

## 大石 コミュニティセンターサークル情報

※詳しくは、大石 コミュニティセンターにお問い合わせください。  
(電話番号 077-546-0890 )

| サークル名             | 活動内容の概要  | 活動曜日     | 活動週            | 活動時間           |
|-------------------|--|----------|----------------|----------------|
| 健康体操 自彊術          | 誰にでもできる健康体操です。年齢、性別を問わず初心者可能です。  | 月曜       | 第1・2・3・4週      | 13時00分から16時00分 |
| 大石手話サークル          | 手話の学習、交流、(おいさつ、日常会話など)   | 月曜       | 第1・3週          | 9時00分から13時00分  |
| エアロビクス同好会         | 会員の健康維持と推進、ダイエットの為のエアロビクスレッスン、筋トレ、ストレッチ体操(子ども連れでも参加OK)初心者の受入れ可能                                  | 火曜       | 第1・2・3・4週      | 9時00分から12時00分  |
| フォークダンス サークル シルビア | フォークダンスの練習、初心者の受入可能  | 水曜<br>火曜 | 第1・3・4週<br>第2週 | 9時00分から13時00分  |
| 茶道サークル「和」         | 茶道裏千家 茶道を通して礼儀作法を身につけお互いに親交を深める。お点前の練習   | 水曜       | 第1・3週          | 9時00分から13時00分  |
| 大津絵大石青海波          | 大津絵(初心者向け)の習得と会員相互の親睦  | 水曜       | 第2・4週          | 9時00分から13時00分  |
| SOB               | ストレッチ、脳トレ、有酸素運動、骨盤矯正などを取り入れた体操をし老後に困らない体づくりを目指す。   | 木曜       | 第1・2・3・4週      | 9時00分から12時00分  |
| ダンススポーツ大石         | 社交ダンスの技術の進歩をめざし、地域の会員とも健康な体を作る為にも活動しています。ダンス種目はワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャです。この種目を基本にして練習しています。《初心者の受入可能》 | 木曜       | 第1・2・3・4週      | 13時00分から17時00分 |