

東北コミュニティセンター サークル見学・体験会 参加団体紹介



No.	団 体 名	日 時	活動内容	見学者へのメッセージ	見学・体験内容	持ち物	申込み	定員	材料費	サークル活動状況		
										活動日時	会費	会員数
1	EC21	11/1(土)・15(土) 13:30~15:00	英会話	外国人の先生(チリの方)と楽しく英会話を体験できます。	英会話 ※11/1は活動内容の説明のみ	なし	当日受付	なし	なし	毎月第1・3土曜日 13:30~15:00	月3,500円	6人
2	ローズサークル	11/4(火) 13:15~14:30	「元気ダンス」(介護予防ダンス)をするサークルです。懐メロに合わせての簡単な振付の健康エクササイズです。	仲間と一緒に笑顔でダンスを楽しみましょう。	健康エクササイズ	飲み物(水分、補給用)、運動用の上履き	11/1(土)まで	5人	なし	毎月第1・2・3火曜日 13:30~14:30	月2,300円	7人
3	すみれクラブ	11/6(木) 9:30~11:00	社交ダンス。経験のある方は、是非レッスンに参加してください。	みんなで楽しく活動しています。プロの先生二人(男・女)に指導を受けています。是非、ご参加ください。	レッスン参加	持っている方はタンスジュース、持っていない方は上履き	当日受付	なし	なし	毎月第1・2・3木曜日 9:30~11:00	毎回1,200円	10人
4	ハンドメイド・クロスツリー	11/7(金) 13:00~15:00	ハンドメイドで楽しく作品作りをしています。アメリカントールペイントは講師あり。	丁寧な指導で初めてでも大丈夫。トールペイントで小さな木製品を作ります。	トールペイントの作品作り	なし	11/4(火)まで。見学のみは当日受付可	なし	1,200円 見学のみはなし	月2回 13:00~15:00	月3,000円	5人
5	香遊会	11/8(土) 13:00~15:00	書(文字)の学習	気軽に見学においで下さい。	書を書いてみる	なし	当日受付	なし	なし	毎月第2・4土曜日 13:00~15:00	月1,000円	8人
6	女声コーラス ゆずり葉	11/8(土) 15:30~17:30	新座市観光親善大使で声楽家の上江理都先生に楽しくご指導いただいています。(世界の歌、日本の歌など、いろいろ練習しています。)どうぞ皆様の参加をお待ちしてます。	今回はうたうたう、私を泣かせてください(オペラ「リナルト」より)を予定。一緒に楽しく歌いましょう。	合唱	なし	当日受付	なし	なし	月3回土曜日 15:30~17:30	月3,000円	13人
7	フォークダンス ポピー・すみれ	11/11(火) 13:00~16:00	フォークダンス・スコティッシュカントリードダンス	楽しくフォークダンスを踊っています。運動靴と一緒に踊りませんか。	フォークダンス	運動靴	当日受付	なし	なし	毎週火曜日 13:00~16:00	月1,000円 半年ごと 6,000円	13人
8	ビエント・デル・フラメンコ	11/12(水) 15:30~17:30	フラメンコの曲の練習(グループ毎)、セビリアのお祭りの曲、セビジャーナス(全員で)	気軽に見に来てください。	フラメンコ	なし	当日受付	なし	なし	毎週水曜日 15:30~17:30	月1,000~ 2,000円	9人
9	ジョイフル	11/13(木)・20日(木) 10:00~11:00	身体のストレッチ、リズム体操	中高年層も楽しみながら、無理なくできて、心と体の健康増進、そして認知症予防に適しています。	ストレッチ	動きやすい服装、タオル	当日受付	なし	なし	毎週木曜日 10:00~11:00 (ストレッチのみ)	月2,000円	5人
10	東京第一友の会 富士見方面	11/13(木) 10:00~12:00	食と家計について、片付け	物価高の今、食費(食事)を消費する側として、ただ少くするのではなく、必要な栄養を摂り(買い)、それを使い切る工夫、片付けの取り組み	見学のみのみ	なし	11/12(水)まで。定員に余裕があれば当日受付可	20人	なし	毎週木曜日 10:00~12:00	月1,080円	20人
11	健康体操サークル	11/13(木) 13:30~15:00	①椅子を使って行う体操で無理なく健康に! ②介護予防にも効果あり! ③フレイル予防にも効果あり!	並木先生の指導で行っております。参加者が笑顔で体操を行っています。	健康体操	軽い体操ができる服装、運動靴、飲み水、タオル	当日受付	なし	なし	毎月第2・4木曜日 13:30~15:00	毎回600円と会場費	16人
12	楊名時健康太極拳	11/13(木) 13:30~15:00	体に負担のかからないように気をつけながら行っています。立禅(呼吸法)、八段錦(気功)、太極拳	ゆったりとした動きですが、転倒予防や筋力維持に効果があると言われています。気軽にご参加ください。	太極拳	上履き、水筒、動きやすい服装で	当日受付	なし	なし	毎月第1・2・3・4木曜日 13:30~15:00 休みの週あり	月2,000円	15人
13	かんたん洋裁	11/14(金) 10:00~12:00	主に洋服を作って楽しんでいます。	気軽に見に来てください。	コサージュ作り(予定)	なし	当日受付	なし	なし	第2・4木又は金曜日 10:00~12:00	月1,500円	7人
14	水彩クラブ火星会	11/18(火) 9:30~11:30	新座市在住高野浩毅先生に指導を仰ぎ、楽しく水彩画を学んでいます。	初めての方も大歓迎です。昨年、未経験の方が2名入会され頑張っていっています。	見学のみのみ	なし	当日受付	なし	なし	毎月第1・3火曜日 9:30~11:30	月3,500円	8人
15	絵手紙 えんどう豆の会	11/21(金) 13:00~15:00	1ヶ月に1度、会員が集まり、絵手紙協会公認講師のご指導をいただきながら、絵手紙を楽しみ親睦を深めています。	絵手紙に興味をお持ちの方、是非見学においでください。※絵手紙体験希望の方には道具を用意しております。	絵手紙	なし	11/14(金)まで。見学のみは当日受付	5人	なし	第3金曜日 13:00~15:00	月1,500円	8人
16	アンサンブル・フェリーチェ	11/22(土) 13:30~15:00	女声三部合唱	私達と一緒に楽しく歌いましょう!コーラスもちょっと聞いていただきます。	皆で歌いましょう。	なし	当日受付	なし	100円 (譜面代)	毎月2・3・4土曜日 13:00~15:00	月3,500円	17人
17	絵本の読書会	11/22(土) 15:30~17:30	基本、絵本や児童書の読書会ですが、幅広く色々な本を紹介しあう会です。	とてもゆるくて、なんでもありな読書会です。どうぞごらんください。第4金曜日15:30~16:00和室でおはなし会も担当しています。	本の紹介	ご自身がおススメする本がありましたらお持ちください。	当日受付	なし	なし	第4土曜日 15:30~17:30	年1,000円	7人

