

気功体操

(第2・4水 13:30~)

ストレッチ、站椿功(タトウコウ)、益気功などを行い、気の流れを感じ、体を意識し、呼吸を整えます。免疫力も向上してきます。



サークル

サークル

サークル募集中

サークル

サークル募集中

令和6年(2024年)4月10日

ほかにも、“こんな活動があったら参加したい”、“同じ趣味の人同士で集まる場所をさがしている”…など、みなさんのご意見・ご要望があれば、ぜひお寄せください。

佐波公民館
ホームページ

佐波公民館

検索



防府市佐波公民館

〒747-0044

防府市佐波二丁目1 2 - 3

電話：(0835) 22-9919

ファックス： 同上

メール：sabacomc@city.hofu.yamaguchi.jp



令和6年度

佐波公民館 さばこうみんかん

講座・サークル

みなさん一緒に楽しみましょう!

気になる活動がある方は佐波公民館までお気軽にお問い合わせください。

※既に定員に達している講座もあります。詳しくは、お問い合わせください。

平日8:15~17:00 ☎(0835)22-9919

華道家元池坊

講座

(第1・3水 9:30~)

日本の伝統文化である華道(池坊)を学び、経験を積むことで、型だけでなく、心も成長していきます。初心者の方も大歓迎です。



健康ヨーガ

講座

(第2・4水 10:00~)

ヨーガにより、自分自分に向き合い心身をメンテナンスすることで集中力を養いストレスによる不調を癒やし、エネルギーを充電します。



楽しい手ぬい

講座

(第2・4火 14:00~)

日常使う物や季節の飾りなど1か月に1作品のペースで作ります。作っている時のわくわくする気持ち、楽しい気持ちを大切に。



童謡・唱歌

講座

(第2・4月 13:30~)

懐かしい童謡・唱歌をみんなで歌います。合唱曲にも挑戦します。歌うことで、豊かな気持ちになって、心も身体も健康になります。



歪みリセット体操「カキラ」

講座

(第2・4火 10:00～)

日常生活で生じる体の歪みを定期的にリセットして、健康を保ちます。8割が床に座って行う体操です。体が硬くても大丈夫!



のびのび健康体操

講座

(第2・4月 10:00～)

のびのび健康体操は、自律神経を整え、心身ともに元気にするストレッチ体操です。しっかり体を動かして、ずーっと元気でいきましょう!



パッチワークサークル

サークル

(第1・3水 9:30～)

パッチワークサークルは、藤本先生のご指導のもと実用品(袋物)、かわいい小物づくり。手指を動かし、お口を動かし、賑やかに活動しています。



英語で歌おう

サークル

(第2・4土 13:30～)

英語で歌おうサークルは懐かしい英語の歌を歌うことで英語に親しみながら会員相互の交流と健康づくりを目的に活動しています。



佐波民謡愛好会

サークル

(第1・3月 13:30～)

民謡は、庶民の生活感情や地域性を反映した唄です。三味線・尺八の伴奏でお腹から声を出せば、今日も元気で過ごせます!



フォークダンス同好会

サークル

(第2・4土 9:30～)

私達のサークルは西山先生のご指導でダンスを踊っています。70才代が多くの会員ですが頭も体も動かし若返っています!!



俳句若鮎

サークル

(第2・4水 9:30～)

毎回兼題があり、一人数句を詠んで参加します。皆で読み合い良いと思う句に投票します。皆で鑑賞し言葉を添えてさらに感動します。



3B体操

サークル

(第1・3月 10:00～)

3B体操は角田先生のご指導のもとボール、ベル、ベルターという用具を使い楽しく体力作りをしています。見学も大歓迎です!



サルビアコール

サークル

(第3・4金 10:00～)

歌う事が大好きなメンバー約25名。素敵な指導者に恵まれ、毎週楽しく活動しています。一昨年度50周年コンサートを開催しました♪



ロイヤルフラワーアレンジメント

サークル

(第2・4金 19:00～)

英国風フラワーアレンジメントのサークルです。花を暮らしの中に上手に生かし、それを楽しむことを勉強しております。



あそび教室(小学部)

サークル

(第1・3水 15:30～)

遊び体験の中で身につけておきたい基本動作を取り入れ、心と身体を発達を促す事を目的に、親子で楽しく活動しています。



あそび教室(幼児部)

サークル

(第2・4火 15:30～)

あそび教室(幼児部)は和泉先生御指導の下、親子で楽しく遊びながら、走る、跳ぶ等の運動の基本動作を身につけるサークルです。



たんぽぽ(健康体操)

サークル

(第1・2金 10:00～)

たんぽぽは、末松紀代美先生のご指導のもと、ストレッチ体操、ダンスで楽しく健康維持できることを願って活動しています。



茶道裏千家サークル

サークル

(第1・3水 9:30～)

茶道サークルは、茶道の学びを通して仲間同士楽しく活動しています。茶の湯を知ることによって日本の文化そのものを知ることができます。



前結び着付け教室

サークル

(第1・3月 10:00～)

当着付教室は小倉紀美子先生始め3名の先生方の指導のもと楽しく活動しています。和の伝統文化に触れながら心豊かに励みます。



絵手紙朋の会

サークル

(第2・4火 10:00～)

従来の絵手紙の勉強方法にそって、基本を学びつつ新しい絵手紙(土版画やオイルパステルのスクラッチなど)も取り入れながら進めます

