

R8 第三地区公民館 会員募集案内

第三地区公民館登録団体の会員募集案内です。
活動に参加したい方は、お気軽に第三地区公民館へお問合せ下さい。
第三地区公民館 TEL 36-7040



文化系

★各種活動★

団体名	活動日・時間	対象者・活動内容
新日本婦人の会 松本支部	隔週または月1回	松本市内の各地域に15の班があり、それぞれヨガ、朗読、絵手紙、お散歩、リフォーム、短歌、編み物などのサークルで、楽しく活動しています。また、平和活動として核兵器反対、原発反対などの署名活動、学習会、つどい等年間通して活動しています。

★音楽★

波田少年少女 合唱団	毎週日曜日 13時～16時	小学生から大学生までの歌が大好きな皆さんをお待ちしています。
アンサンブル ルミネ	隔週日曜日 17時30分～20時30分	中学生以上誰でもOK。中村雅夫先生、近藤基先生を指導者として、幅広い年齢層が集い女声合唱を楽しむサークルです。初心者でも大歓迎です♪一緒に歌いましょう。
水曜ウクレレ クラブ	第1、第3水曜日 午前	どなたでもOK。ウクレレ練習で親睦を深めています。
第三地区 歌声ひろば「笑顔」	第1、第3木曜日 10時～12時	誰でもOK。昭和歌謡や唱歌など20数曲をみんなで一緒に歌います。無料です。歌が好きな人はおいでください。

★語学★

Avon English Group	毎週木曜日 18時30分～19時30分	どなたでもOK。お勤め帰りに最適。「初級英会話レッスン」。ネイティブ(英国人)による実際に使える英会話学習。(スピーキングとヒアリングに重点)
London English	毎週金曜日 13時～14時30分	イギリス人の先生と日常会話ができるようレッスンしています。使える英単語やフレーズ、文法を楽しく学んでいます。初心者の方から参加可能です。ご興味がありましたら、体験に来て下さい。
エコーの会	毎週木曜日 10時30分～12時	90分間英語のみで日常会話を学びたい大人の初中級英会話クラスです。英国人から環境や文化の違いも含めて英語全般を学んでます。やる気がある方大歓迎です。
ヒッポ ファミリークラブ	毎週水曜日 18時45分～20時30分	年齢不問、0歳からOK。多世代・多言語で、ことばを育て合っています。何歳からでも世界が広がります。
天天向上倶楽部	毎週木曜日 18時～20時30分	一般社会人が対象です。初級・中級向けの中国語学習クラスです。役に立つ日常会話や現代中国の文化などを少人数で楽しく学びます。



★ペン字★

筆ペンさざんか	第1、第3金曜日 10時～11時30分 (1月、8月は休講)	筆ペンが上手になりたい方、先生のご指導で楽しく勉強します。ぜひご参加下さい。(男性会員も勉強中です)
---------	--------------------------------------	--

★生け花・フラワーアレンジメント★

たんぽぽ	毎週木曜日 午前	どなたでもOK。楽しくフラワーアレンジメントしましょう！
野の花山の花を いける会	第1、第2、第3月曜日 10時～12時	どなたでもOK。生け花(広山流)のサークルです。「野の花、山の花を生ける」という季節感を大切に生けた生け花です。形式にとらわれず自由に生ける流派です。あなたも毎日の生活の中にお花を取り入れてみませんか？

★絵画★

松本ボタニカルアート同好会	第1、第3水曜日 13時～15時	誰でもOK。植物の肖像といわれるボタニカルアート(植物細密画)を描いて楽しむサークルです。絵を描くのが好きな方、植物の好きな方、初心者も大歓迎です。
---------------	---------------------	--

★着付け★

ナゴミ 和心の会	木曜日(月3回) 13時～16時 1回の出席でもOK	女性で着物大好きな方ならOKです。着物を着る事から、羽織を今流行の長めの道中着に直したりと、着物ワールドがいっぱいです。
-------------	----------------------------------	--

★和裁・洋裁・手芸★

加賀ゆびぬきはにえの会	第4月曜日 13時～16時	加賀ゆびぬき制作をしています。
-------------	------------------	-----------------

★料理★

クロワッサン	第2土曜日 9時～12時30分	どなたでも参加OKです。月1回楽しくパン作りをしています。
モンブラン	第3水曜日 18時～22時	どなたでもOK。月1回お菓子作りをしています。(ケーキ、クッキー、和菓子etc.)

★囲碁★

日本棋院囲碁教室	毎週金曜日 13時30分～16時30分	囲碁の初歩から初段～2級くらいまで指導。対局のみの方もOK。
----------	------------------------	--------------------------------

★劇★

マツモト・ザザ座	週1日～3日 金・土・日曜日のどこか 週末中心 ※イベントが近づくにつれ稽古の日数も増えます	対象は中高生くらいから。性別は問いませんが現在男性が若干少ないので男性歓迎します！演劇を中心とした表現を通して新しい「あなた」と「わたし」に出会いませんか？お芝居に興味のある方も、お芝居や公演の制作に携わってみたい、という方も大歓迎です！
----------	---	---

第三地区公民館登録団体の会員募集案内です。
活動に参加したい方は、お気軽に第三地区公民館へお問合せ下さい。
第三地区公民館 TEL 36-7040



運動系

★古武術・太極拳★

花架拳同好会	毎週木曜日 15時～16時30分	どなたでもOK。中国伝統の舞(花架拳)の練習を通じて、呼吸、動き、文化を学んでいます。準備運動に医療体操の練功十八法を取りいれています。少し難しいですが、楽しみましょう。
やさしい 健康太極拳の会	毎週金曜日 13時～15時	若い人から中高齢者まで幅広い年齢層。呼吸法に従い心と身体のバランスをとり他の人と競い合わない健康づくりのためのバランス運動。明るい教室です。

★ヨガ・ストレッチ★

ウェーブ	第2、第4土曜日 13時30分～15時	ウェーブリングを使った、ピラティス&ストレッチを行っています。一緒に楽しく身体を動かしましょう。女性のみ。
松本トレーニング クラブ	第1、第3金曜日 10時20分～11時50分	誰でもOK。シニア向けの簡単な体操やヨガで、楽しく気分転換しましょう。

★健康体操・セルフ矯正★

エゴスキュー体操 サークル	第1、第3水曜日 14時～15時30分	どなたでもOK。自己免疫力を高め、身体のゆがみや痛みを解消する体操を、各自の体調に合わせて行っています。健康増進の為、一緒に楽しくストレッチしましょう。体験もあります。
ラディノワール	土曜日(月2～3回) 10時～12時	誰でも参加可能です。自分でできる背骨等の骨全般の矯正のやり方、体操等、細やかに指導してもらえ病気の悩みも話せて、とても和やかな雰囲気です。

★吹矢★

第三地区吹矢体験 ひろば	毎週火曜日 13時30分～15時00分	スポーツ吹矢をやってみたい方に、体験の機会を提供しながら、練習を通して、健康増進と技術の向上を図るサークルです。お気軽にご参加ください！！年齢・性別を問わず誰でも楽しめます。
-----------------	------------------------	---

★フラダンス★

ポーマイカイ	毎週木曜日 19時30分～20時30分	成人の方。ハワイの文化のフラダンスを学んで、地域のお祭りや、ボランティアで発表します。仲間と一緒に音楽に合わせて楽しく揺れて、心も体も健康になりましょう！
ロケラニ	毎週月曜日 17時30分～21時50分	小学生から社会人、主婦、高齢者まで幅広い年代の方が対象です。フラダンスで心も体もハッピーに、健康的に楽しく学んでいきましょう。初心者クラス、経験者クラス等の詳細はお問い合わせください。
ラウレア フラ スタジオ	第1・3火曜日 (第2・4の場合もあり) 10時～・午後の場合もあり	メンバーは年齢も経験も様々ですが先輩後輩なく和気あいあいと楽しく練習しています。初めての方も大丈夫！癒しの音楽に合わせて一緒に踊りましょう！発表会や文化祭、地域ボランティアなど、フラを披露する機会もあるので積極的に参加してアロハをシェアしています。(イベント参加は自由)ぜひお待ちしております♪どなたでもOK・お子様連れOK。
フラダンスサークル オルオル	月2回日曜日 17時30分～19時	音楽に合わせてゆったり体を動かしながら、表現する楽しさを学びます。リズム感や姿勢が自然と身につく、仲間と一緒に成長できる楽しいサークルです！初心者さん大歓迎！まずは体験からお気軽にどうぞ♪小学校中学年以上・中高生保護者の参加も歓迎。
マナオラナ	第2・4金曜日 13時～	フラダンスサークルです。 色々なボランティア、イベントに参加させていただいています。

