



平成 28 年度 南郷里公民館サークルのご案内



サークル名	活動日	講師	会費	内容
絵てがみ	第2・4金曜日 9:00~12:00	矢野 球枝	月 1,000 円	季節に応じた植物などをはがきや色紙、扇面などに描いています。銀行などに展示させてもらい、励みにしています。
はり絵	第1金曜日 9:00~12:00	伊藤 幸子	月 500 円	画用紙を使って厚みをもたせ、和紙を貼って童画、花鳥、干支等を色紙に表現しています。
トールペイント	第1・3木曜日 10:00~14:00	藤森 せい子	月 1,500 円	木や布などにアクリル絵の具でペイントして、作品を作っています。
パッチワーク	第1・3水曜日 9:00~12:00	細井 文子	月 1,000 円	布を使ってポーチ、かばん、タペストリーなどを作り、文化祭・展示会に出品しています。
陶芸愛好会	第1・3金曜日 9:30~11:30	神山 道男	月 1,000 円	陶芸を通じて「ものづくり」に興味のある者が集い、創作活動を行っています。
書道	第2・4木曜日 9:30~11:30	上野 浩一	月 2,500 円	「書朋」の毎月の課題練習をしています。硬筆、仮名、漢字、創作など多面に学習しています。
おとなの アートサークル	第4土曜日 13:30~15:30	大橋 優子	月 500 円 入会金 500 円	「パターンアート」を使って、しおりやマグカップなど身近な小さなものに描くことから始め、楽しみながら少しずつ大きな作品に挑戦しています。
南郷里カラオケ	第1~4水曜日 13:00~15:00	会員相互	月 500 円	課題曲を選択して歌い方を学習し、楽しくカラオケを練習しながら会員相互の親睦を深めています。
仲良しクラブ	第1~4木曜日 19:30~21:30	会員相互	月 1,000 円	カラオケで好きな歌を楽しくうたい、友好関係を深めています。
ひばり カラオケ愛好会	第2日曜日 13:30~15:30	宮本 正万	月 3,000 円	歌を通じて親睦を深め、楽しく活動しています。
詩吟(水曜日)	第1~4水曜日 9:30~11:30	藤田 聖心	月 3,100 円	詩吟の基礎となる腹式呼吸や発声の仕方を学び、漢詩・和歌・俳句等を吟じています。
さざ波会	第1~4木曜日 19:30~21:30	木村 千恵子	月 3,000 円	吟詠の練習をしています。腹式呼吸は健康維持にもつながります。
びわこ岳心会	第1~4金曜日 9:30~11:30	田辺 千代子	月 1,000 円	詩吟を通じて親睦を深めています。



サークル名	活動日	講師	会費	内容
南郷里俳句会	第1・3水曜日 13:30~15:30	堀江 爽青	年 6,000 円	持ち寄った俳句の中から互いに選句して講師の指導を受けています。年に数回吟行に出かけています。
南郷里読書会	第3火曜日 13:30~15:00	会員相互	月 1,000 円	県読書連絡協議会に属し、文学散歩や読書研修会に参加しています。
卓球クラブ	毎週火曜日 9:00~12:00	会員相互	月 500 円	初心者からプロ級の人まで、和気あいあいと楽しく健康づくりに励んでいます。
卓球同好会	毎週火曜日 19:00~21:00	会員相互	月 600 円	卓球を愛好するものが集い、練習を通してお互いの技術の向上に励むと共に、仲間としての交流を深めています。
長浜 太極拳クラブ	第1~4火曜日 13:30~15:30	徐 冬英	月 2,500 円	太極拳(24 式)と、太極剣(48 式)の練習をしています。健康維持のため鍛錬しています。
3B体操	第2・4金曜日 13:30~15:00	多賀 和子	月 1,200 円	ボール、ベル、ベルターを使い、音楽に合わせて楽しく体操をしています。男性会員も数名います。
さわやか 3B	第1~4水曜日 10:00~11:30	多賀 和子	1回 500 円 その他別途徴収あり	ボール、ベル、ベルターを使い、音楽に合わせて楽しく体操をしています。新会員募集中!
ズンバ	毎週水曜日 19:30~21:30	木野 由樹	1回 800 円	ラテン系の音楽に合わせて行うダンスフィットネスエクササイズです。幅広い年齢の方が参加しています。
てんとうむし 体操	第1・3金曜日 10:00~11:30	北 京子	月 1,000 円	「膝、腰痛があるけど」という方でも大丈夫!椅子に座ったストレッチや筋力トレーニング、それぞれの体調に合わせたウォーキング、頭のトレーニングまで行います。
リラックスヨガ	第1・3木曜日 9:30~10:30	河瀬 恵子	月 1,000 円	ゆったりとした動きでストレッチをすることで、こころと体のコリをほぐします。
南郷里 そば打ちサークル	第2土曜日 9:30~12:30	長浜そば 優遊クラブ	年間 1 万円程度	挽きたての地元産そば粉を練って茹で上げ食します。そばの香り、風味を楽しみながら手打ちそば作りを楽しみませんか?

お問い合わせは南郷里公民館まで **電話62-0287**

開館時間 午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分

休館日 月曜日、第1・3日曜日、祝日

