

## 生涯学習サークル活動の紹介

東大和公民館における、生涯学習の一環としてのサークル活動は、下記のとおり開催されていますので、ご紹介致します。どうぞ皆様の積極的なご参加をお待ちしております。尚、詳細は公民館でご確認下さい。(電話 591-8943)

サークル名	開催曜日及び時間		活 動 内 容
3 B 体 操 (成人・シニア)	月	10:30~12:00	身体にやさしく、楽しい体操を通して心と身体を動かします。地域の仲間づくりに！！
かきかた教室	月	16:30~17:30	幼児から小学生までの硬筆の教室です。
太 極 拳	月	13:00~15:00	中国古来の太極拳を習得することにより心身の鍛錬と健康を目的とした教室です。
空 手 教 室	月 金	17:30~20:00 〃	空手道は健全な肉体と精神力を高めるとともに心豊かな人格形成に役立ちます。
3 B ママビクス	火	10:15~11:45	就園前のお子さんをお持ちのママを対象としたリフレッシュ体操です。ママダンスも！！
習 字 教 室 (第 1 ・ 3 )	火	13:30~15:00	成人の方を対象に実用書道を教えます。
は が き 絵 教 室 (第 2 ・ 4 )	火	13:00~15:00	はがきにちょっと絵を添えて！
三 味 線	火	17:30~20:00	三味線、民謡の練習で充実しています。
きれいにやせる！ 「自力整体」	水	10:00~12:00	骨盤のゆがみを治し、心も体もスッキリスリム！！女性限定の講座です。
習 字	水	16:00~18:00	幼児(4歳児より)小・中学生の硬筆、毛筆の教室です。
エアロビクス	木	10:30~12:00	運動不足を補い、又ストレス解消に役立ちます。
ギターレッスン	木	20:00~21:30	皆さんもギターを楽しく弾いてみませんか。
あ ず ま 会 (日本舞踊)	金	10:00~11:30	日本古来の文化である踊りの美しさを守り、自身の身のこなしのしなやかさと健康美を追及しています。
3 B ジュニア	金	15:30~16:30	3歳児～音楽に合わせて体操やダンスを楽しんでいます。
むかし乙女隊	土	10:30~12:00	シニア向けの『よさこい』です。体を動かすのが苦手な方でもリズムカルに踊れます。