

2025年

8月

※申込Noでお申し込みください。

サークル体験会スケジュール

六ツ川一丁目コミュニティハウス

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(金)	9:45~11:45	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
2	5日(火)	13:30~14:30	自彊術	体操	日本で最初の健康体操。全身の関節をくまなく動かし、しなやかな身体作り、元気は皆さんと一緒に作りましょう。	飲み物	5人
3	5日(火)	15:00~16:00	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。	スラックスなど動きやすい服装と タオル、飲料水	5人
4	5日(火)	15:15~17:00	クローバー	体操	高齢者中心の健康体操 楽しみながら健康作りをしています。	飲み物、タオル	3人
5	6日(水)	12:00~15:00	詩吟の会	詩吟	長〜息(長生き)しましょ! 一緒に!	筆記用具	5人
6	7日(木)	12:30~16:30	囲碁木曜会	囲碁	初心者・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。年3回の大会あり。	なし	5人
7	8日(金)	10:00~11:30	シルバーヨガ	体操・ヨガ	ヨガの前にボールを使って整体します。	タオル、水	3人
8	9日(土)	9:15~10:15	ソフトエアロビクス	体操 エアロビクス	ストレッチを中心にローインパクトのエアロビクス、その他脳トレなど。これからの人生を楽しく、自分らしく過ごせるように…。	飲み物、シューズ、タオル	10人
9	11日(月)	9:30~11:30	ふれあいパソコン塾	パソコン講習	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のパソコン持参、 (文字入力できる人)	3人
10	12日(火)	15:15~17:00	クローバー	体操	高齢者中心の健康体操 楽しみながら健康作りをしています。	飲み物、タオル	3人
11	13日(水)	10:00~11:30	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
12	14日(木)	10:00~11:30	ポアハ	ウクレレ	わきあいあい楽しく練習できます。メンバーは皆さん良い人ばかりです。	ウクレレ経験者	3人
13	15日(金)	9:45~11:45	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
14	16日(土)	9:00~12:00	PHOTO「五月会」	写真	和気あいあいに会合を楽しんでいます。各自の作品を持ち寄り、相互に批評しあいます。月1回撮影会を実施します。	カメラ持参	3人
15	19日(火)	15:00~16:00	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。	スラックスなど動きやすい服装と タオル、飲料水	5人
16	20日(水)	10:00~11:30	ハピネス	ウクレレ	初心者大歓迎! みんなが知っている曲と一緒に楽しく歌いながらウクレレの奏法を覚えます。	貸出用ウクレレも有ります	5人
17	20日(水)	12:20~14:20	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。講師の作品はYouTubeで閲覧できます。(横浜絵画サロンと検索)		5人
18	21日(木)	12:30~16:30	囲碁木曜会	囲碁	初心者・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。年3回の大会あり。	なし	5人
19	22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トレ、ストレッチ中心の体操です。80代の明るい教室です。音楽を流して頭の体操もあります。	飲み物、タオル (椅子に座って体操できる方)	5人
20	22日(金)	10:00~11:30	シルバーヨガ	体操・ヨガ	ヨガの前にボールを使って整体します。	タオル、水	3人
21	23日(土)	12:00~15:00	横浜スコティッシュカントリーダンスクラブ	ダンス	スコットランドのダンスで楽しめます。	運動靴 (高校生以上)	5人
22	24日(日)	9:15~10:15	ソフトエアロビクス	体操 エアロビクス	ストレッチを中心にローインパクトのエアロビクス、その他脳トレなど。これからの人生を楽しく、自分らしく過ごせるように…。	飲み物、シューズ、タオル	10人
23	25日(月)	9:30~11:30	ふれあいパソコン塾	パソコン講習	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のパソコン持参、 (文字入力できる人)	3人
24	25日(月)	13:30~15:00	ジョイフル英語	英会話	中学生程度の英語で英会話を楽しんでいます。身近な出来事など、毎回色々な話題や情報にふれて楽しんでいます。	筆記用具	2人
25	25日(月)	15:00~16:30	ジョイフル英語	英会話	中学生程度の英語で英会話を楽しんでいます。身近な出来事など、毎回色々な話題や情報にふれて楽しんでいます。	筆記用具	2人
26	27日(水)	12:20~14:20	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。講師の作品はYouTubeで閲覧できます。(横浜絵画サロンと検索)		5人
27	28日(木)	10:00~11:30	ポアハ	ウクレレ	わきあいあい楽しく練習できます。メンバーは皆さん良い人ばかりです。	ウクレレ経験者	3人
28	28日(木)	13:00~15:00	うたの輪	合唱	楽譜の読めない人でも大丈夫です。昔なつかしい童謡唱歌、昭和の流行歌などを大きな声で気楽に歌ってみましょう。脳トレにも…!	飲み物持参	3人
29	29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トレ、ストレッチ中心の体操です。80代の明るい教室です。音楽を流して頭の体操もあります。	飲み物、タオル (椅子に座って体操できる方)	5人
30	30日(土)	12:00~15:00	横浜スコティッシュカントリーダンスクラブ	ダンス	スコットランドのダンスで楽しめます。	運動靴 (高校生以上)	5人

★ スケジュール表は施設受付で配布しています。

【7月11日(金)から、電話または直接施設へお申込みください。】

電話：045-721-8801