

# 春日北公民館 登録サークル紹介

注：♥印はまちづくり協議会が主催するサークルです。

どのサークルさんも新規会員大歓迎です！お気軽に、まずは見学にお越しください。

※会費は、【年会費、1回】など特記したもの以外は月額表示です。

お問い合わせは **春日北公民館 (TEL62-8828)** まで。

## 音楽

### ミュージックサークルビタミン

(歌とギター)

毎週月曜日  
13:00~15:30  
会費 無料

いろいろなジャンルの歌をギターとバイオリンの伴奏により楽しく歌っています。



### ギターアンサンブルくすの実

(クラシックギター)

毎週木曜日  
10:00~12:00  
会費 3,000円

ギター合奏曲をパートに分かれて演奏し、ギターによるアンサンブルを楽しんでいます。

## スポーツ・体操

### Smiley-smiley

(zumba サークル)

毎週月曜日  
20:00~21:00  
会費 1,000円

ラテンダンスを中心としたフィットネスです。世界中の音楽を楽しみながら、ストレス解消とダイエットを目的としたダンススクールです。

### 春日北ウェルネス吹矢クラブ

(スポーツ吹矢)

毎週火曜日  
13:00~15:30  
会費 250円

吹矢を通して腹式呼吸による健康増進と生きがいの創出、更には会員相互の親睦交流を図っています。

### さわやか自彊術

(健康体操)

第1・2・3水曜日  
13:30~14:30  
会費 2,000円  
年会費 3,000円

運動療法として長続きしやすい誰にでもできる簡単な健康体操です。

### リフレッシュ体操

(健康体操)

毎週水曜日  
20:00~21:00  
会費 300円(1回)

腰痛、膝痛、肩こりなどに効く運動、及び筋肉をほぐし全身の血行を促す運動をしています。



### 三井島システム 大和教室

実践体育学 体操 (健康体操)

毎週木曜日  
20:00~21:30  
会費 3,000円

音楽に合わせて行う54種類の体操でいつまでも動ける身体作りを目指し和気あいあいと体操します。

## 舞

### キッズダンスColors

(ダンス)

毎週金曜日  
15:50~18:20  
会費 3,000円

学年関係なく、仲良し笑顔あふれるダンスチーム☆ダンスを1から作ったり、教え合ったり多彩に活動中！

### ベリブラ

(ダンス)

毎週金曜日  
18:30~21:00  
会費 3,000円

“ダンスで世界とお友達になっちゃお”ダンスはすべて自主制作！踊りの可能性を広げ続け、友達増加中！

### さがさこい連

(よさこい練習)

毎週金曜日  
20:00~22:00  
会費 1,250円

県内外、施設のお祭りや、よさこいを踊っています。初心者大歓迎！



## 踊

### ロカヒ・モキハナ

(フラダンス)

毎週月曜日  
10:00~12:00  
会費 無料

フラの曲で癒され“貯筋”目指してみんな笑顔で楽しんでいます。



### エンジョイフラ・ピカケ

(フラダンス)

第1・2・3火曜日  
19:30~21:30  
会費 3,000円

ハワイの音楽に包まれながら、心と体をゆったりと動かすフラダンスの教室です。初めての方も大歓迎です。

## 教養・文化

### 習字教室 こすもす

(習字教室)

第1・3金曜日  
9:30~12:30  
会費 2,000円

講師を招き、漢字やかな文字の美しい書き方について練習します。



### 絵手紙教室 やまと会

(絵手紙教室)

第2・4水曜日  
13:30~15:30  
会費 1,000円

自然物(花、野菜等)を題材として絵手紙を描いて楽しみます。



### 春日北将棋サークル

(将棋同好会)

第2・4土曜日  
10:00~14:00  
会費 無料

将棋を楽しんで、メンバーの技量の上達と親睦を目的に、子どもから大人まで世代を超えた交流を図ります。

### ステンシル教室

第2金曜日  
10:00~13:30  
会費 2,000円

洋服や小物にステンシル型を置いて好きな絵具で色を塗り自分だけのオシャレを楽しんでいただけたらと思います。

## 育児・教育

### 「北っ子スマイル」

(子育てサークル)

第4水曜日  
10:30~12:00  
年会費として  
初回参加時に200円(親子)

未就園の子どもとその保護者の子育てサークル。地域での仲間づくりと子どもの健やかな成長を目的としています。

### 大和町 茶道文化親子教室

(茶道教室)

毎月 第1日曜日  
10:00~13:00  
会費 300円

裏千家茶の湯、基礎的な点前と作法を学びます。

### ケアマミ

第1火曜日 第3土曜日  
11:30~14:30  
会費 会員200円(1回)  
非会員300円(1回)

障がいを抱える子どもを育てるご家族のためのサークルです。情報交換やイベントを通して日頃の子育ての悩みを共有しています。

## 健康作り

### ロコモ予防体操

~人のつながり部会主催~

♥ 第1・3金曜日  
10:00~11:00  
会費 500円

講師のご指導で「10年後、今よりももっと元気に暮らせる体づくり」を目標にしています。



### いきいき健康教室

(健康チェック)

第4木曜日  
10:00~12:00  
会費 無料

健康で長生きを合言葉に健康チェック、体操、脳トレ、うたごえなどを行います！どなたも自由に参加できますよ。

### 春日北元気アップ教室

~人のつながり部会主催~

♥ 毎週火曜日  
10:00~11:30  
会費 無料

高齢者の健康づくりのために認知症予防、介護を必要としないための運動、居場所づくりに取り組んでいます。

### 春日北健康麻雀倶楽部

(健康麻雀)

毎週木曜日  
12:30~17:00  
会費 100円(1回)

春日北校区の人を対象に麻雀を通して親睦を図っています。興味のある方はご参加ください。

### むつみ会

(脳いきいき健康サークル)

毎週水曜日  
10:00~12:00  
会費 2,500円

簡単なテキストを利用し、文章の読み書きや計算をすることで物忘れの予防、及びダンベル体操で健康づくりを行います。

## みんなが利用する公民館です。マナーを守ってきれいに利用しましょう。

- 公民館の利用時間は8時30分から22時までです。22時には後片づけまで終了し、退館していただきますようお願いいたします。
- 近隣住民のご迷惑になるため、夜間(19時以降)の楽器演奏についてはご利用をお断りしております。
- 公民館利用後は、清掃(モップ掛け、和室は掃除機掛け)、後片付け、戸締りと使用備品の消毒を忘れずに。
- ゴミ(生ごみを含む)は、必ずお持ち帰り下さい。
- 公民館は禁煙となっております。喫煙は所定の場所にてお願いいたします。
- フリースペースは予約なしでどなたでも利用できます。ただし、平日17時15分以降、土日祝でのご利用については事前に事務室にお声掛けください。