



←登録グループの詳細はこちら

## 中央公民館 登録グループ生募集中！！

グループ名	内容	開催日	時間	グループコメント	
<b>作品をつくる（書・絵画）</b>					
春陽会	書道	1・3	水	9:30～	思い思いの書を楽しみながら書いています
実用書道		2・4	土	9:30～	大筆小筆の書を添削指導を受けながら楽しく活動しています
カムカムお絵描き	絵画	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	絵手紙	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
<b>作品をつくる（手工芸）</b>					
虹の会	手編み	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
趣味の表装教室「和」	表装	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
中央きぼり会	木工	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～	老若男女問わず竹細工を楽しんでいます お気軽にどうぞ！
みやび	和裁	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
<b>作法を学ぶ</b>					
茶道同好会	茶道	2・4	土	13:30～	美味しいお菓子とお抹茶 楽しく日本文化や着物に馴染めます
装道会	着付	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
<b>スポーツ・体操をする</b>					
いきいきヨーガ	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
<b>学習する</b>					
趣味の草花	園芸	2	水	9:15～	これからの人生楽しく過ごしましょう ポケ防止にも効果あり
<b>身体で表現する</b>					
かさい銭太鼓会	日本舞踊	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
<b>歌を歌う（歌謡・コーラス）</b>					
ひまわりコーラス	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
<b>唄を唄う（民謡・詩吟）</b>					
いきいき詩吟教室	詩吟	1.2.3.4	火	14:30～	深い音楽性を備え腹式呼吸の発声で心身健康につなげましょう
<b>料理をする</b>					
和菓子“華”	和菓子	2	木	13:00～	体に優しい和菓子を楽しみませんか 心も優しくなるかも
ゆかいな麺々	そば打ち	2・4	土	13:00～	あなたの趣味をひろげよう！新しい挑戦 それが「蕎麦打ち」



主催講座：「こどもいけ花教室」

教室のたびに、わくわく  
楽しみにしています。  
60代 女性

主催講座：「わくわく季節の和菓子づくり」



自分の体は自分で守る。  
変化する体を受け入れて  
機嫌よく生きる。  
70代 女性

毎回お稽古した内容を  
笑顔で話してくれます。  
習わせて良かった！  
保護者 女性



登録グループ：いきいきヨーガ



←登録グループの詳細はこちら

# 善防公民館 登録グループ生募集中！！

: 子どもが参加できるグループ

グループ名	内容	開催日	時間	グループコメント
<b>作品をつくる（書・絵画・写真）</b>				
土筆	書道	1・3	木 9:30~	大筆小筆を使い2回の稽古で書を一緒に楽しみましょう
フォトトラベル	写真	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
<b>作品をつくる（手工芸）</b>				
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
善防クラフトバンド	クラフトバンド	2	金 10:00~	小物入れやバッグを作ってみませんか 楽しいですよ
さをり彩の糸（さをり織り）	手織り	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
<b>作法を学ぶ</b>				
善美也会	茶道	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
<b>スポーツ・体操をする</b>				
あさがお	ヨガ	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
リズムジャンプ	運動	毎週	水 18:00~	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
ゆったり体幹ストレッチ	体操	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
レインボー	バウンドテニス	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
みのり会	太極拳	毎週	金 9:30~	老若男女問わず出来る運動です 初心者も大歓迎 太極扇も練習中
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
<b>学習する</b>				
花と緑の会	園芸	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！
碁楽会	囲碁	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
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
アシスト（ステージホーラー）	音響	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
<b>歌を歌う（歌謡・コーラス）</b>				
女声コーラス そよ風	コーラス	2・4	火 19:00~	音符が読めなくても大丈夫！気楽に楽しく一緒に歌いましょう
<b>唄を唄う（民謡・詩吟）</b>				
善吟クラブ	詩吟	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
<b>楽器を演奏する</b>				
加西ハーモニカ教室	器楽	1・3	金 10:00~	初心者大歓迎 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~	
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
ひまわりっ子クラブ（和太鼓）		2・4	土 10:00~	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♪
ザイイワダース（ワイアバンド）		不定期		平均年齢70才爺ちゃんバンドですもう一度青春時代の夢を
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リードギター募集
山蛸（バンド）		2・4	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
<b>料理をする</b>				
農産加工教室	農産加工	1	水 9:30~	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
手作りパン教室	パン	2	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

主催講座：「70歳からの生き生き元気塾」



家に居たら出会わない人にも出会うことができ、仲間づくりにも繋がった。

70代 女性

簡単に作れた料理を自分の舌ですぐ味わえて、毎回美味しさの発見がある楽しい講座です。

70代 男性

主催講座：「簡単クッキング」





←登録グループの詳細はこちら

# 南部公民館 登録グループ生募集中！！

**NEW** : 新しくできたグループ

グループ名	内容	開催日	時間	グループコメント
<b>作品をつくる（書・絵画）</b>				
墨香（小筆教室）	書道	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
南部水彩画教室	水彩画	1	金 13：00～	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
<b>作法を学ぶ</b>				
小原の会	華道	2	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
<b>スポーツ・体操をする</b>				
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
フラフープ倶楽部 <b>NEW</b>	フラフープ	1・3	火 14：00～	フラフープと体操で楽しく体幹を鍛えましょう
ｽﾎｰｸﾗﾌﾞ 21九会（ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ）	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	毎週	火 20：00～	上達したい人運動不足解消したい人みんなで楽しみましょう
ｽﾎｰｸﾗﾌﾞ 21九会（ﾖｶﾞ）	ﾖｰｶﾞ	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
リフレッシュクラブ（健康体操）	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
ｽﾎｰｸﾗﾌﾞ 21九会（健康体操）		1・2・4	土 14：00～	姿勢すっきり・体幹しっかりの無理なく続けられる健康体操
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
<b>学習する</b>				
蛤友会	囲碁	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
<b>身体で表現する</b>				
ブルメリア	フラダンス	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
夢ふくふく	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
<b>歌を歌う（歌謡・コーラス）</b>				
コール・ソレイユ	コーラス	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
<b>唄を唄う（民謡・詩吟）</b>				
健康詩吟クラブ	詩吟	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！
播州音頭	民謡	2・3・4	月 9：00～	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
南部民謡		1・3	木 19：30～	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！
<b>楽器を演奏する</b>				
リコーフジ2012（リコーダー）	器楽	2	月 10：00～	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
みやきのサルビア（ハーモニカ）		2・4	月 13：00～	童謡から歌謡曲まで 一緒にハーモニカを吹いてみませんか
南部三味線		1・2・4	火 19：30～	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！
みやきのグレープス（ハーモニカ）		2・4	水 13：30～	ハーモニカ演奏で仲間相互の交流と出張演奏で地区と交流を楽しむ
やさしいピアノ①		2	木 13：00～	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
ベル&カリンバ教室		4	木 13：30～	ベルやカリンバの美しい音色を奏でて楽しんでいます
<b>料理をする</b>				
農産加工なのはな	農産加工	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
播磨蕎麦の会	そば打ち	2・4	金 19：00～	楽しい手打ち蕎麦の会です 手打ちの技術と美味しいお蕎麦を
おしゃべりクッキング	料理	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



登録グループ：ブルメリア（フラダンス）

フラダンスは、ハワイの伝統舞踊で、手が曲のストーリーを表しています。

70代 女性

昭和歌謡や童謡等を練習中。ハーモニカ、もう一度手にとってみませんか。

70代 女性

登録グループ：みやきのサルビア（ハーモニカ）





←登録グループの詳細はこちら

# 北部公民館 登録グループ生募集中！！

: 子どもが参加できるグループ

グループ名	内容	開催日	時間	グループコメント
<b>作品をつくる (書・絵画・版画)</b>				
やさしい書道	書道	1	木 9:30~	仲間は30~70代 課題は自由 楽しくゆったりな時間です
絵手紙教室「綾の会」	絵手紙	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
<b>作品をつくる (手工芸)</b>				
木彫教室	木工	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
<b>作法を学ぶ</b>				
指圧マッサージ教室	指圧	1・3	土 10:00~	疲れた身体を指圧で癒されてみませんか 基礎から学びます
<b>スポーツ・体操をする</b>				
バイオレット	バレー	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	トランポリン	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
バウンドテニス根日女	バウンドテニス	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！
<b>学習する</b>				
山野草の会	園芸	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
石心会	囲碁	毎週	火 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！
初心者健康マージャンクラブ	マージャン	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ジャンです
歴史講座	歴史	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
<b>身体で表現する</b>				
カニレフア	フラダンス	2・4	火 10:30~	ハワイアンソングと笑顔と共にフラダンスを始めませんか
落語の会	落語	2	土 13:00~	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
ろこす腹話術研究会ねひめ加西	腹話術	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
加西ダンスサークル フラワー	社交ダンス	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
<b>歌を歌う (歌謡・コーラス)</b>				
コール・サルビア	コーラス	2・4	水 13:30~	健康維持のために一緒に歌ってみませんか 歌好きの方大歓迎
<b>唄を唄う (民謡・詩吟)</b>				
藤の音みんなよう会	民謡	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
加西民謡研究会		不定期	土 14:00~	いろ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
<b>楽器を演奏する</b>				
加西オカリナサークル	器楽	2・3・4	月 9:30~	オカリナの素朴でやさしい音色を一緒に楽しみましょう
はっぴ〜ギターさ〜くる		毎週	土 13:00~	あの歌この曲 心に沁み入る名曲をギターで奏でてみませんか
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
<b>料理をする</b>				
加西手打ちそばの会	そば打ち	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
健康料理教室	料理	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！

登録グループ：バウンドテニス根日女



運動不足解消に！  
健康のために！テニスを始めませんか？  
70代 女性

私たちとクラシック  
ギターの音色とリズム  
を楽しみましょう！  
見学大歓迎  
70代 男性



登録グループ：はっぴ〜ギターさ〜くる