

# 自主活動グループの紹介

高美が丘地域センターで自主活動されているグループの一覧です。参加もしくは体験講座を希望される方は直接講座の方にお越しください。地域センターでは申し込みは受け付けておりません。

	グループ名	活動日時	内 容	受講料等
学 習	一歩進んだパソコン	第2,4月曜日 14:00~16:00	文字入力ができる方を対象に、ワードやエクセル等を使って生活に密着した楽しいパソコン研究をしています。IT社会と共生しきつと豊かで充実した時間が過ごせます。	月2,500円
	森原書道教室	毎週月曜日 月16:30~18:30	年齢は問いません。(親子一緒でも可)地域の皆様が和気あいあいと習字を楽しんでいただけたらと思います。姿勢を正して心を落ち着け字を書いてみましょう。	月3,000円
	書 友	第2,4火曜日 9:30~11:30	漢字・かな・ペン習字・調和体等日常書道と芸術書道を一緒に学びましょう。初心者の方も大歓迎です。	月1,800円
	パソコンをはじめよう	第2,4火曜日 18:30~20:30	パソコンは誰にでもできます。まず文字入力からはじめましょう。パソコンを使って豊かな時間を楽しみます。	月2,500円
	陶芸教室 まどか(円)	第3水曜日 10:00~12:00	日常生活に使える器などを作り、形と色の造形を楽しんでいます。現在、会員の募集は行っていません。	月1,000円
	互友同好会	第2,4木曜日 10:00~12:30	今年で18年目を迎える絵画サークルです。「楽しく、自由に、自分らしく」をモットーにみんな楽しく描いています。初心者大歓迎です。皆さんも一緒に始めませんか？	月2,000円
	あふひ会 (古典文学教室)	第1,3金曜日 10:00~12:00	源氏物語を勉強しています。ご参加をお待ちしています。	年1,000円
	高美が丘俳句教室	第3火曜日 9:30~12:00	東広島俳句協会の先生のわかりやすいご指導による楽しい教室です。月1回の句会や春秋の吟行を同好の仲間と一緒にしませんか？	月 500円
	囲碁同好会	第2,4土曜日 13:30~16:30	囲碁は創造性豊かなゲームです。右脳を使い芸術的センスを磨き、いつまでも若々しく活動できる頭脳を。若い人はゲームで疲れ痛んだ前頭葉を鍛えなおします。	年3,000円
文 芸	すずらんの会	第2,4火曜日 10:00~12:00	ハンドベル(ミュージックベル)のやさしい音色を楽しみながら懐かしい曲を演奏しています。初めての方大歓迎です。ベルを通じて友達の輪を広げませんか？	月100円
	大正琴同好会	第2,4水曜日 13:00~16:00	「気軽に楽しく」をモットーに、和気あいあいとお稽古をしています。懐かしい歌、ほのぼのとした歌、新しい歌を大正琴で奏でてみませんか？初心者の方も大歓迎です。どうぞお気軽においでください。	月3,000円
	アンドウトロワ	第1,3金曜日 13:30~15:00	系統その系統ならではの心惹かれる優しい音色のオカワで和やかな雰囲気の中、アンサンブルしています。楽譜が読めなくても大丈夫！懐かしい曲やお気に入りの曲やお気に入りの曲を楽しく吹いています。腹式呼吸で心も体も元気になります。見学 体験可	月3,150円
	関西吟詩哲滄会 高屋教室	第3土曜日 14:00~16:00	漢詩に節をつけてうたうのが詩吟。発声、発音を基本から学び腹式呼吸で大きな声を出すことにより心と体のリフレッシュをはかりましょう。初心者大歓迎です。	月1,000円
生 活 文 化	ホットたかみ おしゃべり交流会	第2水曜日 10:00~12:00	おおむね60歳以上の方を対象に、おしゃべりやカード遊び、懐かしい歌などを歌って楽しんでいます。是非いらしてください。	月 100円 (お茶代として)
	男の料理教室 (グレードアップコース)	第2木曜日 10:00~13:00	料理教室の中級編です。定年後の生きがいを見つけ、仲間を作って生き生きとした人生を楽しみましょう。	年6,000円
音 楽	ぐるっぽ・コモド	第1木曜日 10:00~11:30	50名近いメンバーで毎月1回ウォーミングアップや発声練習を行った後、懐かしい歌、新しい歌をかんたんな2部に分かれて歌っています。男性の方も大いに歓迎いたします。	月 700円
	マミーシャンテ	毎週木曜日 13:00~16:00 12:30~15:00	歌の好きな方、一緒に歌いませんか？1時間の体操とその後の歌で心も身体もほぐされて元気になります。クラシックからポップスまで色々な歌にチャレンジして楽しいですよ。見学に是非いらしてください。	月4,000円
運 動	リフレッシュ ヨガ	毎週火曜日 10:00~11:30	ゆったりと伸びやかに体を動かし、心身をリフレッシュしましょう。いつでも無料体験できます。	月4回3,500円 月2回2,000円
	プチ・プリンセス (大人のクラス)	毎週火曜日 14:00~16:00	フロアストレッチを取り入れて、身体の軸を知り柔軟性を高めます。クラシックバレエの基本的な動きを楽しみながら美しい姿勢を目指します。	月6,000円
	空手道 岡本道場	毎週火曜日 19:30~21:00	古流の空手は、年齢・性別・経験に関係なく生涯続けていける“武道”です。日本古来の人に優しい「空手」を一緒に始めましょう。	小学 月5,000円 学生 月6,000円 大人 月7,000円
	KEEP UP	毎週水曜日 10:30~11:30	整体効果が高い体操です。年齢を問わず、自分のペースで無理なく出来ます。ただ今会員募集中です。無料体験もできます。	月2,000円
	高美が丘健康体操同好会	第2,4水曜日 13:30~15:00	転倒防止を目的としたストレッチ体操を中心とした健康体操です。会員募集中です。	月 500円
	more P's(モアピース)	毎週金曜日 10:15~11:30	コアトレーニングを主とした、楽しく無理なくここに合わせてできる全身運動です。1時間後はスッキリした気分…。他会場、1ヶ月何度でも参加できます。	月4,500円
	レイフラワー高美が丘	第1,3土曜日 10:00~11:00	フラダンスのゆったりとしたメロディーが心を癒し、ゆったりとしたステップは体内の脂肪を燃焼させて血行をよくします。幅広い年代で楽しめます。体験レッスンできます。	月2,300円
	太極拳高美が丘教室	第2,4土曜日 14:00~15:30	4月より初心者を対象とした太極拳を始めます。太極拳を通して仲間づくりや健康づくりをしませんか？	月1,500円
	錬心館 空手教室	毎週土曜日 18:30~21:30	人間形成を指導理念として、礼節を重んじ稽古を通じて心身を鍛え青少年の健全育成を目指しています。体験もできます。	月4,500円
子 ども の 講 座	森原書道教室	毎週月、木曜日 月16:30~18:30、木17:00~18:00	毛筆と硬筆を同時に学びます。級、段の資格取得を励みに学校の宿題や課題、書初め、発表会の作品作りなどに挑戦します。基礎から優しくご指導いたします。	硬筆2,500円 毛筆・硬筆3,000円
	プチ・プリンセス (子どものクラス)	毎週火曜日 16:00~17:00 17:00~18:30	まずは音楽に合わせて身体を動かすことの楽しさを知ってほしいと思います。一人ひとりの成長に合わせて少しずつ難しい動きも学んでいきます。	月5,000円
	cheer P's(チアピース)	毎週土曜日 10:00~11:00又は11:15~12:15	幼児から小学6年生まで。遊びの中にヨガやピラティスの要素を取り入れた全身運動をしています。お友だちと楽しい時間を過ごしながらモヤモヤを発散したり自己表現の場にしてみませんか？(他会場参加可)	月3,300円
	親子サークル トロ	第1,3金曜日 10:00~11:30	季節の行事、保育士さんを招いたり楽しい企画盛りだくさんです。親同士がなかよくなるきっかけとして月ごとに当番を決めて絵本の読み聞かせや手遊びなどを行っています。	1回1家族 100円