

# 令和8年度 久保泉公民館自主サークルの紹介

まず、見学からどうぞ。

## 料理教室

毎月第1月曜  
9:00 ~ 13:30

お料理好きな方!  
楽しみながら  
一緒にお料理  
しませんか?



## 実用書道

毎月第2・4月曜  
9:30 ~ 12:00

のし袋の表書きや四季折々の挨拶文等を筆ペンや小筆で書いてみませんか



## リズムダンス

毎月第1・3月曜  
13:00 ~ 15:30

元気に楽しくリズムに合わせて踊っています。一緒に踊ってみませんか。



## ウォーキングクラブ

毎週火曜(祝日・荒天除く)  
9:00 ~ 12:00

仲間と楽しく健康長寿日本一を目指せ。



## 長寿会カラオケ部

水曜  
12:30 ~ 15:30

効果的です!



ストレス発散に

## 健美体操

毎月第1・2・4水曜  
9:30 ~ 12:00

免疫カアップのストレッチやツボ押し等、かたくなった体をほぐす体操を和気あいあいと楽しく行っています。



## ☆スマイル☆

毎週水曜  
19:00 ~ 20:30

たくさん子どもたちと一緒に楽しく踊っています。体を動かすことが大好きな方、一緒に踊ってみませんか?



## そば打ちクラブ

毎月第2火曜  
9:00 ~ 13:00

打ち立てそばは最高ですよ!仲間を募集しています。



## 富源会

水曜  
10:00 ~ 12:00

踊って、体を動かして脳の活性化をはかりませんか?



## ウクレレ・アンサンブル

毎月第1・3木曜  
9:30 ~ 12:00

ウクレレで脳の活性化。歌って弾いて楽しいですよ。



## 川柳教室

毎月第2水曜  
10:00 ~ 12:00

575でユーモアのある句を作ってみましょう。



## 沖縄三線ニライカナイ

第1・3火曜  
14:30 ~ 18:00

ご自身で沖縄三線のいい音色を奏でてみませんか。



## クレール和

毎週金曜  
19:30 ~ 22:00

歌いませんか?



みんなで声を合わせて

## 華道クラブ

茶花から舞台大作まで広く活動しています。まずはあなたの家の床の間や玄関を生花で飾ってみませんか。



## 健康マージャン同好会

毎週金曜  
12:30 ~ 16:30

楽しみながら脳の活性化をしています。



## 太極拳

土曜  
12:30 ~ 17:30

お子様からお年寄りまで健康づくりに...



ゆるやかにそして、美しく

## 吹矢クラブ

土曜 9:00 ~ 12:30

6m離れた的に矢を吹き中心に当たった時の爽快感を楽しんでいます。



## アートクラブ

ものづくりが好きな方、ぜひ見学に来てください。



## ワイワイクラブ

毎月第3火曜  
13:30 ~ 16:00

わいわいがやがやと健康体操をしましょう。



## お話しボランティア

不定期

小学校や町のみなさんへの読み聞かせなど活動しています。男性もぜひどうぞ



※久保泉公民館では、19の登録自主サークルが活動中です。いずれも貴重な「教育」と「教養」の機会だと思います。これを「今日行く(出向き先)」と「今日用(用件)」と読み替えていただき、「フレイル」を予防しましょう。 問い合わせ 佐賀市立久保泉公民館 TEL 98-0001

※準備・片付けを含む時間帯で記載しています。※活動休みの場合もあります。見学においでの際はまず公民館にお問い合わせください。