

[大麻地区]の実施状況

■東大麻自治会館（大麻新町5-8）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
よりみちカフェ	6・9・12・3月 第2木曜日 13時00分～15時00分	交流・懇談	認知症カフェ：ボランティアによる催し、脳トレ・茶話会などを実施しています。	任意 (募金への 寄付)	高齢者にやさしい地域づくりのお手伝いや、認知症の人の介護者の相談にのったりしています。 ※日程は会館等の都合により、変更になる場合があります。 詳細は大麻第一地域包括支援センターにご確認ください。

## ■あじさい亭 (大麻東町15-16)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
喫茶ラウンジ	毎週火～金曜日 13時00分～16時30分	-	喫茶コーナーです。コーヒー・紅茶・緑茶等をお出ししています。2杯目以降は200円/杯で提供しています。	300円/杯	<p>地域住民であれば、年齢を問わず、どなたでも参加できます。健康づくりや仲間づくりなど、ワイワイがやがや交流を楽しんでいます。</p> <p>曜日別に、様々な事をやっています。左記の定例活動の他にも、単発のイベントも企画しています。あなたになじむ所かどうか、一度お越しください。</p> <p>スタッフ一同、お待ちしております。</p> <p>※あじさい亭会員は、左記料金より割引が適用されます。</p>
パソコン教室	毎週木曜日 13時00分～14時30分 15時00分～16時00分	パソコン	事前申込制のパソコン教室です。	8,000円 (2カ月)	
川柳会	第4木曜日 13時00分～16時00分	川柳	事前申込者。 茶菓付です。	500円/回	
麻雀	練習：毎週火曜日 大会：毎週金曜日 13時00分～16時30分	麻雀	金曜日の大会は、サークル主催の麻雀大会です。茶菓子付きです。	300円/回 500円/回	
カラオケ	個人：毎週水曜日 13時00分～16時00分 団体：土日は全日 平日は午前中	カラオケ	個人の時間はどなたでも利用できます。団体の利用は事前申込制になります。	半日 400円/回 1日 500円/回	
囲碁	毎週水曜日 13時00分～16時30分	囲碁・将棋		300円/回	
笑活会	第1・3火曜日 14時00分～15時00分	その他 堀木 理恵	笑いヨガを取り入れた活動です。	400円/回	
お食事会	土曜日 (1回/月) 17時00分～19時00分	交流・懇談	事前申込制の、食事とカラオケの懇親会です。	男性 2,000円 女性 1,000円	

### ■デイサービスセンターみのりの丘（大麻東町15-23）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
マシントレーニング教室	毎週水曜日 15時00分～16時00分 毎週土曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ	6機種あるマシンを使用し、体に負荷の少ない程度の運動（パワーリハビリ）を提供しています。 年齢制限などは設けていません。 年会費として5,000円頂いております。	100円/回 年会費を払わない場合 500円/回	いつも和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく運動をしています。 日々の運動だけではなく、みのりの丘が主催する夏祭りや会員様向けの忘年会など楽しい企画に多数参加いただけます。 地域に根差した活動を多数行っている私たちと楽しく活動しましょう！皆様のご参加、心よりお待ちしております！

### ■地域交流スペース たんぽぽ（大麻東町15-11）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
すみれ会	毎週水曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ 歌 その他	毎月の活動内容はあらかじめ予定表を配布しておりますが、内容は適宜変更する事があります。 年会費として5,000円頂いております。	100円/回 年会費を払わない場合 500円/回	歌・脳トレ・折り紙・塗り絵・軽体操等を行っています。
地域交流カフェ たんぽぽ	毎週金曜日 11時00分～13時00分	交流・懇談	月毎に催し内容を作成し、物作りや、講座、演芸鑑賞やアンチエイジング教室（体操）を1時間実施、その後、軽食を食べながら交流しています。	300円/回	お茶やコーヒーなどの飲み物は無料提供しています。物作り等の際には、別途費用を頂戴することもあります。参加したい方は、事前にご連絡いただくと助かります。

### ■大麻東地区センター（大麻東町13-11）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
大麻東 はつらつサークル	毎週木曜日 13時30分～15時00分	体操・ヨガ 中尾 真由美	イスを使ったストレッチ・筋トレ	1,000円/ 3カ月	音楽をかけながら、各自無理のない範囲で楽しく体を動かしています。新規会員募集中です。お気軽にお越しください。

### ■まちなかサロン 元気プラザ'S（大麻東町13-5）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
おおあさ元気塾	毎月おおむね第2火曜日 13時00分～15時00分	交流・懇談	各種講話などを開催しています。	無料	※日程は会館等の都合により、変更になる場合があります。詳細は大麻第一地域包括支援センターにご確認ください。

## ■大麻老人憩いの家（大麻中町26-4）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
大麻囲碁同好会	毎週火～日曜日 12時00分～17時00分	囲碁・将棋	大麻囲碁同好会、常設囲碁サロン、 大会・旅行あり。	1,000円 /年	大麻の住民が中心で、江別・野幌・文京台の会員もいます。 毎週水曜日の午前は女性の集まりです。
大麻カラオケ・サウンド	毎週火曜日 9時00分～15時00分	カラオケ	会員相互の親睦と融和をはかり、カラオケを 通じて楽しい仲間づくりを目的とする。また、 会員は江別市民とする。	500円/月	楽しくDVD・レコード持参の上唄っております。
大麻長生クラブ	第2金曜日 13時00分～17時00分	球技 その他	健康維持のために声を出す、輪投げなど	250円/月	旅行が年に1回あります。 本当に良いところですよ。この場があって助かっています。
菊舞会	毎週金曜日 9時00分～12時00分	民謡	民謡の練習をしています。 施設への慰問活動もあります。	1,000円 /月	声出しとともに元気になれる、又お話することによって楽しい一時で あり、大変元気になります。また、ボランティアに参加することで 益々元気になります。
さくらの会	第2・4木曜日 13時00分～16時30分 第3木曜日 10時00分～16時30分	麻雀	賭けない・飲まない・吸わないをモットーにた しなむ。	2,000円 /年	今の時代は老後マージャンをしたい人が沢山いる筈なのですが、 どこに聞けばよいのか分からないという人も多い筈ですので、ポス ターなどで呼びかけています。健康麻雀を心掛けて、今後の人生 を楽しく幸せに過ごしたいと願っています。
タンポポ	毎週木曜日 13時00分～16時30分	麻雀	麻雀	無料	老人なので、皆楽しみにしております。
大麻歌謡愛好会	毎週木曜日 10時00分～12時00分	カラオケ 酒井 麻美	カラオケ	1,100円 /月	指導を受けながらカラオケレッスンをしています。
女性囲碁研究会	毎週水曜日 9時00分～12時00分	囲碁・将棋 西村 正司	勝ち負けにこだわらず、楽しく碁が打てる所 です。	無料	碁が好きでしたら、どなた様でもお越し頂けます。お待ちしております。



### ■大麻集会所：大麻出張所2階（大麻中町26番地4）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野／講師	詳細		
えべつフレンズ 元気教室	毎週水曜日 13時00分～14時00分	体操・ヨガ	ストレッチング・リズム運動・バランス運動・筋トレ等、市内の接骨院院長がしっかりついて指導します。 スポーツ保険1,200円、用具代1,000円は実費負担です。	2,000円 /月	足腰を鍛えて、腰痛・膝痛の予防に！ 寝たきり・脳の老化・認知症の予防に！ 医師より運動をすすめられている方に！ 痛みなどに対して適切に対応するので、腰痛などをお持ちの方でも安心して参加できます。
大麻集会所 はつらつサークル	毎週月曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ 中尾 真由美	椅子に座っての運動です。1・3週はゆっくりメニュー、2・4週は少し頑張るメニューです。	1,000円 /月	先生の号令に合わせて全身運動で汗をかき、体が軽くなります。 休憩時間は情報交換をしながら、おしゃべりを楽しんでいます。会員は元気で明るく若いです。いつまでも元気であるためにお奨めです。

### ■UR都市機構大麻園町団地 集会所（大麻園町34-24）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野／講師	詳細		
そのまちサロン	第3水曜日 13時00分～14時30分	交流・懇談 その他	大麻地域包括支援センターによる講話や体操、カーリンコンなどのレクリエーションを行っています。	無料	健康や介護保険の講話、E-リズム体操やカーリンコンをしています。
そのまち カーリンコンくらぶ	第4水曜日 13時30分～15時00分	カーリンコン	ニュースポーツ「カーリンコン」を楽しみます。 動きやすい服装と上履き、飲み物を持参してください。	無料	今、注目の床上カーリングの「カーリンコン」は、年齢を問わず楽しめます。いっしょに「健康づくり」「仲間づくり」を初めてみませんか？ ゲーム展開の駆け引きもドラマティックで、脳トレにも最高です。



■大麻公民館 (大麻中町26-7)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
大麻ベーネ アンサンブル	毎週土曜日 13時00分～16時30分	器楽 藤澤 光雄	主に月に2度の練習です。年に1度のコンサートを目標として頑張っています。	2,000円 /2回	楽しく音楽をしています。力強い応援をお願い致します。
新響ハーモニー	毎週日曜日 13時00分～15時00分	器楽	デイサービスの施設や町内会の余興演奏の他、江別市内の文化協会主催による定期演奏会には積極的に参加出演しています。	500円/月	私たちは平成10年に設立し、当初はアコーディオンのみのバンド編成で、今ではいろいろな楽器が加わり、多彩な音色を生かせるようになりました。団員も50歳代から80歳代まで、和気あいあいと、全員心を一つに演奏を楽しんでおります。レパートリーも1,000曲以上にのぼり、懐かしいメロディー、歌謡曲、世界の民謡、タンゴ、シャンソン、ポップス、セミクラシックと挑戦しております。
江別混声合唱団	毎週火曜日 19時00分～21時00分	合唱 時岡 牧子	・5月 合唱の輪(えぼあホール)・6月 札幌合唱連盟コーラスフェスティバル(札幌市文化会館)・10月 市民合唱祭(市民会館)・年3回の発表会 ・2-3年に1度単独発表会	3,000円 /月	江別混声合唱団は結成して63年目を迎えました。市内で最も歴史ある合唱団です。一昨年「60周年記念演奏会」を開催し、これから来年9月に向けて「第14回演奏会」を準備しています。合唱の好きな方ならどなたでも大歓迎です。あなたも私達と一緒に楽しく歌ってみませんか？
コール・カーチエ	第1・3火曜日 14時00分～15時30分	合唱 原 希	月2回集まって歌っています。	1,500円/ 月	笑いのたえない、楽しい練習を続けています。年1度、マンネリの練習に活をいれようと、えぼあ祭りに出演しています。
混声合唱団 樹	第2・4水曜日 19時00分～21時00分	合唱 横山 直樹	合唱練習、ステージでの発表会年3-4回	3,000円 /月	ホームページ <a href="http://chorus-ju.com/">http://chorus-ju.com/</a>
フラダンスレファ	毎週火曜日 10時30分～12時00分	ダンス アノラニ棚田	各ボランティア、大麻サークル発表会、常夏アロハ祭りなど各イベントに参加。	4,500円 /月	講師について (アノラニ棚田) ハワイ島のフラスクールを卒業、フラ講師歴20年の実績 曲の意味も含め、しっかり丁寧に学んでいきます♪
えぼあソーシャル ダンスサークル	第1・2・4木曜日 13時00分～14時30分	ダンス 塚本 善子 大月 舞華	社交ダンス	3,000円 /月	皆さん高齢になり、無理なことはしておりません。初心者歓迎です。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
大麻社交ダンスサークル	第2・4日曜日 14時00分～16時00分	ダンス 松村 正恵	火曜日(大麻体育館)と金曜日(大麻東地区センター)の2コースがあり、プロの先生の指導のもと基本的な技術の習得をはかります。その他、日曜日の自主レッスンで技術向上に努めています。ワルツ・ルンバ等の8種目を習得します。	2,500円 /月	生涯学習を目的に、会員相互の親睦と交流、健康維持をモットーに地域の文化とスポーツ及び福祉の増進に寄与しています。
社交ダンスひまわり会	毎週水曜日 13時30分～15時30分	ダンス 松村 吉訓 松村 正恵	社交ダンスの講習、研修。	3,000円 /月	見学などは事前にお問合せください。
大麻ヨガサークルひまわり	毎週土曜日 10時00分～11時30分	ヨガ	ヨガを学んで20年以上のベテランの先生が指導してくださっています。	2,400円 /月	一人ひとりの方の状態に応じ健康ですごせる様にアドバイスをしていただけます。
大麻気功会	第2・4土曜日 13時00分～14時30分	気功 石橋 憲二	自然でしなやかな心と体を育み、健康の維持、向上をはかります。	500円/月	参加おまちしています。
ナイトピラティスの会	毎週水曜日 19時30分～20時30分	体操・ヨガ 柏田 かおり	胸式呼吸を用いながら、ゆったりとした動きで体の奥の筋肉を鍛えます。体も心もすっきりリフレッシュできます。	2,000円 /月	体も心も健康に生きてゆく為に、自分の体に向き合う時間を持ちませんか。
パステル凜の会	第2・4火曜日 9時30分～12時00分	絵画 金淵 浩之	パステル画同好会です。初心者の方も、講師の金淵先生が指導してくれます。	2,600円 /2回	作品製作は個々の自由ですが、初心者からベテランまで自由に意見交換しながら和気あいあいで行っています。見学後に気に入ったら、入会してもらっています。
江別日本画・水墨画同好会	毎週金曜日 10時00分～12時00分	絵画 千葉 晃世	水墨画・先生にお手本を描いて頂き、手本を見ながらお稽古をします。日本画・絵の具の扱いなど先生が指導しています。初心者でもOKです。	月2回 3,000円/月 月3回 4,000円/月	・絵の合間に休憩、お茶等も用意して、楽しみながら絵を描いています。 ・手先を使い頭を働かせる絵は、健康にも良いです。
大麻絵画クラブ	第1・3土曜日 13時00分～16時00分	絵画 清水 良洋	水彩画・油絵・パステル画等 毎年10月に大麻公民館ギャラリーで展覧会を開催。	2,000円 /月	絵を描きたい方はいると思うのですが、希望する方はお気軽に見学に来てください。
大麻土曜デッサン会	第2・4土曜日 9時30分～11時30分	絵画 井内 利彦	裸婦モデルを対象に、デッサンの実技練習。	1,500円 /月	和気あいあい、楽しい仲間です。絵画が好きな方は基礎デッサンの研修に最適です。



団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
大麻バードカービング同好会	第2・4金曜日 13時30分～15時30分	工芸 北尾 久美子	野鳥の図鑑、写真などをみながら柔らかい木材を彫刻刀・ルーターなどを用いて、本物そっくりな野鳥を彫り、彩色まで行います。	3,000円 /月	毎年11月の文化祭の展示に向け、教室の時間は集中的に製作にかかりますが、時として雑談もあり、柔らかい雰囲気の中で楽しんでいきます。作品が完成した時の達成感は何ものにもかえがたいものがあります。講師は北海道バードカービングクラブ代表で、親切丁寧に非常にわかりやすく教えていただけるので、初心者の方も安心してご入会ください。
大麻木版画同好会	第2・4土曜日 14時00分～16時00分	工芸 手島 圭三郎	木版画による年賀状・カレンダー・ポストカードの作成。年1度の作品展の開催。	1,500円 /月	原画の作成、版木の彫り、刷りと手間暇かけて木版画をつくっています。自宅で自分の空いている時間に熱中できる。手先と頭を使い、ボケ防止に役立ち作品完成の感動も格別。
書道あさの葉会	毎週火曜日 14時00分～17時00分	書道 菅原 京子	かなを中心に、漢字も、実用字、ペン字も学びます。段・級の取得可。北海道書道展、読売書道展にも参加できます。	5,000円 /月	一人一人が何を書きたいかで対応して指導しています。講師は、北海道書道展審査会員・読売書道展理事の役職についています。
大麻書道クラブ	第2・4水曜日 13時00分～17時00分	書道 加賀 一石	書道の学習・研究 親睦交流会・新年会・反省会	15,000円 /半年	生涯学習の一つと考えて、楽しくやってみませんか。
大麻俳句会	第4金曜日 13時00分～17時00分	俳句	毎月第4金曜日を例会として、なごやかに楽しく俳句を学んでおります。	500円/月	明るくなごやかな会です。どうぞ見学においで下さい。部屋は椅子席です。
大麻日曜俳句会	第2日曜日 13時00分～17時00分	俳句 大類 孝子	・月例会会（作品を各自持ち寄り俳句の学習を深める） ・吟行句会、文化協会の行事参加他	500円/回	好奇心いっぱい 日常が楽しくなります。
「原始林」江別支社	第3水曜日 13時00分～17時00分	短歌 大朝 暁子	短歌	5,000円/ 年 (10回)	60代から90代の会員で活動しています。
短歌研究会	第1金曜日 13時00分～15時00分	短歌 名達 信子	月に2首を毎月25日までに詠草係に提出し、翌月第1金曜日に歌会をする。未完成の歌は、会員の助けを貰い完成させる。会員相互の不足を補い秀歌とする楽しみがある。	上期 3,000円 下期 3,000円	短歌を始めたい方は、とても楽しく過ごせます。
日本詩吟学院 岳風会 大岳吟詠会	毎週土曜日 13時00分～16時00分	詩吟 片石 美智子	新年交歓吟詠大会、えぼあホール交歓発表会、江別支部吟道大会、江別市文化祭等での発表に向けて練習しています。試験を受けると段位や雅号がもらえます。	1,500円 /月	元新入会員よりひとこと 70歳を過ぎてはじめてえぼあのホールに立ってドキドキ。70歳を過ぎたのに昇段試験のために漢詩を暗記して、試験が終わるまでドキドキ。血流が良くなってほける暇なしです。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
日本詩吟学院 岳風会 大麻吟誠会	毎週木曜日 13時30分～17時00分	詩吟	詩吟	1,000円 /月	初心者・再入会の方も歓迎です。
詩吟・短歌研究会	毎週水曜日 13時00分～16時00分 (月4回)	詩吟 林 正	・日本詩吟学院に所属しており岳風会流です。 ・資格にこだわらず、自分の頭や体の活性化を目的として活動することも出来ます。 ・年に2回、えぼあ舞台に出るチャンスがあります。適度な緊張感を味わえます。	500円/月	70歳以上になると、遊びに行く所（目的）がなければ言葉に不自由になる方が多く、しっかり読んでしっかり声を出すことが健康づくりの基本と考えております。
旺華流 旺吟会	毎週土曜日 13時00分～16時30分	詩吟 安藤 旺華	漢詩・短歌・俳句・新体語等を題材とした吟を、歴史的・文学的・音楽的な詩吟を目指し、その為に個人個人に合った発声を身に付け、体の楽器作りをしています。	2,000円 /月	吟詠指導を通して、礼と節だけでなく、聞く人の琴線にふれる声と吟じ方をめざしています。指導者自身、音楽療法士として、吟じる人も聞く人もカタルシス効果を目的としています。
西崎流 愛祥会 (ろくしょうかい)	毎週金曜日 13時00分～17時00分	日舞 西崎 愛祥	日舞を通して人との交流を深める。ボランティア活動として老人ホームなどで踊りを披露し福祉活動をする。	5,000円 /月	
渡辺八章会	毎週水曜日 13時00分～17時00分	民謡・謡 渡辺 庄八	日本民謡及び全国民謡連盟の大会参加 三味線、尺八、太鼓、歌など向上、各種ボランティア等への参加。 大麻(えぼあホール)交歓部隊発表の参加、江別市民文化祭の参加。	3,500円 /月	
文化箏ゆうな会	第1・3火曜日 第1・3水曜日 10時00分～12時00分	器楽 石河 玲子	交歓部隊発表会は毎年参加。 ボランティア活動。	2,500円 /2回	高校生から80代の方まで、幅広いメンバーで活動しています。
芙蓉の会	第2水曜日 9時00分～14時30分	料理 笹谷 京子	<日本料理> 旬の食材を用い季節感を盛り込んだ献立で調理の研究。講習などを通して技術、文化を習得し、お料理を楽しみながら親睦を深める。	2,800円 /月	お料理は生でもいただけますが、食材を煮る、焼く、蒸す、炒めるなど、または他の色々な食材を合わせることにより新しい発見があります。また、それらのお料理の完成時には、皆さんとともに共感し、すばらしい感動もあります。料理の工程（準備、片付け）は頭の体操にもなります。最近では認知症予防にとても良いといわれています。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
大麻手話の会	毎週火曜日 18時45分～20時45分	ボランティア・ 語学	江別聴力障害者協会の方に参加していただき、手話を習得するための学習と、聴こえないとはどういうことか等の理解を深めています。江別市での手話言語条例制定を目指した取り組みも行っています。初心者の方、大歓迎です。	500円/月	平成29年に創立20周年を迎えました。毎週火曜日の例会では、20～70代まで幅広い年代の会員が、常時20名前後参加し、江別聴力障害者協会の皆様のご協力の下、楽しい雰囲気の中で学習しています。手話の技術の習得だけでなく、地域で、言語としての手話の普及と耳の聴こえない方々への理解が深まるよう活動を続けています。最近では高齢者難聴の方の見学も増えています。お気軽にご参加下さい。
大麻囲碁教室	毎週水曜日 13時00分～17時00分	囲碁・将棋 沼田 忍 村上 信夫 岡崎 久良 広瀬 敏一	毎回講師による大盤解説、組合せによる大局を行っています。	1,500円 /月	皆熱心に参加しています。
大麻笑いヨガクラブ	第3日曜日 10時00分～11時30分 第4火曜日 14時00分～15時30分	体操・ヨガ 堀木 理恵	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。ポーズはとりません。	500円/回	笑いは副作用のない薬！全身の血流がよくなり、身体ポカポカ認知症やうつ予防、免疫力アップ、痛みの軽減など、様々な効果が期待できます。何より、笑っていると運がつき、人付き合いも楽しくなりますよ！！幸せを感じる毎日を！！



## ■いきいきセンターさわまち (大麻沢町5-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
背骨コンディショニング	毎週木曜日 15時00分～16時00分	体操・ヨガ 上田 加代子	身体の不調をなくす体操・筋トレです。	1,000円 /回	すべて歳のせいにはせず、痛みをとり、筋肉をつけて、ピンピンコロリンといきましょう。
はまなす岳友会	毎週火曜日 13時00分～17時00分	詩吟 中島 岳伸	詩吟の教室です。漢詩・和歌・俳句中心に朗詠します。	1,000円 /月	心身共に健康に役立ちます。明るい雰囲気、ストレス発散になります。
旺華流 旺吟会	毎週月曜日 13時00分～16時00分 (月4回)	詩吟 安藤 旺華	発声→詩の素読：意味・作者の解説→吟を音楽的に正しい発音・発生を心掛け、音楽療法士でもある指導者が、療法の観点からも指導しています。	3,000円 /月	和やかに楽しくやっています。是非一度見学にいらして下さい。個人に合った指導です。

## ■大麻西町地区センター (大麻沢町26-2)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
大麻西 はつらつサークル	毎週水曜日 13時30分～15時00分	体操・ヨガ 中尾 真由美	椅子に座っての運動です。1・3週はゆっくりメニュー、2・4週は少し頑張るメニューです。	1,000円 /月	先生の号令に合わせて全身運動で汗をかき、体が軽くなります。休憩時間は情報交換をしながら、おしゃべりを楽しんでいます。会員は元気で明るく若いです。いつまでも元気であるためにお奨めです。



## ■文京台地区センター（文京台7-4）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
地域のお茶の間 あると安心ふれあいサ ロン	第2木曜日 13時30分～15時30分	交流・懇談 その他	他団体のボランティアや公的団体(地域包 括・消防・警察・消費者協会)などを利用 し、民生児童委員になじんでいただく、話し やすい場づくりなど、地域の交流を兼ねて活 動しています。お茶、茶菓子などもお出し しています。	無料	1年間を通じて、楽しい娯楽、勉強になる話、また地域の施設見 学や手作り品の製作など、多彩な内容になっております。事前の 回覧版などで内容を確認の上、気になる催し物に参加お願いし ます。また、毎回の参加をお待ちしております。



■高齢者・障がい者向け賃貸住宅 ダイアナ文京台おもてなし (文京台62-2) 2階会議室

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
集いの場 蘿蔔 (すずしろ)	奇数月 第3木曜日 13時00分～14時30分	交流・懇談	講話・茶話会など	無料	椅子に座りながら楽しくリズムにのり、手軽に有酸素運動ができます。体力測定も予定しています。

■北翔大学 北方圏生涯スポーツ研究センタースポーツクラブ (文京台23)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング教室</li> <li>・介護予防教室</li> <li>・地域まるごと 元気アッププログラム (まる元)</li> <li>・リズム体操教室</li> <li>・スポーツライミング 教室</li> <li>・水中体操教室</li> <li>・その他</li> </ul>	各教室によります	体操・ヨガ 水泳 その他	平成30年度は、昨年度より2講座増設した30のプログラムを用意しています。  ・事務手数料 64歳以下 3,850円 65歳以上 3,200円  ・各講座の開催曜日・時間・内容等の詳細につきましては、下記へお問合せください。 TEL : 011-387-4762 FAX : 011-387-4763	2,000円～ 2,900円 /月  ・教室による	スポーツを楽しみながらカラダとココロの健康増進へ。 世代を超えて誰でも参加できる、多彩なプログラムをご用意しています。