

▼北広島柔道少年団

ぜひ、見学に来てください。

対象 5歳〜中学3年
日時 毎週火・金曜 午後6時30分〜9時(小学2年以下は午後8時まで)
会場 団地住民センター
会費 月額2000円、入会金2000円
問合せ 中村(☎373-0754)

▼年金受給者協会・北広島支部

多彩な行事を開催しています。

対象 厚生年金や共済年金の受給者(受給予定者を含む)
内容 ●宿泊旅行、日帰り温泉旅行、パークゴルフ大会、ゴロッケー大会、マージャン大会、新年交流会など ●支部だよりなどの配布
会費 月額2200円(夫婦会員割引あり)
問合せ 伊藤(☎373-5643)

2丁目1〜12)

内容 発声や発音、滑舌の練習など
定員 10人
会費 1回500円
持ち物 筆記用具、飲み物
申込み 4月30日までに石田(☎090-3779-0580)

▼ホップ・ステップ大曲

中級者向けの60代が中心の社交ダンスサークルです。
日時 毎週火曜 午後7時〜8時
会場 夢プラザ
会費 月額3000円、入会金1000円
問合せ 横山(☎090-7512-7687)

▼「道」俳句会北広島

四季や暮らしの様子を17音で表現しませんか。見学も歓迎します。

日時 第2土曜 午後2時〜5時
会場 芸術文化ホール活動室
内容 持ち寄った句を詠み合う、講師の添削を受ける
講師 源鬼彦さん
会費 月額1500円、入会金1000円
問合せ 和泉(平野方・☎372-4984)

▼スポーツダンス365

社交ダンスの基本・基礎を勉強しています。

対象 社交ダンス経験者
日時 毎週木曜 午前10時30分〜午後1時30分
会場 中央公民館
講師 澤田ひとみさん
会費 1回2500円
問合せ 古川(☎090-6264-9328)

▼カラオケさざなみ会

明るく、仲良く、楽しく一緒に歌いませんか。

日時 毎週金曜 午後1時〜4時
会場 シルバー活動センター
会費 月額500円
問合せ 柴田(☎373-0923)

▼劇団・朗読シアターふらつと

朗読でもない、演劇でもない朗読劇をつくり上げませんか。

対象 高校生以上
日時 5月13日からの毎週日曜
会場 ぐらしの研究会(大曲末広

▼北広島市少林寺拳法協会

体と心を鍛える護身術です。いつでも体験に来てください。

日程 毎週火・木・金曜
対象・時間 ●少年部 小学生 午後7時〜8時30分 ●一般部 中学生以上 午後7時〜9時
会場 専有道場(市役所向かい三和ビル2階)
*会費など、詳しくは問い合わせてください。
問合せ 前田(☎090-1383-9539)

▼M&Aダンスサークル

楽しい時間を過ごしませんか。

対象 中学生以上
日時 隔週火曜 午後7時15分〜8時45分
会場 芸術文化ホール練習室
内容 ストレッチ、ダンス、ボイカル
会費 月額2500円
問合せ M&A事務局(☎090-3069-1829)

◆「ふれあい通信」はサークルの会員募集や行事を市民にお知らせする通信欄です。一部の特定の方や会員の掲示板ではありません。また、営利や政治、布教を目的とする活動などは掲載できません。

◆サークルの会員募集は、6か月に一度の掲載に限ります。
◆事業名には、教室やスクールなどの言葉は使えません。



北広島レクリエーション協会



ストレッチ・ウォーキングの様子

北広島レクリエーション協会は地域の皆さんの健康づくりや生きがいくりのために、さまざまな活動をしています。

その中の「北広島健康づくり教室」は、今年で21年目を迎えました。現在は60〜85歳の会員51人が、毎週火曜の午後1時30分から総合体育館で汗を流しています。肩甲骨を意識し、腕を回しながら歩く「ストレッチ・ウォーキング」や、歌いながら歌詞の一部分で手を叩く「脳トレーニング」などを行っています。

参加者の女性は「自分のペースで運動できるのがとても良く、楽しい時間を過ごしています」と話してくれました。

指導者の石塚理美子さんは「自分ができる運動だけでもいいんです。気軽に楽しめる交流の場になれば」と話します。体験もできるので、興味がある方は事務局の梅山さん(☎090-5077-1429)へ。



タオルを使い肩甲骨をほぐす運動