

申込No	日付	時間	サークル名	分類	内容	持参するもの (参加対象)	募集人数
1	1日(木)	10:00~11:45	ウクレレコロヘ	ウクレレ	ハワイアンを中心に懐メロ・歌謡曲など練習しています。 初心者歓迎	ウクレレ 貸出用も有ります	5人
2	2日(金)	10:00~11:30	いちご会	体操	高齢者のために考案された筋力、ストレッチ中心の体操です。 80代の人が多い明るい教室です。	飲み物、タオル	10人
3	2日(金)	10:00~11:45	ゆるヨガ	ヨガ	誰にでもできる簡単なヨガと瞑想です。 お気軽にどうぞ	浴用タオル、飲み水、体に掛けるもの(上着で代用可)	3人
4	3日(土)	9:45~11:00	ソフトエアロビクス	体操 エアロビクス	誰もが参加できる簡単なストレッチとローインパクトのエアロ。 これからの体力を保つためのリハビリ。	飲み物、動きやすいシューズ	10人
5	3日(土)	12:00~15:00	詩吟の会	詩吟	長い息で、長生きを！ 詩歌の趣を吟詠に！ 生涯現役を目指します。 公益社団法人日本詩吟学院所属	筆記用具	3人
6	5日(月)	10:00~11:30	峰春会	民謡の合唱	三味線に合わせて民謡を合唱します。	(民謡の好きな人)	若干名
7	5日(月)	13:30~15:00 15:00~16:30	ジョイフル英語	英会話	中学の教科書で基本英語を確認し、生活のこと、ニュース、旅行など フリートークを楽しんでいます。(前・後半の2部制)	筆記用具	5人
8	6日(火)	15:00~16:30	ブレイン体操 (ほおずき班)	体操	東洋医学をベースとする脳体操。 ツボ・経路を刺激して身体も心もスッキリ。	動きやすい服装とスラックス、タオル、飲料水	5人
9	7日(水)	10:00~12:00	川柳の会	川柳	月一回の集まりで作成した川柳を発表し、時事作家協会の添削も 受けます。頭の体操と楽しいおしゃべり	筆記用具	5人
10	8日(木)	12:30~16:30	囲碁木曜会	囲碁	級位者・有段者を問わず幅広い会員構成で主に自由対局です。都 合の良い時間に楽しめます。		若干名
11	8日(木)	13:00~14:45	うたの輪	合唱	健康維持のために声を出す。懐かしい童謡、唱歌、昭和・平成の 歌謡曲を歌詞を見ながら歌います。	水分補給用の飲料水	3人
12	9日(金)	9:30~11:30	いろどりの会	(大人の) ぬり絵	≪集中力アップ・認知症予防・リラクゼーション効果≫下絵に色を塗る だけなので、誰でも完成度の高い作品が仕上がります。	色鉛筆	4人
13	12日(月)	9:30~11:30	ふれあいパソコン塾	パソコン	パソコンで出来る事がたくさんあります。 一緒に学び楽しみましょう。	Windows10または11のパソコン (文字入力できる人)	3人
14	13日(火)	13:00~15:00	六ツ草俳句勉強会	俳句	各自が詠んだ3句を出し合い句会をします。 和気あいあい楽しい会です。	自作の俳句、3~4句	3人
15	13日(火)	13:30~15:00	自強術	体操	日本初の健康体操。全身の関節をくまなく動かし、しなやかな身 体作りを始めませんか。	飲み物、バスタオル等の敷物	5人
16	15日(木)	10:00~11:45	ウクレレコロヘ	ウクレレ	ハワイアンを中心に懐メロ・歌謡曲など練習しています。 初心者歓迎	ウクレレ 貸出用も有ります	5人
17	16日(金)	10:00~11:30	いちご会	体操	高齢者のために考案された筋力、ストレッチ中心の体操です。 80代の人が多い明るい教室です。	飲み物、タオル	10人
18	16日(金)	10:00~11:30	シルバーヨガ	体操・ヨガ	ストレッチや自力整体、ヨガ	運動しやすい服装	4人
19	17日(土)	9:45~11:00	ソフトエアロビクス	体操 エアロビクス	誰もが参加できる簡単なストレッチとローインパクトのエアロ。 これからの体力を保つためのリハビリ。	飲み物、動きやすいシューズ	10人
20	20日(火)	9:00~12:00	PHOTO「五月会」	写真	月1回の撮影会と会合、主に県内の公園等にて撮影会を行っていま す。	デジタルカメラ(スマホも可)	3人
21	20日(火)	15:00~16:30	ブレイン体操 (ほおずき班)	体操	東洋医学をベースとする脳体操。 ツボ・経路を刺激して身体も心もスッキリ。	動きやすい服装とスラックス、タオル、飲料水	5人
22	21日(水)	12:30~14:30	六ツ川絵画サロン	水彩画	毎回テーマを変えて風景、花、静物などを描きます。	水彩の道具があれば持参 無くても可	5人
23	22日(木)	12:30~16:30	囲碁木曜会	囲碁	級位者・有段者を問わず幅広い会員構成で主に自由対局です。都 合の良い時間に楽しめます。		若干名
24	22日(木)	13:00~14:45	うたの輪	合唱	健康維持のために声を出す。懐かしい童謡、唱歌、昭和・平成の 歌謡曲を歌詞を見ながら歌います。	水分補給用の飲料水	3人
25	23日(金)	10:00~11:45	ゆるヨガ	ヨガ	誰にでもできる簡単なヨガと瞑想です。 お気軽にどうぞ	浴用タオル、飲み水、体に掛けるもの(上着で代用可)	3人
26	23日(金)	10:00~11:30	シルバーヨガ	体操・ヨガ	ストレッチや自力整体、ヨガ	運動しやすい服装	4人
27	24日(土)	12:00~15:00	横浜SODC	ダンス	サークル名の横浜SODCは、 横浜スコティッシュカントリーダンスです。	運動靴 (高校生以上)	4人
28	24日(土)	12:00~15:00	詩吟の会	詩吟	長い息で、長生きを！ 詩歌の趣を吟詠に！ 生涯現役を目指します。 公益社団法人日本詩吟学院所属	筆記用具	3人
29	26日(月)	9:30~11:30	ふれあいパソコン塾	パソコン	パソコンで出来る事がたくさんあります。 一緒に学び楽しみましょう。	Windows10または11のパソコン (文字入力できる人)	3人
30	26日(月)	13:30~15:00 15:00~16:30	ジョイフル英語	英会話	中学の教科書で基本英語を確認し、生活のこと、ニュース、旅行など フリートークを楽しんでいます。(前・後半の2部制)	筆記用具	5人
31	28日(水)	10:00~11:30	ハビネス	ウクレレ	初心者大歓迎！ ゆっくりといてねいに教わります。 お気軽においで下さい。	ウクレレ 貸出用も有ります	5人
32	28日(水)	12:00~15:00	フラワーサークル スイートフェアリー	フラワーアレ ンジメント	季節のお花を使って、生花、プリザーブドフラワー、アーティフィ シャルフラワー等のアレンジを楽しんでいます。	ビニール袋(ゴミ用・作品用)、新聞紙、ボンド、ニッパー、はさみ	3人
33	28日(水)	12:30~14:30	六ツ川絵画サロン	水彩画	毎回テーマを変えて風景、花、静物などを描きます。	水彩の道具があれば持参 無くても可	5人
34	30日(金)	9:30~11:30	いろどりの会	(大人の) ぬり絵	≪集中力アップ・認知症予防・リラクゼーション効果≫下絵に色を塗る だけなので、誰でも完成度の高い作品が仕上がります。	色鉛筆	4人
35	31日(土)	12:00~15:00	横浜SODC	ダンス	サークル名の横浜SODCは、 横浜スコティッシュカントリーダンスです。	運動靴 (高校生以上)	4人

★ スケジュール表は施設受付で配布しています。