



# 2025年度 会員募集团体



ご希望のサークルが見つかりましたら、地区センター受付で連絡先等をおたずね下さい

《大人》

城郷小机地区センター 045-472-1331

No.	大分類	活動内容	サークル名	主な活動日	活動紹介
1	ダンス	社交ダンス	ダイヤモンドダンス	月4回 毎週月曜日 15時～16時	身体の使い方をメインにした、分かりやすく、丁寧なレッスンを、元A級プロから習いながら、皆で和気藹々と楽しく踊っています。ご見学、お問い合わせはお気軽にどうぞ♪
2	ダンス	社交ダンス	ダンスサークル小机	月4回 毎月第1・2・3・4金曜日 10時～10時50分	音楽に合わせて社交ダンスを全員で楽しく踊ります。美容と健康の促進に役立てます。御見学、自由です。「さあ、みんなでレッツダンス♪」モダン・ラテン踊ります。
3	体操	太極拳を通して健康維持を図る	港北太極拳 城郷会	毎週金曜日 9時30分～12時	太極拳の技能及び知識を学び、会員相互の親睦を深めると共に心身の健康向上に役立てる。 無理のないゆっくりとした動きで、中高年の生涯スポーツとして健康保持を目的としています。経験別にグループに分け講師、コーチ陣が親切・丁寧に指導しますので、初心者の方でも安心してなじめます。
4	体操	ヨガ	小机ナイトヨガ	月2回 毎月第1・3木曜日 19時～20時	年齢やレベルに応じて、色々アレンジできるヨガを習います。忙しい日々の中で、静まる時間や自分と向き合う時間を持ちませんか。お勤めしている方でも参加できるように夜の時間帯で開催します。
5	着付け	着付けの練習	小机着付けサークル	月2回 毎月第1・3月曜日 12時～15時	私達は、自分で着物が着られる様に練習しています。浴衣、袴、振り袖など着られる様になります。タンスに眠っている着物や帯を組み合わせ着付けを楽しんでみませんか？
6	芸術	水彩画	アートみずむら	月2回 毎月第2・4水曜日 15時～17時30分	水村先生ご指導のもと先生が撮影した風景写真を中心に水彩画を画いています。
7	趣味・技能	パソコンの勉強会	小机パソコンサロン	月2回 毎月第1・3金曜日 9時～12時	初心者歓迎、レベルに合わせて個別指導します チラシ、会計帳簿、家計簿、名簿、住所録、メール、写真の編集 名詞、年賀状、イラスト、お絵描き、地図検索、ホームページ、フェイスブック、ネット検索、買い物等
8	娯楽	囲碁の学びと修練	小机囲碁教室	月2回 第2・4土曜日 9時～12時	囲碁の楽しさをみんなで行い、老化防止のために開講する。