

学 び の 秋 に 「新しいこと」はじめませんか お気軽にご参加ください

サークル(団体)無料体験・見学会



参加者大募集



現在、会員を募集している 97 のサークル(団体)が体験・見学会を開催します。気になるサークル(団体)の詳細を確認し、
10月23日(金)までにウェブ専用フォーム(右読取コード)から ➡
お申し込みください。



お申込はこちら

実 施 場 所

中央ライフデザインセンター	蘇原中央町 2-1-8
西ライフデザインセンター	那加桜町 2-186 産業文化センター4F
東ライフデザインセンター	鵜沼朝日町 3-163-2
川島ライフデザインセンター	川島河田町 1028-1
各務原市産業文化センター	那加桜町 2-186
総合福祉会館	那加桜町 2-163
那加福祉センター	那加雲雀町 15
那加西福祉センター	那加手力町 60
稲羽東福祉センター	前渡北町 2-34
鵜沼福祉センター	鵜沼羽場町 1-217
陵南福祉センター	鵜沼朝日町 2-384-1
蘇原福祉センター	蘇原吉新町 2-16
各務福祉センター	各務おがせ町 5-2-2
稲羽コミュニティセンター	上戸町 3-324
蘇原コミュニティセンター	蘇原野口町 1-1-3
川島健康福祉センター	川島松原町 405-5
新鵜沼台コミュニティセンター	新鵜沼台 8-3



お問合せ 各務原市役所いきいき楽習課 電話 058-383-1210

No. 1 川島防災クラブ 防災学習・防災訓練実習・防災教室を行っています。 日時 11月1日(日)10:00～15:00 場所 川島ライフデザインセンター 2階 体育館 対象 年齢・性別は問いません 備考 上記期日のお好きな時間にお越し下さい	No. 2 (木彫り)楓の会(月曜・水曜) 朴の板に花など手彫りし、時計・鏡・キーラックなどが出来ます。 日時 ①11月2日(月)13:00～15:30 ②11月18日(水)13:00～15:30 場所 鶴沼福祉センター 2階 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎 
No. 3 ゆるりヨーガセラピー ポーズや柔軟性にこだわらず、ゆるりと身体を動かしています。 日時 ①11月2日(月)13:00～14:30 ②11月9日(月)13:00～14:30 場所 西ライフデザインセンター 茶室 対象 年齢は問いません 備考 初心者の方、体が硬い方歓迎します。呼吸と身体に意識を向けて、今ここを感じながら身体をゆるりと動かしていきます。	No. 4 楽しく作って食べよう会 お料理を、わいわい作ってパクパク食べよう。 日時 ①11月2日(月)9:00～12:00 ②11月16日(月)9:00～12:00 場所 西ライフデザインセンター 料理室 対象 年齢、性別問いません。どなたでも大歓迎。 備考 1回2人まで(締切後、ご連絡します)
No. 5 歌唱サークルブラーヴィ 先生のピアノに合わせて楽しく歌っています。 日時 ①11月3日(火)13:00～15:00 ②11月17日(火)13:00～15:00 場所 各務福祉センター 1階 保育室 対象 年齢・性別・経験は問いません	No. 6 健康体操クローバー会 足腰の動きを柔軟にして生涯自立した生活ができるよう体を動かしています。 日時 ①11月3日(火)9:00～11:00 ②11月10日(火)9:00～11:00 場所 陵南福祉センター 2階 和室 対象 年齢・性別は問いません 備考 どなたでも無理なく体を動かし楽しく過ごしましょう 
No. 7 【男性対象】おやじの会 初心者の方も和気あいあいのなごやかな雰囲気の中で料理実習できます。 日時 ①11月4日(水)9:15～11:15 ②11月18日(水)9:15～11:15 場所 中央ライフデザインセンター 1階 料理室 対象 男性対象、年齢は問いませんが、第1・3水曜日の午前中に来れる方 備考 初心者の方、全く心配ないですよ。大歓迎です。 	No. 8 レイアロハ☆フラサークル 幼稚園児から大人まで、みんなでフラを楽しんでいます。 日時 ①11月4日(水)9:30～11:30 ②11月7日(土)17:00～19:00 場所 4日:稲羽コミュニティセンター 1階 遊戯室 7日:川島ライフデザインセンター 集会室 対象 フラに興味のある方、体を動かしてみたい方。年齢は3歳くらいから大人の方まで。お子さん連れのお母さんもぜひどうぞ。初心者、体を動かしてみたい方、大歓迎です。 
No. 9 【女性対象】フラサークル アロアロ 音楽に合わせてフラを踊ります。 日時 11月4日(水)19:30～20:30 場所 中央ライフデザインセンター 3階 第2練習室 対象 18歳以上の女性	No. 10 バルカンダンスの会 バルカン地方の民族舞踊の練習しています。 日時 ①11月4日(水)9:30～11:30 ②11月18日(水)9:30～11:30 場所 稲羽コミュニティセンター 会議室 対象 年齢・性別・経験は問いません
No. 11 【女性対象】ゆったりヨガサークル ポールで体を整え、ヨガで心と体をゆるめています。 日時 ①11月4日(水)13:30～14:30 ②11月18日(水)13:30～14:30 場所 那加西福祉センター 2階 集会室 対象 18歳以上の女性 備考 ストレッチポールで体をゆるめ、ヨガで心地よく体を動かします。運動が苦手な方や初心者の方も大歓迎！無理なく、自分のペースで楽しみましょう♪ 	No. 12 【女性対象】アンサンブルサクラ 経験豊富な指導者のもと、女性合唱の楽しさを求めています。 日時 ①11月4日(水)9:00～11:00 ②11月18日(水)9:00～11:00 場所 各務福祉センター 対象 18歳以上の女性 備考 初心者でもベテランでも歌の好きな方ならどなたでも 

No. 13 【女性対象】リフレッシュ体操クラブ 歌に合わせて、健康体操をします。 日時 ①11月4日(水)13:00～15:00 ②11月6日(金)13:00～15:00 場所 蘇原コミュニティセンター 遊戯室 対象 女性、年齢は問いません 備考 初心者大歓迎	No. 14 ハッピー フレンズ 好きな曲を皆でウクレレ合奏したり歌に合わせて演奏しています。 日時 ①11月4日(水)13:00～15:00 ②11月18日(水)13:00～15:00 場所 4日:稲羽コミュニティセンター 18日:稲羽東福祉センター 対象 ウクレレに興味がある方ならどなたでも 備考 簡単なウクレレコードを弾ける程度であれば問題ありません。
No. 15 みんなのマジック各務原 マジックでボランティア活動にも積極的に参加しています 日時 ①11月5日(木)19:00～21:00 ②11月19日(木)19:00～21:00 場所 西ライフデザインセンター 第3学習室 対象 年齢・性別は問いません、マジックに興味にある人 備考 不思議で楽しいマジック、最高です!! 	No. 16 かかみのハーモニー みんなで楽しくハーモニカ演奏をしています。 日時 ①11月5日(木)13:00～16:00 ②11月12日(木)13:00～16:00 場所 蘇原コミュニティセンター 研修室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎です 
No. 17 露草会 茶道(裏千家)のサークルです。月2回楽しくお稽古しています。 日時 ①11月5日(木)13:00～15:00 ②11月19日(木)13:00～15:00 場所 蘇原コミュニティセンター 休養室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎です 	No. 18 太極喜楽会 ゆったりとした動きで楽しく足腰を鍛えています。 日時 ①11月5日(木)9:00～11:00 ②11月19日(木)9:00～11:00 場所 各務福祉センター 2階 対象 年齢・性別は問いません、どなたでもどうぞ! 備考 運動のできる服装・上靴・水筒等持参ください 
No. 19 ニューフレンド 社交ダンスを学びます。 日時 ①11月5日(木)19:00～20:30 ②11月12日(木)19:00～20:30 場所 那加福祉センター 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者、経験者共に大歓迎	No. 20 【女性対象】リフレッシュ体操さくらんぼ 一緒に椅子に座って手と足を動かしたり、音楽にのせて体を動かしたりしませんか。 日時 ①11月5日(木)13:15～14:45 ②11月12日(木)13:15～14:45 場所 陵南福祉センター 集会室 対象 60代～80代の女性
No. 21 健康体操 蝴蝶の会 真向法体操と呼吸法を取り入れた体操をしませんか。 日時 ①11月5日(木)13:15～15:00 ②11月12日(木)13:15～15:00 場所 那加福祉センター 1階 休養室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者の方でも一緒に動けます 	No. 22 【女性対象】はずもう会 バランスボールを楽しみながら、体力を維持しましょう。 日時 ①11月5日(木)9:30～10:30 ②11月12日(木)9:30～10:30 場所 川島健康福祉センター 2階 集会室 対象 女性、年齢は問いません
No. 23 【女性対象】スマイルヨガ 深い呼吸を繰り返しながらポーズしリフレッシュします。 日時 ①11月5日(木)13:15～14:30 ②11月19日(木)13:15～14:30 場所 蘇原福祉センター 2階 休養室 対象 18歳以上の女性 備考 初心者大歓迎	No. 24 【女性対象】女声合唱 LaLaの会 合唱好きな仲間が集まり、楽しく活動しています。 日時 ①11月5日(木)10:00～12:00 ②11月19日(木)10:00～12:00 場所 中央ライフデザインセンター 2階 第2音楽室 対象 女性、年齢は問いません 備考 歌が好きな方なら、合唱経験無くとも大歓迎です。一緒に楽しく歌いましょう! 
No. 25 【女性対象】はなぶんこ 半巾帯体験:帯結びを体験してみませんか。 日時 ①11月6日(金)9:30～11:00 ②11月20日(金)9:30～11:00 場所 川島ライフデザインセンター 和室 対象 女性 備考 帯のない方はお貸しいたしますの で、お気軽にお越しください 	No. 26 グレイスダンス同好会 いっしょに社交ダンスを学びましょう。 日時 ①11月6日(金)19:30～21:00 ②11月13日(金)19:30～21:00 場所 鵜沼福祉センター 1階 集会室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者、経験者共に大歓迎

No. 27 すっきり☆ピラティス ピラティスで自分の健康を見直しませんか？ 日時 ①11月6日(金)19:15～20:45 ②11月13日(金)19:15～20:45 場所 蘇原コミュニティセンター 遊戯室 対象 年齢・性別は問いません 備考 ぜひ体験してみてください。	No. 28 【女性対象】ベリーダンス☆フューチャー アラブの音楽に合わせ、楽しくベリーダンスをしています。 日時 ①11月6日(金)9:30～11:00 ②11月20日(金)9:30～11:00 場所 中央ライフデザインセンター 3階 練習室 対象 女性、年齢は問いません 
No. 29 那加フォークダンスクラブ(初心者クラス) 世界の民族舞踊を美しいメロディーにのせて楽しく踊ります。 日時 11月7日(土)9:30～10:30 場所 総合福祉会館 3階 集会室 対象 年齢・性別は問いません、どなたでもどうぞ！ 備考 ビギナークラスですので、運動出来る服装で気楽にどうぞ	No. 30 【女性対象】朗読の会「ひびき」 皆でもち寄った原稿を読み合っています。 日時 11月7日(土)13:00～15:00 場所 中央ライフデザインセンター 1階 第1音楽室 対象 女性、年齢は問いません
No. 31 各務原囲碁サークル連合会 初心者から高段者まで、一段上のレベルを目指して囲碁を楽しんでいます。 日時 ①11月7日(土)13:30～16:30 ②11月21日(土)13:30～16:30 場所 総合福祉会館 3階 研修室 対象 年長以上(小学生以下は保護者同伴)、大人も可 備考 子供から老人まで日本古来からのゲームを楽しみましょう	No. 32 LiLIE(リリー) 英語 Native 講師を中心に英文(学)に親しんでいます。 日時 ①11月7日(土)9:00～11:00 ②11月15日(土)9:00～11:00 場所 西ライフデザインセンター 第3学習室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者も在籍しています
No. 33 【女性対象】クール・エコー 私たちと一緒に歌(コーラス)いませんか。 日時 ①11月7日(土)19:00～20:30 ②11月14日(土)19:00～20:30 場所 蘇原福祉センター 集会室 対象 18歳以上の女性 備考 初心者の方、大歓迎です	No. 34 歩き方教室 健やか 歩くための身体づくりをしています。 日時 ①11月7日(土)9:00～11:00 ②11月14日(土)9:00～11:00 場所 蘇原福祉センター 1階 保育室 対象 年齢・性別は問いません 備考 フレイル予防のために
No. 35 岐阜各務原児童合唱団 子供達の居場所作りを中心に合唱活動を通した青少年育成を行っています。 日時 ①11月7日(土)15:00～16:00 ②11月21日(土)15:00～16:00 場所 那加福祉センター 1階 集会室 対象 小学生～高校生まで 備考 動きやすい服装、水筒を持参してください 	No. 36 【女性対象】モアナ ハワイの音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 日時 ①11月8日(日)9:15～10:45 ②11月22日(日)9:15～10:45 場所 中央ライフデザインセンター 3階 練習室 対象 16歳以上の女性 備考 初心者大歓迎です
No. 37 【女性対象】着つけサークル 花ごよみ 着物の着方、帯の結び方など楽しく練習しています。 日時 ①11月9日(月)10:00～11:30 ②11月30日(月)10:00～11:30 場所 稲羽東福祉センター 2階 集会室2 対象 女性 備考 初心者大歓迎です 	No. 38 ホップ・ステップ・ドン 3B(ボール、ベル、ベルタ)を使つてのストレッチ体操を行っています 日時 ①11月9日(月)19:30～21:00 ②11月16日(月)19:30～21:00 場所 蘇原コミュニティセンター 1階 会議室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者の方、歓迎です
No. 39 シェイプアップ 3B サークル みんなで楽しく音楽にのって踊ったり、体操しています。 日時 ①11月9日(月)9:20～10:50 ②11月16日(月)9:20～10:50 場所 那加福祉センター 集会室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎です	No. 40 ブルーリボンの会 社交ダンスサークルです。全員和気あいあい楽しく頑張ってます。 日時 ①11月9日(月)15:00～16:30 ②11月16日(月)15:00～16:30 場所 陵南福祉センター 1階 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者・経験者大歓迎

No. 41 【女性対象】コール・タンポポ 週1回歌声を合わせ、楽しく合唱をしています。 日時 ①11月9日(月)15:00~16:30 ②11月16日(月)15:00~16:30 場所 各務福祉センター 1階 保育室 対象 女性、年齢は問いません 備考 初心者大歓迎	No. 42 【女性対象】(3B 体操)火曜会 用具を使い、音楽に合わせて行う体操です。 日時 ①11月10日(火)9:30~10:45 ②11月17日(火)9:30~10:45 場所 蘇原福祉センター 1階 集会室 対象 18歳以上の女性 備考 動きやすい服装、上靴、飲み物
No. 43 3B 健康体操ドリーム 音楽に合わせて身体を動かしましょう。 日時 ①11月10日(火)13:00~14:15 ②11月17日(火)13:00~14:15 場所 蘇原コミュニティセンター 1階 遊戯室 対象 年齢・性別は問いません 備考 運動の苦手な方も大歓迎です	No. 44 【女性対象】レクダンス輝き 簡単なダンスとストレッチです。 日時 ①11月10日(火)11:00~13:00 ②11月17日(火)11:00~13:00 場所 鶴沼福祉センター 集会室 対象 女性、年齢は問いません 備考 ダンスを始めたい方、楽しい時を持ちたい方
No. 45 なごみ朗読の会 小説、童話などを朗読し、それを聞く人に伝えるように学んでいます。 日時 ①11月10日(火)13:00~15:00 ②11月24日(火)13:00~15:00 場所 蘇原コミュニティセンター 研修室 対象 どなたでもどうぞ！	No. 46 各務原市民合唱団 男女4つのパートでポピュラー曲などを楽しんで練習しています。 日時 ①11月10日(火)19:00~21:00 ②11月17日(火)19:00~21:00 場所 蘇原コミュニティセンター 1階 集会室 対象 高校生以上、性別は問いません 備考 初心者大歓迎 
No. 47 ウクレレアンサンブル poco a poco 一緒にウクレレ演奏を楽しみましょう。 日時 ①11月10日(火)9:00~11:00 ②11月24日(火)9:00~11:00 場所 中央ライフデザインセンター 1階 第1音楽室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者参加歓迎です 	No. 48 むめの会 毛筆、ペン習字を練習。長屋天虹先生にご指導いただいています。 日時 ①11月10日(火)9:30~10:30 ②11月24日(火)9:30~10:30 場所 蘇原コミュニティセンター 会議室 対象 年齢・性別は問いません、 未就園児同伴可 備考 初心者、男性大歓迎 
No. 49 あじさいヨーガサークル ゆっくりとした動きのヨーガで心と体を整えます。 日時 ①11月10日(火)10:00~11:40 ②11月17日(火)10:00~11:40 場所 那加福祉センター 対象 18歳以上、性別は問いません 備考 運動の苦手な人も体硬い人も大丈夫です。	No. 50 ルーシーダットン タイ式ヨガ&ストレッチで疲れた体をほぐします。 日時 ①11月10日(火)19:00~20:30 ②11月17日(火)19:00~20:30 場所 蘇原コミュニティセンター 遊戯室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎 
No. 51 各務原リコーダーアンサンブル リコーダー好きが集まり色んなジャンルの曲を演奏しています。 日時 ①11月10日(火)19:00~20:30 ②11月24日(火)19:00~20:30 場所 中央ライフデザインセンター 1階 第1音楽室 対象 年齢・性別は問いません 備考 リコーダーをお持ちの方は持参ください。貸出もあります。 	No. 52 Sotto Voce 色々なジャンルの歌を楽しく歌っています。 日時 ①11月10日(火)13:00~15:00 ②11月24日(火)13:00~15:00 場所 中央ライフデザインセンター 1階 第1音楽室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎 
No. 53 3B 体操水曜会 音楽に合わせて体操します 日時 ①11月11日(水)9:30~10:45 ②11月18日(水)9:30~10:45 場所 那加西福祉センター 2階 集会室 対象 年齢・性別は問いません 備考 運動の苦手な方も大歓迎です	No. 54 水曜ペン習字 ボールペン、筆ペン等で練習します。 日時 ①11月11日(水)9:00~11:00 ②11月25日(水)9:00~11:00 場所 西ライフデザインセンター 第3学習室 対象 年齢・性別は問いません 備考 アットホームで雰囲気いいですよ！初心者大歓迎です。

No. 55 福寿草サークル 真向法という座ったまま行う体操で若さを保ちます。 日時 ①11月11日(水)13:15~14:45 ②11月25日(水)13:15~14:45 場所 蘇原福祉センター 対象 年齢・性別は問いません 備考 一生自分の足で歩ける体作りをめざしましょう 	No. 56 【女性対象】ソフトエアロビクスの会 リズムにのって楽しく体を動かしています。 日時 11月11日(水)9:30~11:00 場所 川島ライフデザインセンター 集会室 対象 女性、年齢は問いません
No. 57 親子リトミックくらぶ ピアノ生演奏に合わせて親子で様々な音楽体験をします。 日時 ①11月11日(水)10:10~10:50 ②11月25日(水)10:10~10:50 場所 蘇原コミュニティセンター 1階 集会室 対象 おおよそ1歳半~未就園児と保護者1名(年間カリキュラムを通して進んでいくため、1年以上継続できる方が望ましいです。) 備考 ピアノの生演奏と共に音楽でいっぱいの時間を親子で楽しみましょう。 	No. 58 【女性対象】着付けサークルはなうさぎ 着付けサークルです。自分で着物を着る練習をしています。 日時 ①11月11日(水)9:30~11:00 ②11月25日(水)9:30~11:00 場所 川島ライフデザインセンター 和室 対象 女性 備考 浴衣の帯結びが体験できます。着物が着れない初心者でも大丈夫。繰り返しやるので自然と着れるようになります。 
No. 59 Zero to 151 会 一五一会で弾き語りを楽しみ練習しています。 日時 11月12日(木)11:30~12:30 場所 中央ライフデザインセンター 1階 第1音楽室 対象 どなたでも可能です 	No. 60 筆の向輝進 書道一般を行っています。 日時 ①11月12日(木)9:00~11:00 ②11月26日(木)9:00~11:00 場所 那加福祉センター 2階 学習室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎
No. 61 かな書道すずらの会 かな書道を楽しみ学んでいます。 日時 ①11月12日(木)9:30~11:30 ②11月26日(木)9:30~11:30 場所 中央ライフデザインセンター 2階 第2研修室 対象 18歳以上 備考 初心者大歓迎です。書道道具をお持ちの方はご持参下さい。 	No. 62 山崎太極拳クラブ 現在、60代から80代まで幅広く太極拳を楽しんでいます。 日時 ①11月12日(木)13:30~15:00 ②11月26日(木)13:30~15:00 場所 新鵜沼台コミュニティセンター (4月からは鵜沼東福祉センター) 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者歓迎
No. 63 パウサー パソコンのフリーソフト「ブレンダー」を使用して3D作品を作っています。一緒に作品を作りませんか？ 日時 11月12日(木)9:00~12:00 場所 中央ライフデザインセンター 3階 パソコン研修室 対象 年齢・性別は問いません 	No. 64 ささの葉会 歌謡クラブです。みんな笑顔で歌ってます。 日時 ①11月12日(木)13:00~15:00 ②11月19日(木)13:00~15:00 場所 蘇原コミュニティセンター 対象 性別は問いません 備考 みなさん大歓迎です！ 
No. 65 喜らく会 書道を気楽に楽しんでいます。 日時 ①11月13日(金)13:30~15:30 ②11月27日(金)13:30~15:30 場所 陵南福祉センター 1階 研修室A 対象 年齢・性別は問いません	No. 66 【60歳以上】筋トレ脳トレアップサークル 楽しく脳トレと筋力アップをしています。 日時 11月13日(金)10:00~11:30 場所 総合福祉会館 4階 教養娯楽室 対象 60歳以上 備考 動きやすい服装、タオル、飲み物
No. 67 【女性対象】オカリナ・やまびこ会 唱歌、歌謡曲などいろいろ練習しています。 日時 11月13日(金)13:00~15:00 場所 蘇原コミュニティセンター 研修室 対象 18歳以上の女性ならどなたでも 備考 わきあいあいと楽しく練習しています。	No. 68 オカリナサークル響 オカリナで色んな曲演奏しています。 日時 11月13日(金)9:45~11:30 場所 蘇原コミュニティセンター 研修室 対象 性別・年齢は問いません 備考 一緒に楽しみましょう。男性歓迎 

No. 69 各務原あやめ会 先生の指導のもと、毎月違う題材で書道を楽しみます。 日時 ①11月13日(金)10:00~11:00 ②11月27日(金)10:00~11:00 場所 各務福祉センター 対象 年齢・性別・年齢は問いません 備考 初心者大歓迎	No. 70 コスモスキルト タンスに眠っている着物等を使って作品、パッチワーク、小物作りをしています。 日時 ①11月14日(土)13:00~15:00 ②11月28日(土)13:00~15:00 場所 中央ライフデザインセンター 2階 第2会議室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎
No. 71 【女性対象】ハッピー ズンバ 楽しくフィットネスに取り組んでいます。 日時 11月14日(土)11:00~12:00 場所 川島ライフデザインセンター 1階 集会室 対象 女性限定 備考 初心者大歓迎	No. 72 朝日囲碁クラブ 頭と指を使い、碁石で楽しむ奥深いゲームです。 日時 ①11月14日(土)13:00~17:00 ②11月28日(土)13:00~17:00 場所 陵南福祉センター 2階 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者歓迎 
No. 73 【女性対象】3B リラククス体操 3B 用具を使用し、音楽に合わせて楽しみながら筋力アップ! 日時 ①11月16日(月)11:00~12:30 ②11月30日(月)11:00~12:30 場所 陵南福祉センター 2階 遊戯室 対象 18歳以上の女性 	No. 74 太極舞クラブ 情緒溢れる音楽で動いた後は、ストレッチでゆったりと。 日時 ①11月16日(月)13:30~14:45 ②11月27日(金)19:30~20:45 場所 蘇原コミュニティセンター 遊戯室・集会室 対象 年齢・性別は問いません、経験は問いません 備考 初心者大歓迎です
No. 75 【女性対象】ビューティーヨガ ヨガはじめて、体の硬い方も安心の内容です。 日時 ①11月16日(月)19:30~20:30 ②11月30日(月)19:30~20:30 場所 総合福祉会館 4階 畳大広間 対象 18歳以上の女性 備考 初心者大歓迎。ご自身のペースで無理なくリフレッシュしませんか？	No. 76 【女性対象】仲よし会 色々な曲に合わせて一緒に体を動かします。 日時 ①11月16日(月)11:00~13:00 ②11月30日(月)11:00~13:00 場所 蘇原コミュニティセンター 対象 女性 備考 動きやすい服装、お飲み物ご持参下さい。
No. 77 デジカメ楽々会 講師・会員で、会員が持ち寄った写真データを確認し、研鑽しています。 日時 11月17日(火)13:00~17:00 場所 中央ライフデザインセンター 2階 第1研修室 対象 年齢・性別は問いません 備考 デジカメ写真に興味のある方、ぜひ参加ください。	No. 78 楽しくウクレレ(楽レレ) 笑顔で心地よいウクレレ演奏を楽しんでいます。 日時 11月17日(火)10:00~11:00 場所 川島ライフデザインセンター 1階 第1学習室 対象 年齢・性別は問いません
No. 79 【女性対象】クワイポ・アロハフラ フラダンスのサークルです。ハワイの音楽に癒されながら仲間と楽しくレッスンを重ねています。 日時 ①11月18日(水)19:00~20:30 ②11月25日(水)19:00~20:30 場所 稲羽コミュニティセンター 集会室2 対象 18歳以上の女性 備考 初心者大歓迎です	No. 80 エアロビクスサークル.N エアロビクスを45分、ストレッチを15分行います。 日時 ①11月18日(水)10:15~11:15 ②11月25日(水)10:15~11:15 場所 中央ライフデザインセンター 1階 大会議室 対象 年齢・性別は問いません 備考 小さいお子様がいらっしゃる方もお気軽にご相談下さい。 
No. 81 各務原コンテンポラリーダンス 曲に合わせて自由に身体を動かし楽しくダンスします。 日時 11月18日(水)19:00~21:00 場所 中央ライフデザインセンター 3階 練習室 対象 年齢は問いません。どなたでもどうぞ。 備考 初心者大歓迎	No. 82 【女性対象】NEW ウイング 笑顔になれるエアロビクス&プチヨガです。 日時 ①11月18日(水)19:30~21:00 ②11月25日(水)19:30~21:00 場所 川島ライフデザインセンター 集会室 対象 女性、年齢は問いません 備考 毎週水曜日
No. 83 Mālamalama O ka Mahina(マ-ラマラ オ カ マヒナ) みんなで楽しくフラダンスを踊っています。 日時 ①11月19日(木)13:00~14:30 ②11月25日(水)17:00~18:30 場所 ①鶴沼福祉センター 集会室 ②東ライフデザインセンター 体育室 対象 年齢・性別問いません 備考 初心者大歓迎	No. 84 ブルーベリー フレイル予防対策で楽しく健康体操しています。 日時 ①11月19日(木)9:30~11:00 ②11月26日(木)9:30~11:00 場所 陵南福祉センター 1階 集会室 対象 年齢は問いません 備考 動きやすい服装、飲み物

No. 85 川島絵画クラブ 好きな題材を好きな方法で描いています。 日時 11月19日(木)10:00~12:00 場所 川島ライフデザインセンター 第1会議室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎です	No. 86 かがみ野会 俳句好きが集まるサークルです。 日時 11月19日(木)13:00~17:00 場所 蘇原福祉センター 1階 会議室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎
No. 87 【女性対象】ピラティスサークルらくピラ 体幹を鍛え、体のバランスを整えます。 日時 ①11月19日(木)15:00~16:30 ②11月26日(木)15:00~16:30 場所 東ライフデザインセンター 2階 体育室 対象 女性、年齢は問いません 備考 ヨガマットを使います 	No. 88 川柳いちよう お題にそって作句したものを会員相互で感想等を述べ合います。 日時 11月20日(金)9:00~11:00 場所 産業文化センター 2階 第2会議室 対象 年齢・性別は問いません 備考 興味・関心あれば、是非見学に来てください!!
No. 89 写真煌めき 風景写真を撮って例会で発表し、講師から講評をもらいます。 日時 11月20日(金)9:00~12:00 場所 蘇原コミュニティセンター 対象 年齢・性別は問いません 備考 カメラに興味ある方	No. 90 太極拳・睦月会 24式太極拳を中心に、32式剣などを学んでいます。 日時 ①11月20日(金)13:00~15:00 ②11月27日(金)13:00~15:00 場所 東ライフデザインセンター 2階 体育室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者、経験者共に大歓迎 
No. 91 大人の塗り絵サークル 水彩色鉛筆で塗り絵を自由に楽しく描いています。 日時 11月20日(金)13:00~15:00 場所 中央ライフデザインセンター 2階 第2研修室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者興味のある方大歓迎	No. 92 【男性対象】男の茶の湯(西) 日本の伝統文化「茶の湯」の体験 日時 ①11月21日(土)10:00~11:30 ②11月28日(土)10:00~11:30 場所 西ライフデザインセンター 和室 対象 小学生以上の男性 備考 初心者、親子連れ大歓迎 
No. 93 【60歳以上】三門書道会 季節毎の手本から書も添削も楽しんでます。 日時 11月26日(木)9:45~11:15 場所 東ライフデザインセンター 1階 研修室 対象 60歳以上の方 備考 書道に興味の有る人大歓迎	No. 94 うたごえサロン JKO 月に一度、心軽やかに仲間と楽しく歌います。 日時 11月27日(金)10:00~12:00 場所 中央ライフデザインセンター 2階 第2音楽室 対象 年齢・性別は問いません
No. 95 【女性対象】頑張らないヨガ 身体を緩めることで心も緩めていきます。 日時 11月28日(土)13:30~14:30 場所 陵南福祉センター 2階 休養室 対象 18歳以上の女性 備考 初心者大歓迎 運動が苦手な方も大丈夫 	No. 96 那加ヨーガサークル 呼吸とポーズで心身の健康を整えます。 日時 ①11月2日(月)10:15~11:45 ②11月9日(月)10:15~11:45 場所 那加福祉センター 休養室 対象 年齢・性別は問いません 備考 初心者大歓迎
No. 97 【女性対象】3B体操すみれ会 用具をつかったかんたん体操です。 日時 ①11月6日(金)13:00~14:30 ②11月20日(金)13:00~14:30 場所 稲羽コミュニティセンター 対象 18歳以上の女性 備考 初心者大歓迎	【 注 意 事 項 】 ○お申し込みされた方は、体験・見学会当日に会場までお越しください。 ○サークル(団体)の会員に無料体験・見学会に来た旨、お伝えください。 ○お帰りの際には、サークル(団体)の会員にその旨をお伝えください。 ○諸事情により無料体験・見学会を中止、延期、または内容の変更等を行う場合があります。 ○申し込みの際に入手した個人情報、この度のサークル(団体)無料体験・見学会にのみ使用し、目的以外には使用しません。