

大宮中部公民館 サークル体験事業

大宮中部公民館で活動するサークルの見学・体験を行います。

春に向けて新しいこと始めてみませんか？

体験日時・場所	団体名	活動内容	持ち物等
3月5日(火) 10:00~11:30 レクリエーションホール	パドル体操大宮	パドルという手具を用いて音楽に合わせて体を動かします。 「出会い宝物」参加をお待ちしております。	飲み物、 動ける服装・靴
3月5日(火) 13:00~14:50 レクリエーションホール	自彊術 はればれ クラブ	顔こすり、足もみ、腹もみや誰にでもできる整体効果のある有酸素運動で 全身を動かして、心身を整えます。	飲み物 汗拭きタオル
3月5日(火) 13:00~14:50 第3会議室	中部墨水会	ワイワイガヤガヤ楽しい会話を交えながら水墨画を学んでいます。	特にありません
3月6日(水) 10:00~11:50 調理室	絵手紙の会	月1回、水曜日午前中、モチーフを持参して描くとき、先生の持ってきた 物を描くときと、様々なシチュエーションで取り組んでいます。	特にありません
3月6日(水) 13:00~14:30 レクリエーションホール	ナチュラル	ストレッチとリズム体操。簡単な振り付けでダンスも練習します。 シニアの皆様大歓迎です。	飲み物、タオル 動きやすい靴 あればダンスシューズ
3月7日(木) 13:00~14:50 レクリエーションホール	コーラスさくら	創団35年。丹田式発声法を取り入れた指導。日本・世界の名曲をレパー トリーに歌唱法を丁寧に指導。是非、ご参加ください。	特にありません
3月8日(金) 13:00~14:50 レクリエーションホール	コーラスひばり	「ふるさとの四季」等、唱歌を中心に歌っています。毎回プロ講師による 初心者向けのボイス指導があります。現在10数人で集う、和やかな会 です。歌う楽しさと身体のリラックスタイムを一緒に！	特にありません
3月10日(日) 13:00~14:50 第3会議室	大宮中部俳句会	俳句には①詠を楽しみ②読む楽しみ③句会に参加する楽しみがあります。 さらには自然や人との出会い①四季の変化の中で俳句を作る②日常の生活 の中での人との出会い③仲間との出会い(句会は仲間との交流の場)。	筆記用具、ノート
3月11日(月) 19:00~20:00 レクリエーションホール	身体矯正体操	週に1回1時間、身体の歪みを矯正し、終生よく動く身体づくりを目指し ます。	飲み物、バスタオル、 動きやすい服装
3月12日(火) 13:00~14:50 第2会議室	サークル峰季	九星方位気学は、古代中国の陰陽五行説と方位術を基にした古い歴史を持 つ占いで、性格や運勢がわかります。吉方位の気を受けることで、開運で きる方法を教えます。	筆記用具、ノート
3月12日(火) 18:00~20:00 第3会議室	さいたま清風会	月2回(基本第2・4火曜日)の夜6時から8時位まで、詩吟を通じて 喉・頭・心を鍛え、親睦を深めています。	特にありません
3月13日(水) 10:00~11:50 レクリエーションホール	あかり	初めての方でも、ヨガに慣れていらっしゃる方でも、気持ちよく行って頂 けるスタンダードなヨガです。	ハンドタオル、 あればヨガマット、 動きやすい服装
3月14日(木) 10:00~11:50 レクリエーションホール	フォークダンス クラブはるか	私たちは「みんな仲良く、元気よく」をモットーに、世界の民族舞踊を楽 しく踊っております。	飲み物、マスク、 バレシューズ又は かかとの低い靴
3月14日(木) 13:00~14:50 調理室	錦城会	詩吟のけいこ。	特にありません
3月14日(木) 13:00~14:50 第3会議室	せいほくかい 青墨会	水墨画について学び、先生のご指導のもと、画の作成を楽しんでいます。 また、会員同士の親睦を深め交流を図ります。	特にありません
3月14日(木) 15:00~16:30 レクリエーションホール	大宮中部太極拳	気功と24式太極拳を楽しむサークルです。若い人も高齢者も一緒になっ て学ぶ健康の維持増進のための教室です。	飲み物、 体育館シューズ (なければ裸足)
3月16日(土) 13:00~14:50 レクリエーションホール	大宮男声合唱団	毎月2回、土曜日の午後2時間、楽しく練習し、さいたま市音楽祭や大宮 中部公民館の文化祭には毎年出演、練習の成果を発表しています。合唱経 験、年齢は問いません。仲間に入りませんか。見学者歓迎しています。	特にありません
3月18日(月) 15:00~16:50 第3会議室	パレット ピアノサークル	原則月2回グループで活動しています。60歳以上ピアノ未経験者~2年 ぐらいの方、ご参加お待ちしております。	筆記用具

※諸事情により、やむを得ず中止する場合があります。

※見学・体験を希望される方は、日時・持ち物等をご確認の上、お越しください。