

東浦和公民館 会員募集サークル一覧表

令和6年2月2日現在

グループ名	活動内容	主な活動日					時間
		1	2	3	4	5	
ブア・ローゼ	フラダンス	月	○	○	○		13:00 ~ 15:00
オルオルフラサークル	フラの基本の動き(ベーシック)で体をほぐし、課題曲を覚え練習する。今まで習った曲を踊りフラを楽しむ。	火	○	○	○	○	9:15 ~ 10:40
手編みサークル	棒針、カギ針で編みたい物を編みます。		○	○			10:00 ~ 12:00 ☆
体幹 & ストレッチ体操	脳トレ体操、ダンベル、ヨガ、ストレッチ運動など		○	○	○		11:00 ~ 13:00
エル・フラメンコ	ストレッチ、フラメンコのレッスン		○	○		○	11:00 ~ 13:00
折り紙クラブ	折り紙で作品		○		○		13:30 ~ 15:30 ☆
コーロ・グラツィア	女声合唱団です。愛唱歌、女声合唱組曲などいろいろ歌っています。	水	○	○	○	○	9:00 ~ 11:00 ☆
色鉛筆画 虹色の会	色鉛筆で自由に絵をかきます。			○		○	9:30 ~ 12:00 ☆
東浦和水彩画倶楽部	透明水彩画 楽しんで描く集まり。		○		○		13:00 ~ 16:00 ☆
さくら着付けサークル	基本の着付から変わり結びまで初心者の方でも楽しくコツを学びながら活動しています。		○		○		13:30 ~ 15:30 ☆
着物リフォーム	着物をほどこき、洋服や小物を作る。			○		○	13:30 ~ 15:30
にこにこ文庫	絵本の貸し出し、読み聞かせ、簡単な工作		○	○	○	○	①14:30 ~ 17:00 ②14:30 ~ 16:30 ①4~9月 ☆ ②10~3月
東浦和カラオケ愛好会	月2回の練習・各種大会への出場		○		○		17:00 ~ 19:00
東浦和短歌会	四季の移ろいや時世の変化等又、日々の暮らしを日記代わりに短歌にしてミケ尻先生に添削していただきます。				○		10:00 ~ 12:00
ひまわり英会話	日常英語会話を楽しむ	木	不定期			10:50 ~ 11:50	
アロハ・マハロ・サークル	ウクレレでハワイアン曲を歌う。		○		○		13:00 ~ 15:00
東浦和ヨガクラブ	ヨガ		○	○	○		13:30 ~ 15:00
東浦和ヨーガクラブ	ヨガ		○		○	○	19:00 ~ 20:45 ☆
たのしいパソコンクラブ	ワード・エクセルを学びパソコンで楽しい生活を築いていきたい。		○		○		9:00 ~ 12:00 ☆
レ・ヴィオレッテ	童謡、唱歌、フォークソング他、美しい日本の歌を歌います。	○				10:00 ~ 12:00	
かげ絵グループ「夢」	影絵の公演、製作、練習		○		○	10:00 ~ 12:00 ☆	
親子体操ポップコーンクラブⅠ、Ⅱ、Ⅲ部	親子で体操をしたり体を動かしたり製作活動をしたりして楽しい時間を過ごしています。	金	不定期			10:00 ~ 11:00 ☆	
パドルグリーン	パドルを使った体操・ストレッチ 他		不定期			午前 ☆	
はっぴい体操	歌っておどって笑って リンパの流れを良くして健康に			○		○	11:00 ~ 12:30
ミラクルズ	前半はストレッチで体をほぐし、後半はやさしいダンスや小道具を使ってゲーム等で楽しんでいます。		○	○	○		13:00 ~ 15:00
ティアラバレエサークル	バレエ		○	○	○	○	17:00 ~ 19:00 ☆

※裏面につづく

グループ名	活動内容	主な活動日					時間
		1	2	3	4	5	
東浦和健康太極拳	健康太極拳二十四式など	○		○			9:00 ~ 11:00 ☆
和友の会	茶道の稽古	○					9:00 ~ 16:00
ギターサークル ポーコ・ア・ポーコ	クラシックギター合奏	○	○	○	○	○	13:00 ~ 17:00
将棋クラブ	定年後の余暇を将棋で楽しむ。(ボケ防止対応)	○	○	○			13:00 ~ 17:00
将棋仲間	楽しく将棋を指そう(棋力向上)			○	○	○	13:00 ~ 17:00
東浦和吹き矢サークル	吹き矢を行う事で深い呼吸を繰り返し、健康維持、促進を行う。						13:00 ~ 15:00
大谷口カラオケ ひまわり会	カラオケ		○		○		13:30 ~ 15:30
東浦和公民館遊びのボランティア隊	昔遊びの伝承。東浦和公民館、向小学校、善前小学校、南区ふるさとふれあいフェア、各依頼により活動。					不定期	学校は一年に一回 午前中
ブルーベリークラブ	ヨガ					不定期	14:00 ~ 15:00

各グループについての詳細は東浦和公民館事務室にお問い合わせください。

活動日、時間は確定的なものではありません。

また、すぐに加入できるとは限りません。

☆印 階段踊り場にポスター掲示あり。

さいたま市立東浦和公民館

TEL/FAX874-0550