

つつじヶ丘公民館 各種講座・教室・サークル等のご案内

講座・サークル名	曜日・時間	連絡先	受講料(会費)/月	内容
育児サークル グーチョキパー	第1・2・3・4・5月曜日 毎週 10:30~12:30	公民館 596-0027	イベント時のみ100円程度	入園前のお子様をお持ちのお母さん方。お子様と一緒に友達を増やしませんか。
食生活改善推進会 つつじヶ丘教室	第2火曜日 月1回 10:00~13:30	福山 元枝 596-3659	年間 3,500	市の中央学級のレシピを元に栄養士の講義をうけ、皆で楽しく作っています。
つつじヶ丘文庫	公民館開館時間内 貸出可	公民館 596-0027	無料	大人の方から子ども向けまで、話題の本もなるべく置く様にしています。貸出はいつでも自由です。
〈アンビシャス広場〉 パンとお菓子の教室	第3土曜日 月1回 10:00~12:00	大山 悦子 596-2574	材料代 500	小学5年~6年生対象。 2丁目在住の大山先生が、おいしいパンとお菓子作りを教えてください。
シニアクラブつつじ会 (定例会)	第3金曜日 月1回 10:00~12:00	小川 隆夫 595-0361	300	寝たきり防止、ボケ防止をめざして楽しく遊ばしましょう。
つつじ会舞踊サークル	第1・2・3・4火、木曜日 月8回 13:00~15:00	花井 近江 596-2155	無料	老人(シニア)クラブつつじ会のサークルです。
グラウンドゴルフ同好会	毎週月・火・水・土 8:30~10:00(4月~10月) 9:00~10:30(11月~3月)	梅山 幹雄 080-3945-2358	年間3,600円	運動不足の方、ちよびりゴルフ気分を味わいたい方、地域の方とのコミュニケーションができ、区での活動の原点ともなります。ルールは簡単ですがある程度の集中力も必要、それなりの緊張感もあります。
ラージボールピンポン	毎週水曜日 毎週金曜日 13:00~16:00 13:00~16:00	瓜生 正利 596-1392	年間4,000円	楽しく汗を流しませんか。 健康スポーツ、コミュニティスポーツとしての新卓球。ボールが44m/m(硬式40m/m)と大きく軽いので打球のスピードが遅く、児童から高齢者までレクリエーションとして楽しむことができます。
囲碁愛好会	第1・2・3・4水/土曜日 月8回 13:00~16:00	坂井 靖敏 090-8994-3339	500	老若男女を問わず、囲碁を通じて考える力や集中力を養い、会員相互の親睦・融和を図ることを目的にしています。
ゴルフ同好会	年4回コンペ実施	川瀬 功 596-0027	年会費1000円	現会員数35名(内女性3名)ゴルフ好きの住人の親睦をかねて行っています。入会希望の方は公民館へご連絡下さい。男性 60歳以上、女性は年齢不問
南岳流吟詠会教室	第1・2・3・4月曜日 月4回 13:30~15:30	藤井 房子 596-2411	3,500	詩吟は誰でも気軽にできます。特にカラオケ好きな人にはおすすめです。ストレス解消と健康に腹式呼吸で大きな声を出してみませんか。
ブリッジ同好会	第1金曜日 月1回 13:15~15:15	中川 利雄 090-5479-0904	300	トランプの王様といわれるコントラクト・ブリッジを始めませんか。頭の体操になります。
増村珠算研究所 (そろばん教室)	第1・2・3・4火、金曜日 月8回 16:00~19:00	増村 智美 090-7150-0285	3,800	小さなそろばんの珠をはじく事で、算数の基礎である計算力のレベルアップをはかり、集中力、暗記力、記憶力を身につける事ができます。

講座・サークル名	曜日・時間	連絡先	受講料(会費)/月	内容
みつおかパソコン教室	第2・4水曜日 月2回 10:00~12:00	渡邊 亮子 090-9729-5567	4,000	一般対象:パソコンをもっと使いこなしたい、自己流なので基礎からやりたいという方、Word,Excelを中心にパソコンを使いこなせる様に講座を進めていきます。スマホとタブレットも一緒に教えています。
	第2・4水曜日 月2回 13:00~15:00	渡邊 亮子 090-9729-5567	4,000	一般対象:パソコンをもっと使いこなしたい、自己流なので基礎からやりたいという方、Word,Excelを中心にパソコンを使いこなせる様に講座を進めていきます。スマホとタブレットも一緒に教えています。
古川書道教室	毎週火曜日 月4~5回 16:00~20:30	古川 登代子 595-3356	2,000~3,000	硬筆(低学年)と毛筆(高学年)文字の基本から正しい姿勢で楽しく書けるように指導します。
日本習字	第1・2・3・4・5金曜日 毎週 15:30~18:30	原田 真光 080-1717-0234	大人 2,300	生徒の皆さん、全国のお友達(36万人)と正しく美しい文字を毛筆と硬筆でおけいこしてみませんか。
	第1・2・3・4・5土曜日 毎週 10:00~12:00 13:30~17:00	原田 真光 080-1717-0234 090-8665-3569	子ども 2,000	
自彊術	第1・2・3・4火曜日 月4回 10:00~11:30	能塚 敬子 596-4352	2,500	独自の呼吸法と号令を用いた治療的な目的を持った健康体操です。老いも若きも無理なく出来る体操です。
健康体操	第1・2・3・4水曜日 月4回 10:00~11:30	大村 慈子 090-9575-5515	2,500	腰痛、肩こり、体力の衰えなど悩みをお持ちの方“心も身体も健康に”をモットーに頑張りましょう。
ビューティトップ健康体操	第1・2・3・4木曜日 月4回 10:00~11:30	大野 桂子 923-4756	3,500	中高年対象のストレッチを主にした健康体操です。
ピクシー・オーレ (ジュニアダンスクラブ)	第1・2・3・4木曜日 月4回 17:00~20:30	大村 慈子 090-9575-5515	2,800~3,500	
ひまわりYogaバレリーナ ピラティスルーシー	第1~5金曜日 月5回牛頭公民館に振替も できます10:15~11:15	ひまわりYOGA 公民館に問合せ	3,500	呼吸法、リラックス、ビューティ、癒し、矯正、体質改善。続けているうちに心身共に気持ちよく、健康に美しい体へ。年齢を重ねることが楽しみですよ。
ハワイアンフラ	第1・2・3月曜日 月3回 13:00~14:00	松本 美穂 090-5287-1990	2,500	アロハ!心と身体の健康づくりに、運動不足解消に、癒しのハワイアンソングに合わせて、体を動かしてみませんか。
サザンティンカーベル 新体操クラブ	第1・2・3・4土曜日 月4回 13:30~14:40	高橋 亜季 080-5224-9478	チケット制	小学1~2年のお友だちが楽しく新体操をしています。リボンやボールを使って運動してみませんか?男の子・女の子参加可能です。(幼児クラス・小学3年以上・親子クラスは、別会場で開催中)
大野城体操クラブ	第1・2・3・4水曜日 月4回 19:00~21:00	辻 聖子 080-4209-9541		年中~6年生を対象としています。 大きなトラポリンを使って、楽しく運動をしましょう。