

ヨーガ

ゆるりヨーガ

毎週水曜日／午前10時～12時
月会費：3,000円／和室



★会員数：14人
三井名先生ご指導でゆったりと静かに丁寧に自身の身体のメンテナンスをしています。動作と呼吸を合わせ、自分の身体と対話する。先生の心地良いお声がけで全身リラックス。スッパリする時間を楽しんでみませんか。

卓球

笹目卓友会

毎週月曜日／午後1時～4時
月会費：500円／多目的ホール



★会員数：25人
健康第一と考え毎週少しの時間ですが、体を動かし頑張っています。先生はいませんが、先輩たちが丁寧に指導もしています。やる気のある方は毎週月曜日の練習日に見学がてらおいでください。お待ちしております。

フォークダンス

美笹フォークダンス

毎月第1・3月曜日／午前9時30分～11時30分
月会費：500円／多目的ホール



★会員数：36人
フォークダンスは世界の国の民謡です。手をつなぎ輪になって楽しい曲で踊ります。50代～80代の仲間たちが笑顔いっぱい！！

くり返しの練習で初心者でも踊れます。いつでも見学体験をお待ちしています。

フラダンス

ハイビスカスクラブ

毎月3回 金曜日／午後1時～3時
月会費：2,500円／和室



★会員数：9人
年齢に関係なくどなたでも楽しめるフラ！穏やかな曲に合わせて丁寧な先生の指導のもと、楽しく、和気あいあいと活動しています。初心者・経験者の方いつでも見学・体験できます。参加をお待ちしています。

ダンス

ダンスサークル ピュア

毎月土曜日／午後7時～9時
月会費：3,000円／多目的ホール



★会員数：14人
サークル方針は「社交ダンスを楽しんで踊る」です。元JBDF女性講師の指導（ボールルーム、ラテン10種目）です。ステップばかりでなく姿勢などの基本を中心にレッスン（中級レベル）。

是非見学においでください。

バドミントン

なんちゃって TEAM

毎月金曜日／午前10時～午後13時
月会費：2,000円／多目的ホール



★会員数：20人
基礎打ちとゲーム練習が出来るレベルの方が主軸です。大会にも参加しています。スタート1～2時間は基礎打ち⇒パターン、最後にゲームといった流れが多いです。女性9割、年代は大体40～60代辺りです。真面目に、楽しく練習しています。

体操

リズム・ストレッチ体操

毎月第1・3土曜日／午後1時～3時
月会費：1,000円／音楽室



★会員数：20人
名前のおりストレッチにも充分時間を使っています。この時はご老体にムチを受けているようで、あっちこっちで痛い、痛い悲鳴を上げながら楽しく真剣です。音楽に合わせてのリズム体操は矢作先生の下、楽しく楽しく踊っています。

体操

サークルコスモス

毎月第1・3水曜日／午前9時30分～11時
月会費：1,000円／多目的ホール



★会員数：24人
優しく楽しい柴田拓哉先生の指導のもと、健康維持と転倒予防の運動と体力向上を目的とした体操教室です。明るく楽しいサークルです。見学大歓迎です。