

令和4年度



川上校区公民館サークル活動

舞 踊

香泉会	日舞	月曜	9:30~12:30
峰千会	日舞	月曜	13:00~16:00
スイトピー	リズムダンス	火曜	19:30~22:00
サンシャインフラ大和	フラダンス	第1・2・3 水曜	13:30~16:30
		第4 金曜	9:30~12:30
美和会	日舞	第1・2・3 木曜	13:30~15:00
大願寺フラ	フラダンス	第1・3 金曜	19:30~21:30
ズンバサークル	ダンス	第1・2・3 土曜	19:00~22:00
		第4 月曜	

音楽(詩吟・歌・太鼓)

吟詠サークル	詩吟	第2・3・4 月曜	12:30~15:30
楽唱会	カラオケ	第1・2・3 火曜	9:30~12:30
銭太鼓駒菊会	銭太鼓練習	第1・3 水曜	13:30~15:00
音楽サロン	音楽を通しての介護予防	第4水曜	13:00~15:00
カラオケ華の会	カラオケ	金曜	10:00~12:00
踊り太鼓駒菊会	太鼓の練習	第1・3 土曜	14:00~16:00

健康体操

ストップ!ロコモ体操	介護予防を含む健康維持の体操	第2・4火曜	15:00~16:30
龍美会	太極拳	水曜	9:30~12:30
花みずき	太極拳	第1・3木曜	9:30~12:00
川上花しょうぶクラブ	イスに座っての体操	金曜	13:00~15:00
007ヨガ教室	ヨガ	第4 日曜	13:30~16:30

学 び



川上さくら会	脳いきいき	火曜	13:00~15:00
川上書道サークル	暮らしの中の一般書道	第1・3 水曜	9:30~12:30