

会員募集のお知らせ 文化系  
令和6年10月1日 現在

(興味をお持ちになった団体がありましたら、受付までお越しください。) 綱島地区センター

活動内容	団体名	活動日			PR
絵手紙	絵手紙 すみれ会	月1回	第2 水曜	午後①	月に一度楽しく絵手紙を描いています。「上手でなくてよい」「下手で良い」気軽におしゃべりしながら活動しています
折り紙	やさしい折り紙の会	第2	火曜	午後②	季節に合わせて作品を作ります。見学だけでも来てみてください。
カラオケ	ゆとりのカラオケ	月2回	第2,4 土曜	午後①	健康作りを目的とし歌の大好きな仲間が毎月課題曲を決め、元気に歌っています。(年1度の発表会、文化際参加)
詩吟	詩吟の夕べ	月2回	木曜	午後①	見学OK
	興吟会	月4回	木曜	午後	まず見学にいらしてください。詩吟を楽しみませんか？初めての方お待ちしています。
	詩吟を楽しむ会	月2回	第1,3日曜	午前	年齢性別問わず。漢詩の心を読み、詩吟を楽しく吟ずることで呼吸法を学び認知症の予防とする。
古文書	港北古文書を読む会	月2回	第2,4 木曜	午前	古文書に興味ある方、初めての方、大歓迎です。見学にいらしてください。
中国語	ヤン老師の会	月2回	第1火曜	午後②	初歩的な中国語会話をテキストを利用して学習していきます。プロの先生が丁寧に指導します。
音楽	ウクレレ アロマ	月3回	第1, 2, 3水曜	午後②	ウクレレを楽しんでいる会です。コードで弾くだけでなくメロディーを弾く人、歌う人など自分の好きなパートで楽しんでいます。見学OK。
英語	Abbey 英会話	月2回	第2, 4 金曜	午後①	ネイティブの先生によるシニアのための英会話をテキストを使ってスタートします。
カラオケ	木星会	月2回	第1, 3 木曜	午後②	先生は男性、親切に教えて下さいます。和気あいあい仲良く歌っています。
カラオケ	白ゆり会	月2回	第1, 4水曜	午後①	声を出す事は、脳の刺激もあり、誤嚥性肺炎の予防にもなります。2ヶ月毎に1曲、新曲を歌っています。
朗読	瑠璃の語り	月1回	第3木曜	午後①	いろいろな文学作品にふれながら朗読を楽しみましょう。
水彩画	青児の会	月1回	第1火曜	午後②	仲良く水彩画を楽しんでいます。講師から各自に合わせて丁寧に教えてもらえます。

会員募集のお知らせ 体育系

活動内容	団体名	活動日			PR
健康体操	シルバー健康体操	月3回	第1,2,3 水曜	午前	60代～80代の方、体操で身体を動かし心と身体も健康になり楽しい仲間もできます。
	スマイルフィットネス (旧中高年体操)	月3回	月曜	AM 9:15～10:25 AM10:35～11:45	安全に運動を行える方法を身につけ、体力を維持しつつ向上を図り、日常生活に取り入れながら元気でいられる身体を作っていくことを目標にしている。主に有酸素運動、筋トレをおこなう。
太極拳	港北太極拳若葉グループ	第1	木曜	午後	初心者の方歓迎。いつでも見学、無料体験できます。中高年の健康づくりに最適です。
フラダンス	オハナフラサークル アバブヒフラダンス	月3回	木曜	午前	月3回活動しているフラサークルです。綱島地区センターの自主事業から始まったサークルで、年齢経験問わず楽しく踊っています。見学OK。
ヨガ	気楽にヨガ	月2回	日曜日	AM 9:45～11:00 PM15:15～16:30	ヨガが初めての方も気楽に体を動かすことをしてみませんか？ほぐし～ヨガの動き～呼吸法～簡単な瞑想までたっぷり75分お楽しみください。