

★公民館登録グループ生募集中★

館名 中：中央公民館

善：善防公民館

南：南部公民館

北：北部公民館



内容	館名	グループ名	開催日	時間	グループコメント	
作品をつくる（書・絵画・写真・版画）						
書道	中	春陽会	1・3	水	9：30～	書を愛する経験豊かな人たちと共にあなたも楽しみませんか
		実用書道	2・4	土	9：30～	大筆小筆を使い月2回の稽古で自分の楽しさを見つけて書く
	善	土筆	1・3	木	9：30～	大筆小筆を使い月2回の稽古で書を一緒に楽しみましょう
	南	墨香（小筆教室）	2・4	水	9：30～	仮名や実用の書など初級から個別の課題で書を楽しんでいます
	北	初心者美文字レッスン（ペン字・筆ペン）	2・4	木	13：30～	ペン字を習ってみませんか 練習でくせ字も徐々に直りますよ
		やさしい書道	1	木	9：30～	仲間は30～70代 課題は自由 楽しくゆったり時間です
その他絵画	中	カムカムお絵描き	1・3	金	13：30～	誉めて育てる講師の下 初心者も楽しく制作できる教室です
		たんぼぼ（絵てがみ）	1・3	土	9：00～	身近なモチーフを描いて贈る絵手紙で心のお洒落始めませんか
	南	南部水彩画教室	1	金	13：30～	四季の彩る思いを筆に綴り細やかなひとときを楽しんでいます
	北	絵手紙教室「綾の会」	2・4	木	9：30～	季節の風景や花の画を描いてお友達に送ってみませんか
写真	善	フォトトラベル	1・3	土	13：30～	私達は 毎月1回の撮影会と勉強会活動を楽しんでおります
版画	北	木版画かさい	2・4	火	13：30～	自分の思いを板に彫って作品を作りませんか 年賀状も版画で
作品をつくる（手工芸）						
手編み	中	虹の会	2・4	月	13：00～	毛糸を編みながら 楽しい時間を皆とともに過ごしましょう
	善	ニット友の会	2・4	水	13：00～	おしゃべりしながら手を動かすのも脳トレで楽しいですよ
和裁	中	みやび	毎週	土	13：00～	タンスに眠っている着物の寸法を直して着てみませんか
表装	中	趣味の表装教室「和」	1・3	木	13：00～	掛軸・屏風・パネル・色紙掛け・壁掛けを作ってみませんか
	善	表装教室	1	水	9：00～	伝統的掛軸からタペストリーまで製作を自由に楽しみましょう
木工	中	中央きぼり会	2・4	金	13：00～	彫刻刀とノミで作品を作る楽しさを味わってみませんか
		若竹（竹細工）	1・3	土	13：00～	最初にひご作りから始めます 竹籠などを作ってみませんか
	北	木彫教室	2・4	水	14：00～	木彫をやってみませんか はじめは簡単な小物やレリーフから
手その芸他	善	ねひめ陶工房（陶芸）	1・2・3	月	9：30～	粘土で作陶を楽しんでいます一緒に造りませんか待っています
		さをり彩の糸（さをり織り）	毎週	土	10：00～	自由に自分の感性で世界に一つだけの織物を作ってみませんか
	南	南部手芸教室 NEW	4	金	13：30～	いろんな素材でお洒落な小物やグッズづくりを楽しみませんか
作法を学ぶ						
茶道	中	茶道同好会	2・4	土	13：30～	仲間が増えています 気軽にどうぞ
	善	善美也会	1・3	土	13：00～	裏千家茶道を習ってみませんか 抹茶は健康にいいですよ
その他	中	装道会（着付け）	2・4	土	9：30～	箆笥に眠る着物を着て あなたの魅力を発見してみませんか
	南	小原の会（華道）	1	月	19：30～	美しい草花が玄関をさりげなく安らぎの空間に変えてくれます
	北	指圧マッサージ教室	1・3	土	10：00～	心身の健康のため指圧を学びませんか 基礎からやります

参加・見学は随時可能です。体験もできます!!
各公民館までお問合せ下さい。

 **NEW** : 新しくできたグループ

 : 子どもが参加できるグループ

内容	館名	グループ名	開催日	時間	グループコメント	
スポーツ・体操をする						
ヨーガ	中	いきいきヨーガ	1・2・4	木	9：30～	呼吸を整えて 健やかな心と体づくりを目指しましょう
	善	あさがお	1・3・4	月	9：30～	ゆったりとした呼吸で 身体と心を整えましょう
	南	ｽｰﾊﾟｰｸﾗﾌﾞ 21九会（ヨガ）	毎週	水	19：00～	リラックスヨガで心も体もスッキリとリフレッシュしましょう
テニス	善	レインボー👧	毎週	木	19：00～	体育館で行う生涯スポーツです 一度見に来て体験して下さい
	北	バウンドテニス根日女	毎週	木	20：00～	気軽にテニスを始めてみませんか？初心者さん大歓迎です！
体操	善	さくら（健康体操）	毎週	金	10：00～	ボールを使ってストレッチ&筋トレやマッサージをしています
		ゆったり体幹ストレッチ	2・4	水	10：00～	筋肉を伸ばしほぐすと血流が良くなり腰痛や肩こりに効果抜群
	南	3Bさくらんぼ（3B体操）	毎週	火	10：00～	音楽に合わせストレッチダンス筋トレで心も体もリフレッシュ
		リフレッシュクラブ（健康体操）	1・3	木	10：00～	リズムカルな音楽で体を動かしましょう！スッキリ爽快ですよ
		ｽｰﾊﾟｰｸﾗﾌﾞ 21九会（健康体操）	1・2・4	土	14：00～	フィットネスボール・青竹踏み等を使い 楽しく鍛えられます
		ZUMBA	1・3	土	10：00～	リズムの良い音楽に合わせて 楽しく身体を動かしましょう
その他スポーツ	善	北条少年剣修会(剣道)👧	毎週	火金	18：30～	仲間募集中！一緒に楽しく稽古しませんか？
		みのり会（太極拳）	毎週	金	10：00～	太極扇も練習中 週1回の練習で脳や足腰を鍛えられます
		コロボックル(バドミントン)	毎週	土	9：00～	バドミントンが好きな人 運動したい人 初心者大歓迎です
		「かさい」居合道教室👧	毎週	土	12：00～	日本古来より伝わる剣術の一つ居合道を一緒に学びませんか？
		リズムジャンプ	毎週	水	18：30～	リズムに合わせて楽しくジャンプ 一度体験しに来てください
	北	スポーツ吹矢加西北部	1・3	水	9：30～	腹式呼吸で健康に効果あり 真中に命中した爽快感は格別です
		バイオレット（バレーボール）	毎週	木	9：30～	私達とバレーボールを楽しみませんか ぜひお待ちしております
トランポの会	1・3	木	13：30～	トランポリンを使って 楽しく運動しましょう		
学習する						
古歴史書・	善	古文書教室	2	木	13：30～	初心者大歓迎！先生と一緒に楽しく古文書を読んでいます
	北	歴史講座	3	土	9：30～	身近な思わぬところに歴史が潜んでいます 共に学びませんか
囲碁	善	碁楽会👧	毎週	土	13：30～	囲碁を楽しむをモットーに初心者から有段者まで和やかに対局
	南	蛤友会	毎週	木	13：00～	新会員大歓迎！みんなで仲よく囲碁の対戦を楽しみましょう！
	北	石心会	毎週	火	13：00～	頭の活性化のため楽しく囲碁を打ちましょう 初心者歓迎
文芸	中	はなみずき短歌会	2	木	13：00～	紙と鉛筆があれば老若男女は問いません いつでも大丈夫です
	善	つくばね句会（俳句）	月1回		9：00～	俳句の世界は楽しいものです 皆で集まり作ってみませんか
園芸	中	趣味の草花	2	水	9：30～	これからの人生楽しくやりましょう
	善	花と緑の会	4	月	9：00～	種まき寄せ植えミニ栽培などおしゃべりしながら楽しい教室！
	北	山野草の会	1	月	13：30～	自然の植物山野草で心を癒しませんか 剪定や苔玉作りなど
		楽しい造園教室	2	土	13：30～	自分の手で花木の植栽・剪定や門松作りを楽しみましょう
音響	善	アシスト（ｽｰｼﾞﾝｸﾞ ﾎﾟﾚｰﾀｰ）	不定期			いっしょに舞台づくりを始めませんか 初心者大歓迎です
マー	北	初心者健康マーヅャｸﾗﾌﾞ	1・3	水	13：30～	初心者から始める！みんなで楽しく学べる健康マーヅャです

中央公民館



みやび（和裁）



ゆかいな麺々（そば打ち）



昭和を歌おう！語ろう！！

内容	館名	グループ名		開催日	時間	グループコメント
身体で表現する						
日本舞踊	中	かさい銭太鼓会		毎週	火 13：00～	郷土芸能の銭太鼓・傘踊りを現代風にアレンジした踊りです
社交ダンス	北	加西ダンスサークル フラワー		毎週	土 19：00～	やさしい社交ダンスで楽しく優雅に健康寿命を延ばしましょう
ダンス	南	ブルメリア		毎週	水 10：00～	音楽を聴いて踊ることで筋力運動や認知症の予防に効果あり！
	北	カニレフア		2・4	火 10：30～	ハワイの風や太陽を体いっぱい感じてリフレッシュしましょう
その他表現	善	たんぽぽ（フォークダンス）		1・3	金 13：00～	世界のダンスを楽しい音楽に合わせて 踊っています
	南	夢ふくふく（南京玉すだれ）		1・3	木 10：00～	初心者の方 男女を問わず大歓迎！一緒に始めてみませんか
	北	ろこす腹話術研究会ねひめ加西		3	土 13：30～	朗らかな脳活です 春風小イチロー先生と共に楽しみましょう
		落語の会		1	土 9：30～	さあ 皆さん一緒に落語を始めましょう まずは笑うことから
唄を唄う（民謡・詩吟）						
民謡	南	南部民謡		1・3	木 20：00～	皆さん一緒に民謡を唄いましょう 大きな声でデカンショ節！
		播州音頭		2・3・4	月 18：00～	伝統芸能を守る為頑張っています 興味をお持ちの方待ってます
	北	加西民謡研究会		1・2・3	土 14：00～	色んな民謡を生の三味線・尺八・太鼓演奏で唄ってみませんか
		藤の音みんなよう会		毎週	金 20：00～	全国の民謡と三味線・安来節・東北民謡等も練習しています
詩吟	中	いきいき詩吟教室		毎週	火 14：30～	歴史を学び複式呼吸の発声で治癒力を高め心身の健康促進を！
	善	善吟くらぶ		2・4	火 14：00～	詩吟で腹の底から声を出してストレスの発散をしませんか
	南	健康詩吟クラブ		毎週	火 9：00～	温故知新 漢詩や短歌など腹式呼吸で吟じ心と体を鍛えよう！
料理をする						
家庭料理	南	おしゃべりクッキング		4	土 9：00～	季節季節に出来た野菜を使って料理をしています
	北	健康料理教室		2	土 13：30～	季節ごとに旬の食材を使う料理教室です 楽しく和やかに！
農産加工	善	農産加工教室		1	水 9：00～	料理を通して 若返りをかね楽しい一時を過ごしませんか
	南	農産加工なのはな		4	金 9：00～	地元の野菜などの食材を使い 四季折々の料理を作ります
そば打ち	中	ゆかいな麺々		2・4	土 13：00～	みんなでワイワイ楽しみながら「そば打ち」をしませんか
	南	播磨蕎麦の会		2・4	金 19：00～	日本の伝統的な麺料理 蕎麦を自分で打ってみませんか
	北	加西手打ちそばの会		1・3	土 9：00～	自分で打ったそばを食べてみませんか いつでも体験OK
パン	善	手作りパン教室		3	土 9：00～	焼きたてパンの味は格別です ワイワイと楽しい時間です
和菓子	中	和菓子“華”		2	木 13：00～	体に優しい和菓子を楽しく作りませんか 心も優しくなるかも

善防公民館



サイサイワラダンス（ハワイパノド）



たんぽぽ（フォークダンス）



加西邦楽会

南部公民館



3Bさくらんぼ



やさしいピアノ



小原の会（華道）

内容	館名	グループ名	開催日		時間	グループコメント
楽器を演奏する						
器楽	中	さわやか（大正琴）	1・3	月	9：00～	大正琴独特の哀愁の響きで懐かしい童謡等演奏してみませんか
	善	加西邦楽会	不定期			日本古来の尺八・琴・三絃の演奏をしています 初心者大歓迎
		ひまわりっ子クラブ（和太鼓） 	2・4	土	9：30～	障がいをもつ子どもと親達が和太鼓の練習に励んでいます♪
		あすまつるぎざか楽団（バンド）	2・4	金	18：30～	バンド活動をメンバー6人で色んな曲を楽しく練習しています
		BB’S（バンド）	1・3	土	19：00～	昭和歌謡等を楽しんでいますピアノサクソフッドギター募集
		サイアイランド（ハワイソノ）	1・3	土	13：00～	平均年齢69才爺ちゃんバンドですもう一度青春時代の夢を
		山蛸（バンド）	2・4・5	土	18：00～	楽器で遊んでいます 音を奏でる事はとても楽しいですよ！
		加西ハーモニカ教室	1・3	金	10：00～	初心者歓迎 音楽に親しみ楽しい吹き吸いで呼吸機能もアップ
			2・4	金	13：00～	
	南	南部三味線	1・2・4	火	20：00～	民謡三味線を弾いてみませんか 道具一式は貸与しますよ！
		リコーフジ2012（リコーダー）	2・4	月	9：30～	アメージング・グレイスを演奏し 一緒に感動してみませんか
		みやきのグレイプス（ハーモニカ）	2・4	水	13：30～	ハーモニカ演奏でシニアの教育と教養を大事にした仲間づくり
		みやきのサルビア（ハーモニカ）	2	火	9：30～	小さい楽器で色々なジャンルの曲が吹け気軽に音楽が楽しめます 第2火曜日は自主練習 第4火曜日は先生指導日になります
			4	火	13：00～	
		やさしいピアノ①	2	木	13：30～	子供の頃憧れたピアノ！マイペースに楽しく挑戦中です
		やさしいピアノ②	2	木	15：15～	自分の弾きたかった曲を選んでラクに楽しく学べます
	北	加西オカリナサークル	2・3・4	月	9：30～	オカリナの素朴な音色を一緒に楽しみませんか
		ハッピーギターサークル	毎週	土	13：00～	あなたの懐かしい歌・思い出の曲をギターで爪弾いてみませんか
		加西市親子三味線教室 	1・3	土	19：00～	小学生から始めるやさしい教室♪三味線はお貸ししますよ
	歌を歌う（歌謡・コーラス）					
カラオケ	南	カラオケ同好会	1・3	水	14：00～	歌の好きな同志が集まっています 仲間が増え元気になります
コーラス	中	ひまわりコーラス	2・4	火	13：30～	お腹から声を出してみませんか？一緒に歌いましょう
		昭和を歌おう！語ろう！！	3	金	10：00～	昭和の歌を一緒に歌いながら あの時代に戻ってみませんか
	善	女声コーラス そよ風	2・4	火	19：30～	歌うことが好きな仲間の集まりです 一緒に歌ってみませんか
	南	コール・ソレイユ	2・4	木	10：00～	ポップスや唱歌など様々なジャンルの曲を楽しく歌います
	北	コール・サルビア	2・4	水	13：30～	様々なジャンルの曲を楽しく歌っています 歌好きな方大歓迎

北部公民館



カニレフア（ワダンス）



バイオレット（バレーボール）



木彫教室