

令和5年度

公民館・武道館サークルの参加者募集！

まずは見学からどうぞ！

公民館自主サークル（一般成人の方が対象です。）

NO	教室名	開催日	時間	内容	募集定員
1	長柄フォトクラブ	毎月第1（火）	9:00~11:00	自然にふれ合い作品として、作り上げる楽しさを味わう。	3名
2	長柄押し花教室	毎月第2（火）	9:30~12:00	身近な草花を押花にして、作品を制作する楽しいサークルです。	3名
3	ハイビスカス長柄	毎月第2・4（火）	10:00~11:30	フラダンスで運動不足を解消しませんか？おためし歓迎！	5名
4	長柄蕎麦打ち倶楽部	毎月第4（火）	9:00~13:00	自分で打ったおいしいソバを食べてみませんか。	3名
5	パソコンクラブ（火）	毎月第2・4（火）	14:00~16:00	ワード、エクセルの基本。年賀状作成、インターネット閲覧の操作等	5名
6	パソコンクラブ（水）	毎月第1・3（水）	14:00~16:00	ワード、エクセルの基本。年賀状作成、インターネット閲覧の操作等	5名
7	編物教室（同好会）	毎月第1・3（水）	9:30~12:00	楽しく自由に好きな編み物を楽しみましょう。初めての方も歓迎。	5名
8	3B健康体操教室	毎月第2・4（水）	10:00~11:30	脳トレをしたり、道具を使い、音楽に合わせて体を動かします。	5名
9	陶芸教室	毎月第1・3（木）	9:30~13:00	自由に好みの器を作ります。使う楽しさを、味わいませんか。	5名
10	手作り大好きクラブ	毎月第2・4（木）	9:00~12:00	洋服やバッグ等、作りたいものができる楽しさを味わえます。	5名
11	コーラス長柄	毎月第1・3（木）	13:15~15:15	楽しく歌いましょう。男性参加もお待ちしております。	10名
12	歌って楽しい健康教室	毎月第1・3（木）	10:30~12:00	心と体が若返る懐かしい歌と歌体操♪いつでも入会大歓迎	20名
13	書道教室	毎月第2・4（木）	10:00~12:00	初心者の方も、気軽に楽しく習えます。	5名
14	鼓蝶会長柄	毎月第1・2・3・4（金）	9:45~11:45	両手で銭太鼓をあやつりながら踊り、健康増進を図ります。	5名
15	パッチワーク教室	毎月第1・3（金）	10:00~12:00	縫い方を基本から学び、バックや壁掛け等を作ります。	3名
16	クッキングスクール（1班）	毎月第2（金）	9:30~13:00	料理を作って、みんなで楽しく試食しましょう。	2~3名
17	スクエアステップながら	毎月第2・4（金）	9:30~11:00	楽しみながら健康づくり・仲間づくり！！をしてみませんか？	10名
18	茶道教室(裏千家)	毎月第4（金）	9:45~12:15	机・イスの立礼式お点前、基本～応用茶会までを学びます。	3名
19	レインボー健康体操（金）	毎月第1・3（金）	10:00~11:30	寝たきり、脳の老化、痴呆障害を防ぎ、脳を進化させる体操です。	5名
20	レインボー健康体操（土）	毎月第2・4（土）	10:00~11:30	イスとタオル1本で行える安全で効果的な体操です。	5名
21	長柄町ウォーキングクラブ	毎月第2（土）	9:00~12:30	町内を1～2時間かけて歩く。会員同士楽しく活動できます。	3~5名
22	長柄ハーモニカクラブ	毎月第2・4（土）	9:45~11:45	ハーモニカで癒しの世界へ参加しませんか。初心者大歓迎。	10名
23	長柄町俳句会	毎月第4（土）	9:00~13:00	句会を覗いてみませんか。5・7・5で楽しんでみましょう。	5名
24	囲碁クラブ	毎月第1・3（土）	13:00~16:30	囲碁が気軽にできる環境をつくっています。お気軽にどうぞ。	5名
25	将棋クラブ	毎月第1（日）	13:30~16:30	将棋に興味のある方、初心者の方大歓迎します。	5名
26	長柄歴史同好会	毎月第3又は第4（日）	13:30~15:30	歴史、民族、芸術等好きな方お待ちしております。	5名
27	ミシンで遊ぼう！	毎月第4（日）	12:00~15:30	ミシンで洋服、巾着、色々作りましょう。	5名

武道館自主サークル（小学生から入れるサークルもあります。）

NO	教室名	開催日	時間	内容	募集定員
1	護身の会	毎月第2・4（木） 毎月第1・3（日）	18:00~20:00 13:00~15:00	護身術の習得と健康づくり	5名
2	親子・一般空手道	毎月第1・2・3・4（水）	18:00~19:45（子供） 18:00~21:00（大人）	空手で子供も大人も共に心体向上。一緒に練習しませんか。	20名
3	太極拳香風会	毎月第1・2・3・4（木）	10:00~11:30	太極拳で楽しく筋力アップ！転びにくい身体を作ります。	5名
4	卓球クラブ	毎月第1・2・3・4（木）	13:30~16:00	簡単なラリーの出来る方。楽しく健康を維持しましょう。	5名
5	ヨガ教室	毎月第2・4（土）	10:00~11:30	ハタヨガで、私達と一緒に元気な体づくりをしませんか。	5名
6	卓球愛好会	毎月第1・2・3・4（土）	18:30~21:00	初心者の方でも大歓迎です！卓球は健康に良いですよ。	10名
7	B-f i t（ビーフィット）	毎月第1・2・3・4（日）	18:00~21:00	ボクササイズをやりませんか？	10名
8	長柄町少年少女柔道教室	毎月第1・3（木） 毎月第2・4（火）	19:00~21:00	心身共に健全なやさしい思いやりのある人になろう。	10名

※ 申込は公民館にあります「申込書」でお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染症防止対策でサークル（教室）が中止になる場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

お問い合わせ先

場 所：長柄町公民館（ながランホール）
住 所：長柄町桜谷690
電 話：35-3242（9:00~17:00）
休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は、次の一番近い平日）

教室やサークルに
参加して楽しく
スキルアップしようね！

