

一緒に学ぶ仲間になりませんか??

～自主講座団体のご紹介～

★市民センターで趣味や教養の分野を自主的に学習している「自主講座団体」が、一緒に学ぶ仲間を募集しています!

★興味のある団体があれば、連絡先欄に記載の電話番号へお気軽にご連絡ください!!

★主な活動時間の目安…〔午前〕9時～12時 〔午後〕13時～17時 〔夜間〕18時～21時

活動場所: 中央市民センター(所在地: 上六名三丁目3番地7)

ジャンル	チラシ番号	団体名	活動内容	主な活動日時	連絡先(電話番号)
健康・スポーツ 	1	やさしいヨガ	基本のヨガポーズ、体力作り、健康寿命が長くなる身体作り	第1・3火曜日午後	鈴木 典子 (090-2943-8031)
	2	笑3B	健康作りのための体操	第1・3水曜日午後	大須賀 幸子 (090-5617-4722)
	3	ズンバサークル	ラテンミュージックに合わせて踊るフィットネスダンスプログラムです	第1・3水曜日夜間	中央市民センター (55-8066)
	4	ぐりの会	痛みの原因を改善するために、講師の経験談を交えて自分で簡単に押せるツボを勉強し、自分の体をメンテナンスする	第3水曜日午前	中央市民センター (55-8066)
	5	ピラティスサークル	ピラティスを通して、健康で快適な身体作りをする	第1・3金曜日午前	中央市民センター (55-8066)
	6	護身術会(空手道 初級)	誰でも使えるようになる護身術の修得	第2・4金曜日夜間	近藤 真史 (54-3060)
	7	護身術会(空手道 中級)	誰でも使えるようになる護身術の修得	第1・3金曜日夜間	近藤 修匡 (54-3060)
	8	楽しい太極拳	楊名時24式太極拳の習得	第2・4金曜日午後	小島 孝之 (090-3484-0774)
	9	岡崎スクエアダンスクラブ	スクエアダンス初心者コース	第1・3土曜日夜間	檜垣 隆司 (23-0106)
	10	バラード	社交ダンスをプロの指導者から実践的に学ぶ活動を行う	第2・4土曜日午前	天野 和男 (23-2465)
料理	11	自主パン教室	パンの作製(パン作りのスキルアップ)	第4火曜日午前	東 沙織 (090-8551-3186)
文化・芸術 	12	新舞踊 あやめ会	舞踊を通して健康維持をする(男踊・女踊)	第1・3火曜日午前	中央市民センター (55-8066)
	13	きさらぎの会	短歌の創作、勉強、相互研鑽	第1・3火曜日午前	中央市民センター (55-8066)
	14	四季彩クラブ	描くことを楽しみながら、個性溢れる作品(水彩画)作りを学びます	第1・3水曜日午前	近藤 昭康 (46-2859)
	15	美彩会	水彩画をとおして表現の楽しさを学ぶ	第2・4木曜日午後	青梅 秀一 (51-8853)
	16	一絵会	講師指導のもと 水彩画の描画を楽しむ	第2・4金曜日午後	藤野 真紗子 (52-4892)
	17	油画会	絵画作成同好会	第2・4木曜日午前	邊見 宜弘 (52-4122)
	18	切り絵 はなの会	切り絵の創作	第1・3木曜日午後	中央市民センター (55-8066)
	19	龍祥印会	篆刻の基礎及び応用技術を学習し、作品の制作を行う	第2・4水曜日午前	中央市民センター (55-8066)
	20	岡崎印会	篆刻の彫刻技術の向上と篆刻に関する知識の習得に努める	第2・4土曜日午前	中央市民センター (55-8066)
	21	楽篆会	中央市民センターの施設を利用して、篆刻の楽しさを更に深める	第2・4土曜日午後	鈴木 宏之 (53-2299)
手工芸	22	ラベンダーキルト	習得したパッチワーク・キルトの基礎を踏まえ、作品制作を行う	第1・3火曜日午後	成瀬 二美子 (45-2748)
	23	フラワーキルト	パッチワーク・キルトの基礎を活かして、実用的な作品制作を行う	第2・4水曜日午前	奈倉 悦子 (53-9930)
その他	24	初級中国語会話の会	中国の生活習慣を学びながら、正しい発音と基本的な文法を勉強して、初級程度の中国語会話を習得するよう生涯学習を進める	第2・4火曜日午前	数岡 幸治 (24-7151)
	25	スイート英会話	英語の基礎知識を習得する	第1・3水曜日午前	都築 りつ子 (080-6922-3022)
	26	ジョイフル英会話	英語のリスニングを中心にした初級英会話の習得	第1・3木曜日午前	小山 勉 (52-2689)

活動場所:南部市民センター(所在地:羽根町字貴登野15番地(シビックセンター内))

ジャンル	チラシ 番号	団体名	活動内容	主な 活動日時	連絡先 (電話番号)
健康・ スポーツ 	27	南部YOGA倶楽部 1	ヨガを通して健康になる	第1・3火曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	28	南部YOGA倶楽部 2	ヨガで健康と美容の増進	第2・4水曜日午後	南部市民センター (51-1579)
	29	やさしいヨガ教室	健康維持のためヨガを楽しみながら行う	第1・3水曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	30	ヨガクラブ	座法、呼吸法、瞑想法による心身統一を通しヨガを学習	第1・3木曜日午前	俵 美枝子 (51-1898)
	31	やさしいヨガ金曜教室	健康維持のためヨガを楽しみながら行う	第2・4金曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	32	3日体操たんぽぽの会	体操、ストレッチ、筋力を鍛えて、ボール、バル、ベルダー等の道具を使用して、身体を動かす楽しさを学ぶ	第1・3水曜日午後	家城 ひさよ (54-0028)
	33	シビック気功太極拳グループ	健康のため講義の中で太極拳を習得する	第1・3木曜日午後	大澤 志紀 (54-4847)
料理	34	デリシャスクッキング	季節に合ったアイデア家庭料理を学ぶ	第4木曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	35	クッキングG・G	男性が家庭で簡単に安く作れる料理を基礎から応用までを学ぶ	第1・3土曜日午前	宇野 政己 (090-2183-0532)
文化・ 芸術 	36	ペン習字愛好会 ②	正しく美しく書くポイントを理解しながら練習し、住所、氏名、手紙、のし袋等、日常生活で役立つようステップアップを目指します	第1・3火曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	37	木曜ペンクラブ	実用的な漢字かな交じり文が美しく書けるようになる	第2・4木曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	38	南部毛筆同好会	毛筆の学習。テキスト(書園)を参考にして楷書、行書、草書、希望者は仮名、硬筆、条幅も学ぶ。昇級があります	第1・3火曜日午後	鶴田 久美子 (53-7990)
	39	筆の会	毛筆習字(書を楽しみ向上を図る)	第2・4火曜日午前	村松 裕之 (31-0672)
	40	竜美句会	日常の出来事、旅での思い出や吟行を通じて句をつくり、お互いの俳句を評価しあって皆さんで楽しさを味わう	第2火曜日午後	芦澤 泉 (090-1860-7480)
	41	27飛翔会(俳句)	毎回投句、先生の講評と指導。併せて会員の親睦と上達を図る	第1・3水曜日午後	舟橋 快勝 (51-0133)
	42	あかとき短歌会	暮らしの中の感動を短歌にし、会員の作品を鑑賞する	第2・4水曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	43	南部句会	俳句会俳句の基礎を学び四季折々の感動を俳句に詠む	第1・3金曜日午前	小島 洋子 (55-6782)
	44	和みの会	俳句の創作と鑑賞を学ぶ	第2・4金曜日午後	寺尾 啓一 (54-0025)
	45	川柳龍城の会	毎月の課題句と自由句を提出、講師が添削、指導を行う	第1土曜日午後	山下 吉宣 (51-3791)
	46	美彩会 1	和服の着付けと礼儀作法	第2・4火曜日午後	荒木 初代 (090-2688-7147)
	47	美彩会 2	着物の着付けと礼儀作法の学習	第2・4水曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	48	美彩会 3	初心者の方でも安心して基礎から学べる着付け教室です	第2・4火曜日午前	齋田 照美 (52-4872)
	49	智友同好会	茶道の学習。季節に合わせた薄茶、濃茶点前を学び、夏茶会、初釜の行事も行い、お茶を楽しんでいます	第1・3水曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	50	艶友会 1	茶道の稽古(茶道を極める)	第1・3金曜日午前	牧 祐子 (080-3661-3664)
	51	艶友会 2	茶道の基礎知識から薄茶・濃茶までを学びます	第2・4金曜日午後	横田 昌久 (51-7169)
	52	艶友会 3	抹茶に親しみ、作法を基礎から学ぶ茶道教室	第2・4金曜日午前	清水 雅江 (32-4501)
	53	絵手紙サークル まいの会	日常生活にある物を題材に、ハガキや半紙に絵を描き、言葉を添えて、手紙として交流を図る	第1・3水曜日午後	佐藤 悦子 (090-9121-0024)
54	絵てがみ 優遊会 ①	皆さんと楽しく絵手紙を書く。初心者でもわかりやすく講師が指導します	第3木曜日午後	阪本 和子 (51-0478)	
55	絵てがみ 優遊会 ③	自分なりに絵手紙を楽しむ	第2・4木曜日午前	伊藤 幸枝 (51-4989)	

文化・芸術	56	えがこう会	絵画の向上を通して親睦を計ることを目的とする	第1・3木曜日午前	浅岡 勝弘 (51-6964)
	57	絵康会(えこうかい)	講師による絵の基礎知識から高度の技術を学び、かつ相互の親睦を図る	第1・3土曜日午前	南部市民センター (51-1579)
	58	モノタイプ会	講師による版画の基礎知識をいかして、様々な技法を習得し、かつ相互の親睦を図る	第1・3土曜日午後	南部市民センター (51-1579)
手芸 	59	陶燦会	陶芸の基礎から学んで技術を高め、実際に作品を制作することによって生活に生かすとともに生涯学習の一環として活動を継続する	第1・3水曜日午後	黒柳 義和 (84-2643)
	60	陶彩会	陶土、作陶、釉掛け、焼成等の基礎知識を講師の経験談もまじえた講義の中で習得する	第2・4水曜日午前	関口 正則 (21-0591)
	61	愛陶クラブ	展覧会に向けて今まで学んだことを活かして最善をつくる	第2・4水曜日午後	南部市民センター (51-1579)
	62	陶土会	陶芸作品の創作(釉の変化の学習)	第1・3木曜日午後	加地 操 (51-6712)
	63	陶友会	陶芸です。土に触るのが初めての方でも講師が丁寧に教えてくださるので大歓迎です。少人数の講座なので見学だけでもお気軽にどうぞ	第2・4金曜日午前	山田 伊都 (26-4737)
	64	やちむん会	個々のセンスを活かして 自由な作品作りを講師と共にやる	第2・4金曜日午後	南部市民センター (51-1579)
	65	編み物教室 アンデル会	編み物(棒編・かぎ針の編み物作成)	第2・4金曜日午前	瀬古 トヨミ (53-4547)
その他	66	みなみ英会話クラブ	トラベル英会話&旅先での便利な一言を学びます	第1・3土曜日午前	永井 勇 (53-3248)

活動場所:南部市民センター分館(所在地:羽根西新町5番地3)

ジャンル	チラシ番号	団体名	活動内容	主な活動日時	連絡先(電話番号)
健康・スポーツ 	67	歌って!踊って音楽療法教室	ご希望の方はディジュリ・ドゥが楽しめます。有酸素運動で心肺機能が高まり、とても健康的です。お口の機能・握力・早歩き(3UP)を目標に掲げています	第1・3水曜日午前	野田 晶子 (090-2631-4298)
	68	スポーツウエルネス吹矢岡崎南部教室	正しい基本動作(型)を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、健康力・呼吸力・絆力をつけながら楽しさを覚え、地域の人達と一緒に、笑顔を広げる	第1・3金曜日午後	渡辺 光夫 (090-5634-4589)
	69	3B体操ボビーの会	運動によって、楽しく健康づくり	第2・4金曜日午後	浅沼 幸子 (55-2070)
	70	気功太極拳21年会	気功太極拳を学び、健康増進とお互いの親睦を深める	第2・4土曜日午前	成瀬 茂子 (090-6469-8686)
	71	安来節踊同好会	踊りの基本歩き正しい踊り方を習う・楽しく踊ること。敬老会介護老人ホームへの慰安の実施。足腰の強化で健康を目標とする	第2・4土曜日午後	宮崎 徹 (51-2947)
	72	岡崎地域丹田呼吸の会	丹田呼吸法の実修を通して健康の増進をはかる	第2・4土曜日午後	永石 法子 (46-3955)
文化・芸術 	73	なないろ会	風景、静物、人物等を水彩画で描く	第1・3火曜日午後	西川 明 (22-0130)
	74	ラスコー会	絵画(水彩・油彩・アクリル画等)製作技術の向上及びデッサン力の向上	第1・3土曜日午前	宮本 孝之 (090-7677-6888)
	75	南彩会	絵画教室(水彩・油彩・アクリル画の初歩から説明します)	第2・4土曜日午前	白水 恵美 (080-6946-7373)
	76	ペン字筆の会	実用的な手紙・ハガキ・のし袋など、ボールペン・筆ペンを使って書く	第2・4火曜日午前	岡田 千代子 (090-3442-6156)
	77	ペン習字愛好会 ①	文字を正しく美しく書けるようにポイントを理解し、日常生活で役立てるよう練習する	第2・4金曜日午前	鈴木 修 (090-3561-1585)
	78	藤の会	漢字やかなを美しく書く活動を通して、毛筆習字の技能を習得する	第1・3水曜日午前	石井 二三子 (090-8679-0068)
	79	書道 和の心クラブ	楷書、行書、隷書の技法を学ぶ。毎回、6文字ずつ半紙に書き、その場で指導する	第2・4木曜日夜間	永井 隆夫 (090-1726-8049)
	80	将棋 岡崎クラブ	将棋の指導、勉強、対局、初心者も丁寧に指導します。有段者から1級2級他皆さん楽しく将棋をしています	第1・3木曜日午後	今泉 務 (090-8736-6509)
	81	岡崎こども将棋サークル	将棋の作法と技術を、小、中学生に学んでもらう	第1・3土曜日午前	宮崎 和弘 (080-5134-2398)
その他	82	あんにょんA	韓国語講座	第2・4水曜日午後	柴田 美佐代 (090-1743-2885)
	83	SANTE	初級は発音・文法基礎QA練習を中心、中級はディクテ→設問→応用会話練習etcフランス語の勉強	第2・4土曜日午後	成瀬 由紀代 (55-1765)

活動場所:大平市民センター(所在地:大平町字血田6番地)

ジャンル	チラシ 番号	団体名	活動内容	主な 活動日時	連絡先 (電話番号)
健康・ スポーツ 	84	気功太極拳(岡崎鶴の会)	気功太極拳の練習と健康づくり	第1・3火曜日午前	浅野 修司 (090-5454-1087)
	85	ヨガ健康法A	肩こり腰痛をやわらげ健康を維持する	第1・3水曜日午前	石川 たか子 (21-8284)
	86	ヨガ健康法 自主B(ひまわり)	ヨガによる体力作り、健康の維持	第2・4木曜日午前	大平市民センター (22-0162)
	87	スポーツウエルネス吹矢 岡崎 大平教室A	正しい基本動作(型)を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、健康力・呼吸力・絆力をつけながら、楽しさを覚え、地域の人達と一緒にになり、笑顔を広げる	第1・3土曜日午前	金澤 昭文 (51-1737)
	88	スポーツウエルネス吹矢 岡崎 大平教室B	正しい基本動作(型)を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、健康力・呼吸力・絆力をつけながら、楽しさを覚え、地域の人達と一緒にになり、笑顔を広げる	第2・4水曜日午後	藤枝 隆 (46-2383)
	89	ソフトエアロビクス	リズムに乗って楽しく身体を動かしましょう	第1・3金曜日午後	栗田 春美 (080-6908-1006)
料理	90	家庭料理A	手作りの味と健康な食生活を送るため、料理実習を行う	第3金曜日午前	大平市民センター (22-0162)
	91	料理B	家庭料理の知識・技術の習得	第4金曜日午前	大平市民センター (22-0162)
文化・ 芸術 	92	フラワーA	四季折々の花材を色々な形にアレンジする	第3火曜日午前	大平市民センター (22-0162)
	93	ペン習字A	日常生活に役立つペン字(手紙)、筆ペン(冠婚葬祭)の習得	第2・4木曜日午前	大平市民センター (22-0162)
	94	ペン習字C	ペン習字の基本練習から実用学習まで	第2・4水曜日午前	大平市民センター (22-0162)
	95	毛筆B 遊墨「木曜の会」	古典の臨書から書の多様性を学び創作を楽しむ	第1・3木曜日午後	大河内 高明 (21-3608)
	96	毛筆D 遊墨「金曜の会」	古典の臨書から書の多様性を学び創作をたのしむ	第2・4金曜日午前	三浦 明 (090-8671-4027)
	97	乙川俳句会	俳句を作る喜び・楽しさを自主講座で深める	第3木曜日午前	河澄 市三郎 (21-8181)
	98	生け花	季節の木・花を器に生ける	第1・3金曜日午後	稲垣 貞江 (23-4775)
	99	水彩画・アクリル画	水彩画・アクリル画の上達を図る	第3土曜日午前	柴田 薫 (22-4717)
	100	岡崎盆栽育成会	日本の四季を盆栽を通して楽しみ、実際に育成することによって、生活に生かすとともに緑化推進の一環として活動を継続する	第3日曜日午前	黒柳 義和 (84-2643)
	101	大平篆刻会	自分や他の人にプレゼントする印をつくり篆刻の勉強をする	第1土曜日午後	永田 治 (090-3578-3354)
手工 芸	102	手編みA	手編みのいろいろな技法を取り入れた編物	第2・4火曜日午後	宇佐美 康子 (82-2856)
	103	パッチワーク A	バック・タペストリー・小物等の作品作り	第2・4金曜日午前	大平市民センター (22-0162)
	104	パッチワーク B	バック・タペストリー・小物等の作品作り	第2・4金曜日午後	野間 富美代 (51-7199)
その他	105	英会話	基礎的な英会話、文法、フレーズを楽しく学ぶ	第2・4水曜日午後	平岩 弘多 (090-8138-5362)

活動場所:東部市民センター(所在地:山網町字天神2番地9)

ジャンル	チラシ 番号	団体名	活動内容	主な 活動日時	連絡先 (電話番号)
健康・ スポーツ 	106	卓球(1)	健康のための体力づくり、技術の向上のため	第1・3水曜日午前	東部市民センター (48-2922)
	107	卓健(s)クラブ(卓球2)	卓球の基礎から試合形式までの練習を繰り返し実施します	第2・4水曜日午後	加藤 行雄 (51-7990)
	108	卓健(Lラージボール)クラブ (卓球4)	卓球(ラージボール)の基礎から試合形式までの練習を繰り返し実施 します	第1・3水曜日午後	加藤 行雄 (51-7990)
	109	卓球5(東部卓友会)	健康・体力の維持、技術の錬磨、仲間との親睦を深める	第2・4火曜日午前	東部市民センター (48-2922)
	110	卓球7(たつきゅうセブン)	卓球の練習を通し健康・体力の維持向上を図るとともに卓球技術向上 を習得する	第1・3火曜日午後	東部市民センター (48-2922)
	111	東部卓健クラブ(卓球8部)	卓球を通して健康維持体力増進及び技術向上を図る事を目的とする	第1・3土曜日夜間	東部市民センター (48-2922)
	112	スポーツウエルネス吹矢東部教 室	正しい基本動作(型)を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、 健康力・呼吸力・絆力をつけながら、楽しさを覚え、地域の人達と一 緒になり、笑顔を広げる	第2・4火曜日午後	細谷 義規 (48-7482)
	113	3B健康体操	3B体操用具を使用して健康維持増進	第1・3土曜日午前	菅沼 純子 (090-4467-8115)
	114	ヨガの健康法の会	ヨガの基礎知識について学び心身ともにリフレッシュする	第1・3土曜日午後	中村 兼子 (82-3481)
	料理 	115	らくらくパン講座	手こねで作る家庭で簡単なパン作り	第4水曜日午前
116		らくらくパンイーストの会	らくらく簡単パン作り	第4水曜日午後	東部市民センター (48-2922)
117		今日の料理	講師のご指導のもと料理にふれ、調理の基本を学ぶとともに会員相互 の親睦を図る	第3木曜日午前	東部市民センター (48-2922)
文化・ 芸術 	118	茶道 さつき会	ひとときを茶の湯にふれ、お点前の上達と会員相互の親睦を図る	第2・4火曜日午前	東部市民センター (48-2922)
	119	茶友会	日本伝統文化である茶道の基本を学ぶ	第1・3木曜日午前	東部市民センター (48-2922)
	120	着物着付け(2)	着物着装のための基礎的な方法と帯結びの基本・応用を学び修得す る。和装への理解と興味を広げる	第3水曜日午前	杉山 容子 (090-5009-0824)
	121	絵画(東彩会)	絵画制作、鑑賞のレベルアップと会員相互の親睦をはかる	第2・4木曜日午前	伊與田 純治 (21-7186)
	122	彩光会	水彩画の学習(自主講座)に楽しく個性を生かし学び活動する	第1・3金曜日午前	丸本 洋之助 (48-7523)
	123	東部毛筆同好会	毛筆の上達を通して日常生活を豊かにする	第1・3土曜日午前	宇佐美 信 (82-2856)
手工 芸	124	なでしこ編物教室	手編みの習得と会員相互の親睦を図る	第2・4木曜日午前	山田 登喜子 (090-8134-7118)
その他	125	トラベル英会話の会	海外旅行などで役立つような、初歩的な英会話の練習をします	第1・3火曜日午後	利志 秀昭 (090-2186-8266)
	126	やさしい英会話	日常英会話のキーフレーズを、実際に使いながら楽しく習得してい きます	第1・3木曜日午前	東部市民センター (48-2922)
	127	愛ラブ ハングル	韓国語の勉強をしながら、韓国の文化に親しむ	第3水曜日夜間	日比野 久美子 (48-2779)
	128	香研究会 お香ラボ	香の効能、調香方法、健康と生活に活かす方法を学び各種お香作りを 行う	第4水曜日午後	渡辺 則子 (090-3455-0684)
	129	マジッククラブ	マジック教室で技術を習得し自己研鑽して地域の人との交流を図る	第1・3土曜日午前	増田 隆史 (55-1167)

活動場所:岩津市民センター(所在地:岩津町字檀ノ上26番地2)

ジャンル	チラシ 番号	団体名	活動内容	主な 活動日時	連絡先 (電話番号)
健康・スポーツ 	130	Kiki.フラ, Rock's	フラダンスの基本を初歩から楽しみながら学び心身共に健康を目指す	第1・3火曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
	131	コントロールダンスサークル	社交ダンス練習	第1・3水曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
	132	スポーツウエルネス吹矢岡崎岩津教室	正しい基本動作を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、健康力・呼吸力をつけながら楽しさを覚え地域の人たちと一緒に笑顔を広げる	第2・4水曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
	133	ゆったり体操A	誰でも簡単に出来るゆっくりした動作の体操を行う事で高齢者も安心して参加が出来て転倒予防や認知症予防につなげていく	第2・4木曜日午後	植野 美津子 (090-6581-8530)
	134	ゆったり体操B	誰でもどこでも無理なくでき心と身体のバランスを整える!!運動	第1・3木曜日午前	木俣 洋子 (090-9906-9664)
	135	フレッシュ・ヨガクラブ	全身調整・瞑想法等	第1・3金曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
	136	ヨガ教室	笑いの力で心身を元気にする。ストレッチ・体力作り・呼吸法・瞑想法・今日のポーズ、笑いヨガを交えて楽しく行います	第1・3金曜日午後	杉山 浩恵 (090-6597-5840)
	137	わくわくヨガ	笑いのちからで心身を元気にする。ストレッチ、体力作り、呼吸法、瞑想法、今月のポーズ、笑いヨガを交えて楽しく行います	第2・4金曜日午後	斉藤 泰治 (090-4794-3309)
	138	太極拳ともの会	太極拳愛好者が集まり、心と体のバランスを整え、日々の健康増進を図る	第2・4金曜日午前	三塚 康英 (21-4033)
	139	フレッシュ3B	3B体操を通して仲間づくりと健康づくり	第1・3土曜日午前	石川 英子 (22-5908)
料理	140	日曜料理教室	地元の食材を活かした料理・スイーツを学び、出来上がった料理等はテイクアウトし、各家庭でランチタイムを楽しんでもらう	第2日曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
文化・芸術 	141	毛筆同好会	最初に漢字かなの基本を学んだ後、講師の手本や、個人が選んだ教材の臨書を行い、お互いに刺激を与えつつ、友好的な時間を共有する	第1・3水曜日午前	神尾 宏 (23-4001)
	142	絵手紙いろは	絵手紙に親しみ、絵手紙を通じて交流を深める	第1木曜日午後	稲富 博 (090-7688-0604)
	143	着付けすみのの会	着物を基本から学び、知識を増やすとともに、着る着せる楽しみを学ぶ	第1・3木曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
	144	楽しい生け花	季節の花を生けて楽しみましょう	第1・3木曜日午前	古川 八重子 (46-2413)
	145	表装一樹会	表装技術の習得	第2・4木曜日午前	鈴木 義明 (23-8727)
	146	表装友の会	表装技術の習得	第2・4木曜日午後	鈴木 義明 (23-8727)
	147	茶道入門	・日本の伝統文化である茶道に親しむ ・四季の移ろいを楽しみ、おもてなしの心を学ぶ	第2・4金曜日午前	森本 圭子 (080-6955-6066)
手工芸	148	楽しいあみ物	自主講座のあみ物教室を通して、会員同士の親睦と友好を図り、あみ物を楽しむ	第1・3火曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
	149	なでしこ	パッチワーク・キルトの習得をしながらタペストリー・バック等の作品作り	第2・4水曜日午後	松元 美沙子 (090-2937-5912)
その他	150	フォトサークルアイ&アイ	デジタルカメラ撮影技術の向上と親睦を図る	第2火曜日午前	谷口 善一 (0565-21-1440)
	151	岩津PC愛好会	ノートパソコンを使用して、ワード・エクセルの基本を学ぶ	第1・3木曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
	152	岩津マジッククラブ	マジックの習得並びに地域の親睦と交流を図る	第2・4木曜日午前	中村 雄司 (45-2797)
	153	ハングル教室	韓国語の中級クラスです。ドラマや映画の話など、楽しいクラスです	第1・3金曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
	154	みんなでハングル	韓国文化の理解・交流を目的にハングルの基礎・中級レベルの学習	第2・4金曜日午前	大井 民男 (090-1832-3933)
	155	みどりの会B	四季の植物の特徴、性質を学び寄せ植え等の作品を作る	第4土曜日午後	岩津市民センター (45-2512)

活動場所: 矢作市民センター(所在地: 宇頭町字小藪80番地1)

ジャンル	チラシ番号	団体名	活動内容	主な活動日時	連絡先(電話番号)
健康・スポーツ 	156	3B体操A なでしこ	3種(バルター・バル・ボール)の道具を使い、ストレッチ・柔軟体操・筋力・有酸素運動を行い、体力と持久力の維持・向上を目指します	第2・4水曜日午前	高橋 さち子 (31-6045)
	157	3B体操B 友の会	バル・バルター・ボールの道具を使い、リズム体操・筋力運動・ストレッチなどを行う	第1・3金曜日午後	横井 美智子 (31-6075)
	158	3B体操C Cosmos	3B用具を使用し、リズムを楽しみつつ行う健康体操	第2・4火曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
	159	3B体操E フェアリ(妖精)	3B用具を使って、リズムを楽しみながら心身をリフレッシュする健康体操	第1・3火曜日午前	松永 加代子 (32-0024)
	160	ヨガ健康法C	坐法、呼吸法、瞑想法で心身を整える	第2・4金曜日午後	田中 美佐子 (32-9575)
	161	ヨガ健康法D	坐法、呼吸法、瞑想法で心身を元気にする	第2・4木曜日午後	矢作市民センター (31-3202)
料理	162	そば打ち「木曜日会」	市民講座で習得した蕎麦作りの更なるスキルアップを目指す	第2・4木曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
	203	そば打ち「さくら会」	定期講座で修得したそば作りのさらなるスキルアップ	第2・4金曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
文化・芸術 	163	茶道A	裏千家茶道の一步踏み込んだ良さと楽しさに触れる	第1・3木曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
	164	茶道B	茶道の基礎知識を身につけ学ぶ	第2・4木曜日午後	二村 夏子 (31-1711)
	165	茶道D 十楽会	茶道のお稽古を通して、茶道の基礎を学ぶ	第1・3火曜日午前	天野 和子 (51-8527)
	166	オカリナーモ アマービシ	オカリナの上達とハーモニーを楽しみます	第2・4火曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
	167	大正琴B ライラック やはぎたんぼぼ	仲間と一緒に演奏を楽しむ	第1・3水曜日午前	杉坂 かよ子 (31-3630)
	168	やさしい着物着付け	着物の基礎知識について学ぶ	第1・3水曜日午後	大塚 ちづ子 (080-5122-7404)
	169	カラオケA	カラオケを通して相互の親睦・健康と美容を目標とする	第1・3土曜日午後	依田 恵貞 (52-9758)
	170	カラオケB	会員の健康増進と親睦を目的とする	第2・4土曜日午後	矢作市民センター (31-3202)
	171	カラオケC	会員の健康増進と親睦を目的とする	第1・3水曜日午後	柴田 芳則 (22-0296)
	172	書道 矢晃クラブ	会員の書道技能の向上と相互の親睦を図る	第2・4水曜日午前	古居 道子 (31-7713)
	173	書道A 香墨会	書の勉強	第2・4水曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
	174	書道D	書道技能の向上と親睦を図る	第1・3金曜日午前	鈴木 英雄 (090-7301-1249)
	175	川柳 やはぎ	川柳の課題句と自由句を作り、講師の指導と添作	第2木曜日午前	渡辺 隆 (31-3472)
	176	民謡を楽しむ会	正調岡崎五万石、江差追分、その他民謡を楽しむ	第2・4木曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
	177	生花A	四季の花々を使用し、基本花形から自由花まで楽しく学ぶ	第2・4土曜日午前	今井 幹子 (090-3258-6500)
	178	いけばなB	季節の様々な花材に触れ、生花の基本的な知識や技術を学ぶ	第1・3土曜日午前	山田 起美代 (46-3498)
	179	民舞	民舞を通して会員の親睦を図り健康を保つ	第2・4土曜日午後	澤田 美代子 (31-5807)
	180	矢作市民デッサン会	人物デッサン(固定ポーズ及びクロッキー)	第4日曜日午後	松川 照夫 (0563-59-5485)
手工芸	181	パッチワーク矢作	バック、タペストリー、小物等の作品作り	第2・4火曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
	182	紙粘土教室	紙粘土を使用し、生活の中での花、物、動物などを作成し、心を豊かにすること	第1・3水曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
	183	編物A	鉤針、棒針でセーター、小物等好みの作品作り	第2・4金曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
その他	184	矢作マジッククラブ	マジックの技術習得	第1・3木曜日午前	中野 明 (090-6354-2051)
	185	ガーデニングA 朝顔会	季節の草花を鉢に寄せ植えし、育て方を学ぶ	第4木曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
	186	ガーデニングB 昼顔会	季節の草花を鉢に寄せ植えし、育て方を学ぶ	第4木曜日午後	矢作市民センター (31-3202)

活動場所:六ツ美市民センター(所在地:下青野町字天神64番地)

ジャンル	チラシ 番号	団体名	活動内容	主な 活動日時	連絡先 (電話番号)
健康・ スポーツ 	187	リフレッシュ ヨガの会	ヨガで身体と心のリフレッシュ	第1・3火曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
	188	フレンド ヨガ	ヨガについて学ぶ	第1・3火曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
	189	ラビット ヨガ	ヨガの基礎知識について学ぶ	第2・4金曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
	190	ハラウ・フラ・オルオル	フラを楽しく学ぶ	第2・4水曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
	191	3B体操スイートピー	3B用具を使い、リズム体操、筋力運動、ストレッチ、レクリエーション等を行う、健康づくり	第1・3金曜日午前	山本 イト子 (43-3500)
文化・ 芸術 	192	絵手紙 きらきら	絵と言葉をかき誰かに届ける絵手紙の基本を楽しく学ぶ	第2火曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
	193	絵手紙 絵顔	絵と言葉をかき誰かに届ける絵手紙の基本を学ぶ	第1・3木曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
	194	絵手紙 やまびこ	絵と言葉をかき誰かに届ける絵手紙の基本を学ぶ	第2・4金曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
	195	マーガレットの会	花のアレンジメントの基本知識について学ぶ	第2水曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
	196	六ツ美毛筆愛好会	毛筆の習字について学ぶ	第2・4水曜日午後	二村 邦夫 (54-6522)
	197	六ツ美毛筆習字の会	毛筆の基礎を学びお手本を元に練習を重ね作品を仕上げて会員同士で作品を発表し合い楽しく学ぶ	第2・4木曜日午前	羽根田 典子 (52-2588)
	198	ペン習字ゆきの会	正しく美しい文字を書くための基本練習と作品製作	第2・4金曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
	199	なでしこ着物着付け	着物で外出の減少。ならびに、自分らしい着付けの学習	第2・4木曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
手工 芸	200	あみたいな	手編み全般、かぎ針編み、棒針編み、アフガン編み等で、帽子、スヌード、レッグウォーマー等の小物からセーター、チュニック、ジャケットまで手編みのすべてを楽しむ講座です	第1・3金曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
	201	陶楽会	楽しく陶芸を学び作品を作る	第2・4金曜日午前	加藤 実知子 (53-3019)
その他	202	ガーデニング愛好会	四季折々の植物をレイアウトシアウトドアを鑑賞できる作品づくりをする	第2木曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)