

南寿荘 サークル見学・体験会

9/23発行



南寿荘で活動しているサークルの、見学・体験会を行います。日頃、気になっていたサークル、一度やってみたかった趣味など、この機会にぜひ見学、体験をなさってください。一覧表は随時更新しますので、右肩の発行日付をご確認下さい。

【期間】2025年12月まで（特に指定のない場合は無料です。）申込用紙は1F掲示板前に置いてあります。

【対象】60歳以上の横浜市民

【申込】申込用紙に、必要事項をご記入の上、1F受付にお持ちください。申込み後、お申込みされたサークルの見学・体験会の日に直接ご参加ください。キャンセルされる場合は、必ず南センターにご連絡ください。 南センター 741-8812

お申し込みは、お電話でも結構です。日付が過ぎましたら、順次、更新していきます。『サークル見学・体験会』は12月までですが、引き続き、サークルの見学・体験は可能ですので、1F掲示板前に置いてあります『サークル一覧表』（青いファイル）をご覧ください、サークルに直接お声かけ下さい。

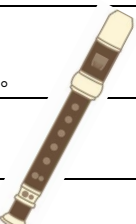
色鉛筆画A OB会	
サークルPR	色鉛筆画を基礎から学びます。 基礎を学んだ後は、自由に作品制作を楽しんでいます。
見学・体験内容	「色鉛筆でりんごをリアルに描いてみよう」 色鉛筆でリンゴを描きます。基礎から指導します。
日時・部屋	10/7(火) 9時30分～11時 2F 会議室 10/21(火) 9時30分～11時 2F 余暇・趣味コーナー
持ち物	鉛筆B1本、消しゴム、鉛筆削り、色鉛筆12色以上、りんご1個

ゲートボール	
サークルPR	誰でも楽しめるゲートボール！ 仲間と笑顔で交流し、健康づくりに最適です！
見学・体験内容	スタート地点から、スティックで自分のボールを打ち、第1ゲート、第2、3ゲートを通させ、ゴールポストに向かって打撃します。
日時・部屋	10/4(土) 10/13(月・祝) 10/18(土) 10/27(月) 午前中 ゲートボール場
持ち物	特にありません。 

梅一輪の会（俳句）	
サークルPR	会費は100円。トップ賞あり。会報発行。俳句は季題・雑詠。 発言の時間を多くとっています。
見学・体験内容	毎月一回、第二水曜日、2F会議室に9時30分までにおいで下さい。自作の俳句二句あれば句会に参加できます。
日時・部屋	10/8（水）9時30分～11時30分 3F 中会議室 
持ち物	特にありません。

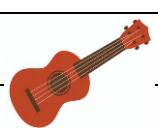
塩見シンプルヨガサークル	
サークルPR	身体の先端から中心まで、ゆっくりほぐれて整体効果 抜群です！
見学・体験内容	簡単な呼吸法と瞑想を取り入れたハタヨガ （60歳以上 女性対象）
日時・部屋	10/8(水)、10/29(水) 14時～15時45分 2F 茶室
持ち物	バスタオル。動きやすい服装でお越しください。

歴史謎解きシリーズOB会	
サークルPR	講師 真野先生より、戦国時代に限らず、毎回違うテーマで 臨場感たっぷりのお話を楽しくお聴かせいただきます。
見学・体験内容	毎月2回定期的に開催している歴史講座です。 迫力満点のお話を90分間お楽しみください！
日時・部屋	10/9(木) 10/23日(木) 10時15分～11時45分 3F中会議室
持ち物	筆記用具、850円（参加費＋資料代）

アルトリコーダー会	
サークルPR	アルトリコーダーを習得して合奏するサークルです。 講師は、公共施設などでコンサートを行っています。
見学・体験内容	練習内容を見学してグレードを確認して下さい。 全くの初心者、初歩者は個人レッスンからのスタートです。
日時・部屋	10/10(金) 10時～11時 3F 中会議室 10/24(金) 10時～11時 3F 講義室
持ち物	アルトリコーダー（お持ちの方のみ） ※ 全長46～48cmです。※ ソプラノは不可 

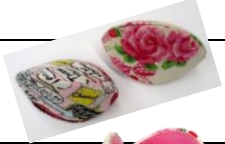
すずアトリエ	
サークルPR	ビーズの初級からできます。 わかりやすく教えていますので、どなたも楽しめますよ！
見学・体験内容	月に2回、定期的にビーズ教室をやっています。 当日は、見学、もしくは体験をしていただけます。
日時・部屋	10/10(金) 10/27(月) 13時～ 2F 余暇コーナー 
持ち物	特にありません。

美と健康の体操OB会	
サークルPR	気になる体の悩みの解決に、ヨガ講師などの資格を持つ先生と 一緒に無理のない動きで体を動かします。
見学・体験内容	一緒に体を動かして体験して下さい。 無理のない動きを実感できますよ！
日時・部屋	10/13(月・祝) 10/27(月) 9時30分～11時 2F 茶室
持ち物	タオル、飲み物

サザンウクレレ	
サークルPR	初心者の方でも楽しく学べます。
見学・体験内容	ウクレレ教室の様子をご覧いただいたり、実際にウクレレに 触れて、体験していただいたりします。
日時・部屋	10/14(火) 10時～12時 3F 中会議室 
持ち物	ウクレレ（お持ちでない方は用意しています。）

コーロすみれ	
サークルPR	歌う事の好きなシニア（男・女）の集まりです。 ”楽しく歌う”をモットーに活動、一緒に歌いませんか！？
見学・体験内容	体験して頂きます。楽譜は、当日お貸しします。 発声練習に始まり、楽曲の練習を会員と一緒に歌って頂きます。
日時・部屋	10/15(水) 10/29(水) 11/5(水) 13時～ 3F 講義室
持ち物	持ち物は、特にありません。 見学・体験は、13時の10分前くらいにお越し下さい。

四葩会（よひらかい）（俳句）	
サークルPR	会費は200円。各回トップ賞あり。会報発行。俳句は季題・ 雑詠を提出。発言の時間を多くとっています。
見学・体験内容	毎月一回、第四木曜日、2F会議室に9時30分までにおいで 下さい。自作の俳句二句あれば句会に参加できます。
日時・部屋	10/23(木) 9時30分までに 2F 会議室
持ち物	特にありません。

パッチワークキルトOB会	
サークルPR	身近な材料で、ステキなパッチワークキルトの作品を作ります。 小人数のため、一人一人丁寧に教えて頂けます。
見学・体験内容	バックンと開けると小物入れになるかわいい”バック ン”、またはフリルがかわいい”ピンクッション （2個ペア）を作ります。 
日時・部屋	11/6(木) 12時30分～14時30分 2F 趣味コーナー 11/20(木) 9時30分～11時30分 2F 趣味コーナー 
持ち物	材料費500円 あればキルト用の針と糸。裁縫用具。