 19:00～20:30

受付時間 19:00～

参加料 なし 参加条件 女性のみ

持参する物 Tシャツ、パウスカート貸出します

舞 踏

新舞踊カトレア会

演歌の主人公になって、和の世界に浸ってみませんか。サークル合同発表会には素敵な変身が叶います。

- 指導者 貴山 観貴代
- 活動日 第1・第2・第3 火曜日 13:00～15:30

体験説明会
開催日 平成30年11月6日(火) 13:00～15:30

受付時間 13:00～

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 なし

太極拳

さくら会 太極拳

健康は与えられるものではなく、自分から求めるもの。心と体の健康づくりに最適な太極拳で幸せに暮らそう!

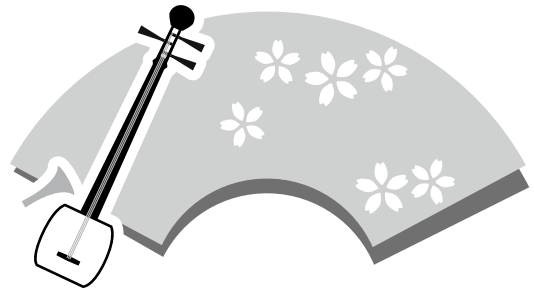
- 指導者 野々田 のぶ子
- 活動日 毎週 木曜日 10:00～11:50

体験説明会
開催日 平成30年11月1日(木) 10:00～11:50

受付時間 9:30～10:00

参加料 なし 参加条件 なし

持参する物 運動のできる服装



ビューティ太極拳 ゆっくりとした呼吸と動きで健康で生活できるよう太極拳をやってみましょう。 ●指導者 野々田 のぶ子 ●活動日 毎週 金曜日 19:15～20:45	体験説明会 開催日 平成30年 11月2日 (金) 19:15～20:45
	受付時間 19:00～19:30
	参加料 なし 参加条件 なし
	持参する物 運動のできる服装

あじさい 心と体の健康づくりに最適な太極拳を！楽しい仲間が待っています。 ●指導者 星山 政子 ●活動日 毎週 水曜日 10:00～12:00	体験説明会 開催日 平成30年 11月7日 (水) 10:00～11:30
	受付時間 10:00～11:30
	参加料 なし 参加条件 なし
	持参する物 運動のできる服装

太極拳 九十九会 心と体の健康づくりに最適な太極拳、楽しい仲間が待っています。 ●指導者 早川 雄二 ●活動日 毎週 水曜日 19:00～20:30	体験説明会 開催日 平成30年 11月7日 (水) 19:00～20:30
	受付時間 18:30～19:00
	参加料 なし 参加条件 なし
	持参する物 運動のできる服装

ヨーガ

にこにこヨーガ 教室の名前の通り楽しい教室です。無理のない体の動きをします。 ●指導者 三輪 克子 ●活動日 第2・第3・第4 金曜日 9:30～11:00	体験説明会 開催日 平成30年 11月9日 (金) 9:30～11:00
	受付時間 9:00～
	参加料 なし 参加条件 60才以上
	持参する物 運動のできる服装、敷物

岐阜ヨーガの会 ゆったり吐いたりすったりする息でゆったり身体を曲げたりそったりねじったり、日常生活に取り入れつつ気持ちの良い動作で固くなっていく体を少しでも柔らかくします。 ●指導者 森 トモ子 ●活動日 毎週 金曜日 18:30～20:00	体験説明会 開催日 平成30年 11月9日 (金) 18:30～20:00
	受付時間 18:20～18:25
	参加料 なし 参加条件 なし
	持参する物 運動のできる服装、バスタオル等の大型敷物(無くても可)

詩吟

岳風竜誠会 和を大切に楽しく学んでいます。お腹の底から声を出し、ストレス解消と老化防止になります。 ●指導者 村瀬 充夫 ●活動日 毎週 水曜日 18:30～20:30	体験説明会 開催日 平成30年 11月7日 (水) 18:30～20:30
	受付時間 18:30～20:30
	参加料 なし 参加条件 なし
	持参する物 なし

三味線

藤本流秀藍会 三味線の有る方、もらった、前にやった事が有り、弾いてみたい方、簡単な曲でも弾けると楽しいですよ。 ●指導者 深尾 千津子 ●活動日 第2 土曜日 13:00～17:00	体験説明会 開催日 平成30年 11月10日 (土) 13:00～16:00
	受付時間 13:00～
	参加料 なし 参加条件 なし
	持参する物 三味線、バチ、指スリ、ひざゴム

※裏面に続きます。

合唱

ポプリ金謡会

テープを聞いて皆で歌います。女性に限ります。

- 指導者 なし
- 活動日 毎週 金曜日 9:30～11:00

体験説明会 開催日	平成30年11月2日(金)	9:30～ 11:00
受付時間	9:30～	
参加料	なし	参加条件 女性のみ
持参する物	なし	

バッハ合唱団

宗教曲、バッハ、モーツァルト、ハイドン、メンデルスゾーンを主に歌います。男性の方の入会をお願いします。

- 指導者 植松 峻
- 活動日 毎週 金曜日 18:30～20:50

体験説明会 開催日	平成30年11月9日(金)	18:00～ 21:00
受付時間	19:00～20:30	
参加料	なし	参加条件 なし
持参する物	なし	

女性のうたごえコスモス

結成して40余年、子育てが介護になりましたが、年を重ねても歌える喜びを感じながら、生命の尊さ平和への思いを大切に日々練習に励んでいます。

- 指導者 井戸 清輔
- 活動日 毎週 土曜日 13:00～17:00

体験説明会 開催日	平成30年11月17日(土)	13:30～ 16:00
受付時間	13:00～	
参加料	なし	参加条件 女性のみ
持参する物	なし	

大正琴

大正琴 つばき会

なつかしい歌謡曲や童謡を中心に演奏しています。年に1回の発表会を励みにのんびり楽しく練習しています。私達と大正琴を楽しみたい方、ぜひ一緒に活動しましょう。

- 指導者 篠田 裕子
- 活動日 第2・第4 水曜日 18:00～21:00

体験説明会 開催日	平成30年11月14日(水)	18:00～ 21:00
受付時間	18:00～	
参加料	なし	参加条件 なし
持参する物	大正琴がある人は持参。なくても良い	

俳句

貝寄風長良俳句会

毎月1回、各参加者が5句の俳句を持参し、持ち寄った俳句の中から7句(内特選一句)を選びます。読み上げられた後、指導者の講評を頂きます。

- 指導者 後藤 昇子
- 活動日 毎月第1 火曜日 14:00～15:00

体験説明会 開催日	平成30年11月6日(火)	14:00～ 15:00
受付時間	13:30～14:00	
参加料	なし	参加条件 なし
持参する物	筆記具、清記用紙、 選句用紙(初回はお渡しする。)	

クラフト

アジサイの会

革でつくる小物とかバッグ等手作りの良さ、楽しさを見てほしい。

- 指導者 船渡 道代
- 活動日 毎月第3 火曜日 10:00～12:00
13:00～15:00

体験説明会 開催日	平成30年11月20日(火)	10:30～ 12:00
受付時間	10:30～	
参加料	なし	参加条件 なし
持参する物	なし	

囲碁

囲碁クラブ(火・水・木・金) 燦燦会(I・II) 合同

- 統括責任者 掬川 広明
- 活動日 毎週 火～日曜日 13:00～16:45
毎週 火曜日・木曜日 17:00～20:30

体験説明会 開催日	見学については、活動日であればよい。 (通年)	
受付時間		
参加料	なし	参加条件 60歳以上
持参する物	なし	