

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	会場	活動内容	見学者へのメッセージ	必要な持ち物	見学体験	申込み	サークル活動状況		
									活動日時	会費	会員数
1	ローズサークル	11月3日（火） 13:15～14:30	ホール	「元気ダンス」で健康エクササイズ。ウォームアップ・クールダウンも全てリズム（音楽）に合わせて楽しみます。	懐メロに合わせた簡単な運動で、いきいき楽しく！フレイル予防・介護予防を目指します。	室内シューズ、飲み物（水分補給用）	体験可（健康エクササイズ）	当日受付	第1・2・3火曜日 13:15～14:30	毎月1,800円 （別途会場費500円）	6人
2	香香（しゃんしゃん）	11月4日（水） 13:00～15:00	ホール	ストレッチ体操とダンスと歌	皆さんと仲良くして下さる方、大歓迎	浴用タオルとバスタオル、室内シューズ	体験可	当日受付	毎週水曜日 13:00～15:00	毎月500円	30人
3	新座カウンセリングセミナー	11月5日（木） 14:00～17:30	和室	行きづまりを感じていることなどをグループのメンバーたちが秘密厳守の約束のもと話し合い、真剣に考えあいます。	自分の気持ちを自分の言葉で相手に伝えられるようになりたいと思いませんか（秘密厳守）	なし	体験可（話し合いに参加していただく）	当日受付	第1・3木曜日 14:00～17:30	年間12,00円	10人
4	楊名時健康太極拳	11月5日（木） 13:30～15:00	ホール	太極拳立禅（呼吸法）八段錦	体に負担のかからないように気をつけながら太極拳による健康維持、増進	上履き、動ける服装で	体験可（太極拳）	当日受付	第1・2・3・4木曜日 13:30～15:00	毎月2,000円	15人
5	ジョイフル	11月5日（木） 10:00～11:00	和室	ストレッチやリズム体操を中心に無理なく楽しく体を動かします。健康づくりや体力維持、仲間との交流を楽しみながら笑顔で活動しています。	初心者の方も大歓迎です。	動きやすい服装、タオル	体験可（ストレッチ）	当日受付	毎週木曜日 10:00～12:00	毎回1,000円 （ストレッチのみ500円）	7人
6	すみれクラブ	11月5日・12日・19日の木曜日 9:20～11:00	ホール	社交ダンス。男、女二人の指導者によりきめ細かい指導が受けられます。	遠慮なく一緒におどりましょう。質問は大いにしましょう。活動日であればいつでも大丈夫です。	ダンスシューズ、又は動きやすい運動靴（室内用）。	体験可（社交ダンス）	当日受付	第1・2・3木曜日 9:30～11:00	毎月3,600円	10人
7	サークル「トトロ」	11月6日（金） 9:15～12:00	ホール	フォークダンス	無理しないで、踊って楽しんで下さい。	シューズ（室内用運動靴OK）	体験可	当日受付	毎週金曜日 9:15～12:00	毎月500円	24人
8	中国語会話グループ	11月7日・21日の土曜日 10:00～12:00	小会議室	中国語文章を読む、作文	中国語を理解し、各自の世界観を広げましょう。	筆記用具	体験可	当日受付	第1・3土曜日 10:00～12:00	毎月3,500円	6人
9	スコティッシュ友	11月7日（土） 9:30～12:00	ホール	スコティッシュ（イギリスのスコットランド地方の）ダンス	皆さん仲良くダンスを楽しみましょう。	シューズ（室内用ダンスシューズ）	体験可	当日受付	毎週土曜日 9:30～12:00	毎月500円	20人
10	水彩クラブ火星会	11月10日（火） 9:30～11:30	集会室	新座市在住の高野浩毅先生の指導の下、楽しく水彩画を学んでおります。	初心者大歓迎です。水彩用具がある方は持参でも・・・一旦見学のみでも・・・気軽にお出かけください。	水彩道具（持っている方）	体験可（水彩画）	当日受付	第1・3火曜日 9:30～11:30	毎月3,000円 材料費500円	8人
11	フォークダンスピー・すみれ	11月10日（火） 13:00～15:00	ホール	フォークダンス	どなたでも踊れます。お気軽にご参加ください。	シューズ（室内用）	体験可	当日受付	月3回火曜日 13:00～16:00	毎月1,000円	10人
12	バセ・フラメンコ	11月10日（火） 19:10～20:10	ホール	フラメンコ舞踊で健康維持	ダンスが初めての方も安心していらして下さい！楽しいですよ♪	動きやすい服装、靴（室内用）	体験可（かんたんなステップなど）	11月8日（日）まで。定員10人※見学のみは当日受付	第1・3火曜日 19:10～20:40	毎月4,000円	15人
13	健康体操サークル	11月12日（木） 13:30～15:00	ホール	日本も高齢化が進んでいます。新座の方がフレイルにならないように、楽しく健康体操を行っています。	健康体操をしますと、体が柔軟になり、仲間も増えて、日常生活が楽しくなります。ウォーキング等が楽しめます。	軽い体操ができる服装・飲み物・タオル等	体験可（見学だけでなく積極的に参加体験を）	当日受付	第2・4・5木曜日、13:30～15:00	毎回600円と室料	17人

No.	団体名	日時	会場	活動内容	見学者への メッセージ	必要な持ち物	見学 体験	申込み	サークル活動状況		
									活動日時	会費	会員数
14	志木カルチャーボツ チャクラブ	11月12日・26日の木曜日 15:30～16:30	ホール	ボツチャの練習と試合	月2回楽しく活動しています。ボツ チャは誰でもできるスポーツです。一 緒にやりませんか？	上履き・タオル	体験可(ボツ チャをやり ましょう!)	当日 受付	第2・4木曜日 15:30～16:30	毎月2,000円	8人
15	童謡虹の会	11月13日(金) 13:00～14:30	ホール	童謡・抒情歌の合唱	会員と共に楽しく歌ってください。	なし	体験可(一緒 に歌いま しょう)	当日 受付	第2・4金曜日 13:00～14:30	毎月2,500円	30人
16	ぼけっと	11月18日(水) 13:30～15:00	小会議室	絵本・紙芝居などの読み聞かせの勉強 バー	新座市は小・中学校で朝の読み聞かせ を実施しているがぼけっとも参加メン バー	なし	体験可	当日 受付	第3水曜日 13:30～15:00	随時	6人
17	東京第一友の会 富士見方面	11月19日(木) 10:00～12:00	集会室	家事(衣・食・住・家計など)	よい家庭をつくり、それが社会に広が ることを願って、家事や家計のことな ど、年代を超えて学びあっています。	なし	体験可(話し 合いに参加)	11月18日 (水)ま で。定員 10人※定 員に余裕 があれば 当日受付 も可	毎週木曜日 10:00～12:00	毎月1,080円	20人
18	絵手紙えんどう豆の 会	11月20日(金) 15:30～17:30	小会議室	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。	なし	見学のみ	当日 受付	第3金曜日 13:00～15:00	毎月1,500円	7人
19	女声コーラスゆずり 葉	11月21日(土) 15:30～17:30	ホール	今回はわたしの庭 かみかざり～なぜ かわいいの、忘れてごめん、まっかな 秋、アヴェヴェルム、コルプスなどい ろいろ練習しています。一緒に楽しく 歌いましょう。	新座市観光親善大使で声楽家の上江理 都先生に楽しく御指導いただしていま す。世界の歌などいろいろ練習してい ます。	なし	体験可	当日 受付	土曜日 月3回 15:30～17:30	毎月3,000円	13人
20	絵本の読書会	11月21日(土) 15:30～17:30	小会議室	絵本を中心にみなさんの読んだ本の紹 介やオススメの本をお互いに話し合い ます。	絵本にかぎりません。本を紹介したい 人、どうぞいらして下さい。	なし	体験可	当日 受付	第4土曜日 15:30～17:30	年間500円	8人
21	かんたん洋裁	11月27日(金) 10:00～12:00	集会室	洋服やバックを作成します。	気軽に見学にいらして下さい。	なし	見学のみ	当日 受付	第2・4金曜日 10:00～12:00	毎月1,500円	6人

興味のあるサークルの活動日に合わせて御来場ください。原則申込不要・当日受付・参加無料です。ただし、体験をするには事前申込みが必要なサークルもあります。なお、事前申込みが必要な団体でも、見学のみを希望する場合は当日受付が可能です。
 事前の申込先は、東北コミュニティセンター(所在地:新座市東北2－28－5 電話:048－474－2577)となります。

