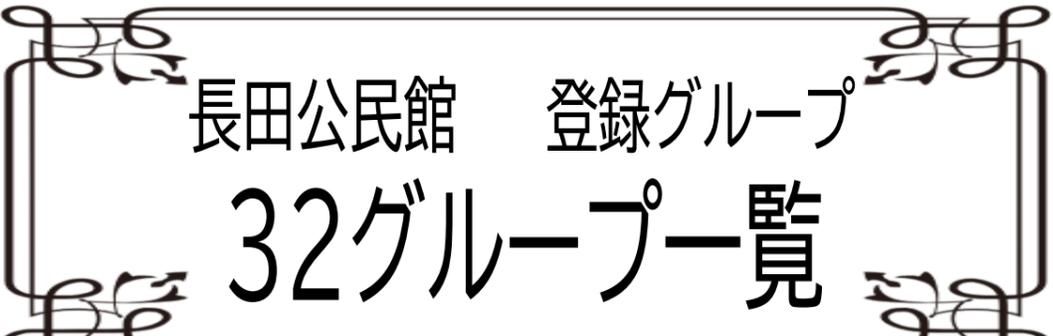


月曜日			
	グループ名	時 間	備 考
1	家庭バレー月曜	10:00～ 12:00	会費:なし ゴム製ボールを使用する6人制家庭バレーボールです
2	フォークダンス	12:00～ 14:00	会費:前期 4000円、後期 4000円(半期一括)【月3回～4回 講師:有】 様々なフォークダンスをしています
3	ペン習字①	14:00～ 16:00	会費:半期3000円(半期一括) 【月1回 講師:有】 講師に指導していただきます
4	卓 球	14:00～ 16:00	会費:なし【月3～4回】 個人参加で卓球を楽しんでいます
5	読み聞かせ 「タンポポの会」	14:00～ 16:00	会費:年 500円 【月2～3回】 読み聞かせの練習をし、保育所・幼稚園でのボランティア活動をしています

火曜日			
	グループ名	時 間	備 考
6	家庭バレー火曜	10:00～ 12:00	会費:必要に応じて徴収します。【月3～4回】 ゴム製ボールを使用する6人制家庭バレーボールです
7	リラックス ヨガ	10:00～ 12:00	会費:1回600円(半期一括)【月2回 講師:有】 なでる・ゆらすから始まり、ひもや ボール等を使って楽しく健康に！！
8	レクリエーション スポーツ	12:15～ 14:00	会費:1回300円(半期一括) 【月4回 講師:有】 マットで体幹トレーニング・ストレッチ・柔軟を行った後、ボール運動や卓球・バレーボール・バドミントン等を楽しんでいます
9	生 花 ①	12:00～ 14:00	会費:半期5,000円(半期一括) 花代等:1回1300円 【月2回 講師:有】 和気あいあいと生け花をしています。松月堂古流
10	たて笛・アルト	12:00～ 14:00	会費:年1,000円(3ヵ月一括) 【月2回 講師:無】 アルトリコーダーで素敵な音色を奏でています
11	健康体操C	14:30～ 15:30	会費:1回200円(半期一括) 【月4回 講師:有】 イスに座って衰えやすい足の強化をしています ゆっくり、ぼちぼち、体幹トレーニングとバランストレーニングをしています
12	陶 芸	18:30～ 20:30	会費:半期10000円(半期一括) 材料費別 【月3～4回 講師:無】 手びねりによる様々な作陶を楽しんでいます
13	バドミントン	18:30～ 20:30	会費:月300円 【月4回】 基礎練習と試合形式による練習をしています

水曜日			
	グループ名	時 間	備 考
14	コーラス	10:00～ 12:00	会費:前期 11000円 後期 11000円 【月1～2回 講師:有】 大きな声で歌い、音楽を楽しんでいます
15	毛筆習字	10:00～ 12:00	会費:年 3,500円 【月3回】 楷書中心に練習しています
16	囲碁ボール	12:00～ 14:00	会費:年100円 【月3～5回】 スティックで打ったボールを並べて得点を競うスポーツです
17	お 手 玉	12:00～ 14:00	会費:年600円(年一括) 【月2回】 リズムにあわせて、手・足・目の運動。脳の活性化を計り老化を予防する
18	ボランティア グループ「春風会」	12:00～ 14:00	会費:なし(材料費200～500円) 【月1回 講師:有】 手芸作品を楽しんでもらうための作品作りをしています
19	フラワーアレンジメント	14:00～ 16:00	会費:1回2,500円花代込み(2ヵ月分徴収) 【月2回 講師:有】 花を生き生きと飾りつけるアレンジメントを行っています
20	マジックサークル あじさい会	14:00～ 16:00	会費:1回1,000円 【月1回 講師:有】 講師指導の元、マジックの練習・道具の製作をしています
21	朗読ふくろうの会	14:00～ 16:00	会費:年500円 【月2～3回】 絵本大好きなグループです。感動と優しさをはぐくみながら楽しく学習をし、老人ホームでボランティア活動をしています
22	和裁教室	18:30～ 20:30	会費:なし(材料費実費負担) 【月2回】 和裁の技術を身につけて、自分だけの着物を作ってみませんか

木曜日			
	グループ名	時 間	備 考
23	家庭バレー木曜	10:00～ 12:00	会費:なし【月2～4回】 ゴム製ボールを使用する6人制家庭バレーボールです
24	健康体操A	12:00～ 14:00	会費:1回300円(半期一括) 【月4回 講師:有】 音楽に合わせてリズム運動や体幹トレーニングをして元気に生活できる体づくりをめざしています
25	生 花 ③	12:00～ 14:00	会費:半期4800円(花代2回 2600円) 【月2回 講師:有】 和気あいあいと生け花を楽しんでいます
26	健康体操B	14:30～ 15:30	会費:1回200円(半期一括) 【月4回 講師:有】 音楽に合わせてダンスやマットで体幹トレーニングやストレッチ運動を楽しんでいます
27	生 花 ②	18:30～ 20:30	会費:月 1000円(半期一括) 花代:2回2600円 【月2回 講師:有】 和気あいあいと生け花を楽しんでいます。池坊



長田公民館 登録グループ

32グループ一覽

BE KOBE

震災30年を  
未来につなぐ

金曜日			
	グループ名	時 間	備 考
28	水彩画グループ	10:00～ 12:00	会費:年1000円(年一括) 【月2～3回】 材料費実費。静物画や風景画に取り組んでいます

土曜日			
	グループ名	時 間	備 考
29	リズム体操	10:15～ 12:00	会費:1回400円(半期一括) 【月3～4回 講師:有】 音楽に合わせたダンスやストレッチ、マット運動で運動不足を解消しています
30	識字教室 「ひまわりの会」	10:00～ 12:00	会費:1回100円 【月4回】 日本語の読み書きの不自由な方が学習しています ボランティアも熱心に活動しています
31	絵手紙同好会	10:00～ 12:00	会費:月800円 材料費:月200円(半期一括) 【月2回 講師:有】 季節を感じ心温まる絵手紙の練習です
32	家庭バレー土曜	14:00～ 16:00	会費:なし 【月4回】 ゴム製ボールを使用する6人制家庭バレーボールです