

※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 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 ピラティス	ストレッチ・筋トレなどを取り入れた体操をし、健康寿命を伸ばす体づくりを目指す。	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	全ての社交ダンスをする人、又、技術の進歩を目指し社交ダンスをする人様々の形で活動をしています。	木曜	第1・2・3・4週	13時00分から17時00分
「木彫りの鳥」の会	鳥を観察、自ら調べ自分の手・目を使って木から鳥を彫り出す。それにより感性を高める。	木曜	第3週	13時00分から16時00分