

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。年齢を問いません。初心者も参加可能です。	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(あいさつ、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	健康維持・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	火曜	第1・2・3・4週	9時00分から13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。初心者への受入可能。	水曜	第1・2・3・4週	第1・3・4週/9時00分から13時00分 第2週/13時00分から16時00分
茶道サークル「和」(なごみ)	茶道裏千家流。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。テーブルと椅子でもお点前の練習あり。	水曜	第1・3週	9時00分から13時00分
大津絵大石青海波(せいかいは)	大津絵(初心者向け)の習得と会員相互の親睦。初心者受け入れ可能。	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・筋トレ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活動しています。ダンス種目はワルツ・タンゴ・ルンバ等を基本とし練習しています。初心者の見学、入会歓迎です。	木曜	第1・2・3・4週	13時00分から17時00分