

# 2024年度 すずらん台市民センターだより サークル紹介特集号

市民センターのサークルに参加してみませんか？

2024年5月発行

## すずらん台書道の会

【活動日】毎月第2月曜日  
【活動時間】午前10:00~12:00  
【活動内容】書道の習得と  
会員相互の親睦を図ることを  
目的に、楷書、行書、仮名文字、  
ペン字などを学習しています。



## つぼみの会

【活動日】毎月第2、第4水曜日  
【活動時間】午後6:00~8:00  
【活動内容】カラオケを通して、  
人と人の親睦を図っています  
各々好きな曲をカセットテープ  
でレッスンを受けています。



## 絵手紙サークルすずらん

【活動日】毎月第1水曜日  
【活動時間】午後1:30~3:30  
【活動内容】絵手紙を通じ、会員、  
友人達との親睦を図りつつ、生涯学習の  
糧とし、身近な自然、環境を  
絵手紙に写す活動をしています。



## 絵画教室ミューズ

【活動日】毎月第1、第3火曜日  
【活動時間】午後1:30~4:30  
【活動内容】水彩、油彩、  
デッサンなど基礎から  
上級レベルまで絵画全般を  
学習しています。



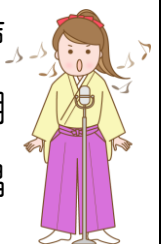
## 給食ボランティアグループひだまり

【活動日】毎週火、水曜日他  
【活動時間】午前8:30~午後2:00  
(活動日により異なります)  
【活動内容】食事の支度が困難な  
高齢者家庭にボランティアによる  
配食サービスと、月一回の会食及び  
交流会を開催しています。



## 磯部流名張吟詠会

【活動日】毎月第4土曜日  
【活動時間】午後1:30~3:30  
【活動内容】詩吟は腹式発声が  
基本となります。楽しく大きな声  
で吟じながら健康や美容効果も期  
待できます。基本を練習して歌唱  
力もUP! カラオケでも人気者に!



## すずらん台歌謡教室

【活動日】毎月第1、第3土曜日

【活動時間】午後1:30~3:30

【活動内容】市民センターまつりや発表会に向けての歌謡レッスンを、しながら、全地域の方々と親睦を図っています。



## すずらん台民謡サークル

【活動日】毎月第1、第3水曜日

【活動時間】午後3:00~5:00

【活動内容】日本各地の民謡を知り、唄い、その心を楽しみながら、民謡を通じて会員どうしの親睦を図っています。



## ヨガとピラティスサークル

【活動日】毎月第2、第4水曜日

【活動時間】午後2:00~2:45 (ヨガ)

午後2:50~3:35 (ピラティス)

【活動内容】会員相互の親睦を図るとともに、体幹を鍛え、楽しみながら免疫力と健康の維持と向上を目指しています。



おのれしよ

## 己書筆文字サークル

【活動日】毎月第2木曜日

【活動時間】午前10:00~12:00

【活動内容】筆ペンや絵の具で楽しく文字や絵を「己書」という温かみのある文字で描きます。認知症予防に効果があり、コミュニケーションツールとしても役立ちます。



## THREE e R (スリーアール)

【活動日】毎週月曜日 (ヨガ)

【活動時間】午前10:00~11:00

【活動内容】呼吸を意識して身体全体をバランス良く動かしていきます。身体が硬い方、ヨガが初めての方も大丈夫！心と身体を気持ちよく伸ばし健康に過ごしましょう。



じきょうじゆつ

## 自彊術すずらん

【活動日】第1、第3金曜日

【活動時間】午後1:30~3:30

【活動内容】健康増進・自律神経活性化・自然治癒力を高める事を目的として、自分で行う指圧療法やストレッチからなる自彊術体操をしています。



気になるサークル、参加してみたいサークルがありましたら、お気軽に  
お問い合わせ下さい。見学はいつでも OK です~!!

(お問い合わせ)

市民センター ☎68-1007