

サークル紹介

北野生涯学習センターをご利用いただいているサークルの一部を紹介します。サークル活動にご興味のある方は北野生涯学習センター（☎ 0942-78-2308）までお問合せください。

ピラティス瞑想

ピラティスは、体幹を鍛える運動で、元々はリハビリのために作られました。呼吸を意識し優しい動きなので老若男女どなたでも参加できます。瞑想は脳ストレス解消、自律神経の調整として近年、人気があります。管理栄養士の資格をもつ講師が食心動の大切さを伝えますので、心と体をほぐしていつまでも元気で過ごしましょう。

活動日：毎月第1、第3木曜日

時間：14時30分～15時30分



リトルライトゴスペル (合唱サークル)

2017年に活動をスタート。近隣施設の訪問やイベント等に積極的に参加しています。現在、30～70代の女性を中心に楽しくをモットーに毎回笑顔で練習しています。歌が好きな方や、お子様連れの方、英語ができない方、そして男性も歓迎しますので一緒にゴスペルを楽しみましょう。

活動日：毎月第1、第3火曜日

時間：10時～12時



いきいきニュースポーツ (スポンジテニスサークル)

スポンジボールを使ってする屋内テニスです。このサークルは、北野生涯学習センターの高齢者対象講座（北野生き生き大学）の受講者から始まり、仲間づくりや健康志向を目的に楽しく活動しています。屋内シューズと健康な体があれば未経験の方でも大丈夫です。是非一度見学に来て下さい。

活動日：毎週水曜日

時間：13時30分～16時30分

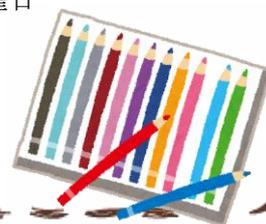


水彩画水色鉛筆画クラブみずいろ

このサークルでは、グラデーションの練習からスタートし、徐々に進めていきます。紙の上に乗せた色が水に触れるとふんわり溶けて、柔らかな色合いや陰影を生み出します。現在、参加者を募集しています。優しい世界と一緒に描いてみませんか？

活動日：毎月第1と第3月曜日

時間：10時～12時



韓国語入門

韓国語を学んでみませんか？このサークルでは、ハングルの基礎から実際に使える「生きた韓国語」や「楽しい韓国文化」まで、レベル別に楽しく学べます。経験豊富な韓国語講師が丁寧にサポートしますので、安心して進められます。皆様の参加をお待ちしています。

活動日：毎月第1、第2、第3月曜日

時間：20時30分～21時30分



心静会（太極拳サークル）

太極拳は、中国武術の一種でゆっくりと滑らかに呼吸に合わせて動きます。この動きにより体幹を鍛えバランス感覚も養われます。健康増進のためにも体験してください。初心者の方には丁寧に指導していきますので、安心してご参加ください。

活動日：土曜日（月3回）

時間：14時00分～15時30分



カンターレ秋桜（合唱サークル）

熱心な木村先生の指導のもと早くも34周年を迎え、楽しく練習しています。コロナから団員が減少し、コーラスとして大変ですが、年齢に関係なく大きな声でストレスを解消しています。少しでも歌に興味がある方は、是非加入してみんなで素敵なハーモニーを奏しましょう。

活動日：金曜日（月2回）

時間：20時～21時



香和会（茶道サークル）

日本の文化である茶道を通して、大切なおもてなしの心を学びます。また忙しい日々の中で、ほっと一息つけるような、心が安らぐ暖かく優しい学びのひと時を一緒に楽しみませんか？

活動日：毎月第2、第4月曜日

時間：10時～15時30分

