

# 東垂水公民館 登録グループ生 募集

一緒に活動し、楽しい時間を過ごしてみませんか！

①活動日 ②活動時間 ③会費

## スポーツ系グループ

<b>バドミントン同好会</b> (バドミントン) ①月曜日 ②9:00~12:00 ③月100円	毎週1回、月曜日午前中に、みんなで楽しくバドミントンをしています。	
<b>チエリーズ</b> (家庭バレーボール) ①月曜日 ②14:00~16:00 ③無料	少人数ながら、活動しています。無理をしてケガにならないように心がけています。	
<b>ヨガクラブ</b> (ヨガ) ①月曜日（月3回） ②18:30~20:00 ③月1500円（月3回活動）	呼吸に合わせたゆるやかな動きで体と心を調整し、健康を増進します。	
<b>シード</b> (家庭バレーボール) ①水曜日 ②9:30~12:00 ③4ヶ月で2000円	毎週、楽しく活動しています。気楽に見学してください。シード一同お待ちしています。	
<b>パープル</b> (家庭バレーボール) ①水曜日 ②12:00~14:00 ③無料	バレーボール初心者～ベテランまで、笑顔で楽しんでいます。お気軽に参加してください。	
<b>スバル</b> (家庭バレーボール) ①木曜日 ②9:00~12:00 ③無料	皆で楽しくプレーの向上をめざし、笑いたっぷりで活動しています。皆さんのお待ちしています。	
<b>アップル</b> (家庭バレーボール) ①木曜日 ②14:00~16:00 ③無料	若い人から熟年の方まで、にぎやかに楽しく和気あいあいとプレーしています。	
<b>健康体操</b> (健康体操) ①金曜日 ②10:00~12:00 ③年5000円	健康維持のため無理のない肩こり、腰痛、関節痛の予防体操を行います。	
<b>スマイルボーン</b> (ひざ・腰・肩らくらく体操) ①金曜日 ②9:00~10:30 ③1回500円	音楽に合わせて、楽しく、骨格・筋肉のバランスを整える体操をします。	
<b>フライデー</b> (卓球) ①金曜日 ②12:00~14:00 ③無料	卓球を楽しむ同好会のグループです。	
<b>東垂水卓球クラブ</b> (卓球) ①金曜日 ②14:00~16:00 ③無料	和気あいあいと楽しい雰囲気で卓球の練習をしています。初めての方も歓迎します。ご参加ください。	
<b>土曜会</b> (卓球) ①土曜日 ②9:00~12:00 ③年500円	練習を通じて、親睦と技術向上と人格形成を高めています。	

## 文化系グループ

<b>垂水絵手紙の会</b> (絵手紙) ①月曜日（月1回） ②12:00~14:00 ③月500円	「手書きの温もりを大切に」をモットーに、賀状やクリスマスカードなどを作ります。	
<b>すみれ会</b> (カラオケ) ①火曜日（月2回） ②9:30~11:30 ③月2000円	キーボードを弾きながら歌のレッスン。講師と共にマンツーマンの指導あり。	
<b>ペン習字</b> (ペン習字) ①火曜日（月2回） ②10:00~11:45 ③1回500円	ボールペン・筆ペンで、ひらがな・漢字の基本・ハガキ・手紙文・掛け字を学習します。	
<b>からおけ同好会</b> (カラオケ) ①火曜日（月4回） ②12:00~14:00 ③年3000円	大きな声で歌うと元気になれて楽しいですよ♪どうぞ参加してください。お待ちしています。	
<b>水東会（裏千家）</b> (茶道) ①水曜日 ②10:00~12:00 ③月1500円	茶の湯を通して心と心のふれあいを深めていきます。	
<b>ソーイングA</b> (ソーイング) ①水曜日 ②9:00~12:00 ③無料	自分の原型を作り、体に沿った服を作っています。和気あいあいと楽しく活動しています。	
<b>ソーイングP</b> (ソーイング) ①水曜日 ②12:00~14:00 ③無料	自分の原型を作り、体に沿った服を作っています。和気あいあいと楽しく活動しています。	
<b>はなみづき</b> (生け花) ①木曜日（月2回） ②9:00~10:00 ③花代1回1500円・会費1回850円	講師の指導のもと楽しく素敵な花を生けています。（盛花・投入・アレンジメント）	
<b>毛筆書道</b> (毛筆書道) ①木曜日（月2回程度） ②10:00~12:00 ③年22000円程度（参加人数による）	各人の毛筆書道技術の研鑽・向上を図るとともに、会員相互の親睦を密にしています。	

## 登録グループへの入会申込方法

○入会希望の方は、まず、東垂水公民館に問い合わせてください。活動の見学（体験）後、グループの代表者の方へ入会希望を伝えてください。東垂水公民館 ☎753-5025

○入会時に、登録料（500円）が必要です。それ以外に会費を必要とするグループもあります。

東垂水公民館では、21の登録グループが様々な内容の活動を自主的に行ってています。