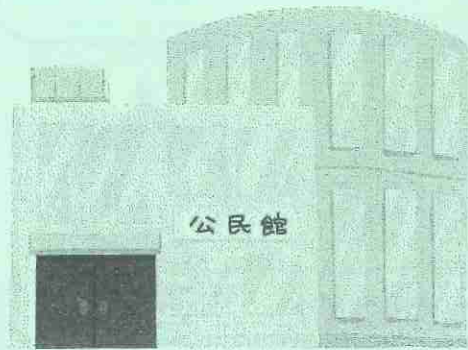


長後公民館利用サークルのご案内



《サークル名》

- ① 活動内容 ② 活動日 ③ サークルPR
- ※順不同

《くらしの美学》

- ① 生け花、挿し花
- ② 毎月第4木曜日 午後1時～3時
- ③ 季節の花々を生け挿し花フラワーアレンジを入れ活動しています。



《長後人材バンク和・輪・話(わ・わ・わ)》

- ① 公民館事業・ふれあい広場等の各種講座担当
- ② 定例会・毎月第2土曜日午前中
- ③ あなたの特技を生かして、子ども達と楽しい時間を過ごしませんか？

《歴史散策の会》

- ① 地域の歴史を学び歴史資源の保存活動
- ② 毎月第3月曜日 午前10時～正午
- ③ 長後は古くは大山街道と滝山街道の交差する宿場でした。歴史を知りましょう。

《詩吟神風流神仙吟詠会》

- ① 詩吟のお勉強
- ② 月2回月曜日と土曜日・月1回日曜日
- ③ 有名な漢詩や和歌を吟じ、生きがいある人生を楽しんでいます。

《新舞踊の会》

- ① 踊りの稽古
- ② 月3回火曜日 午後
- ③ なつかしい艶歌などを先生にご指導いただきます。

《薬膳教室 なつめの木》

- ① 薬膳料理のお話と調理実習
- ② 第4水曜日 午前10時～午後1時
- ③ 薬膳は体質・体調に合わせた日常の食養生。皆で楽しく食べましょう。



《オカリナサークル土笛》

- ① オカリナの練習と発表会
- ② 毎月第2・4火曜日 午後6時30分
- ③ 練習は、ほどほどに。年に一度の発表会を楽しみにしています。

《デューパーハート・二胡》

- ① 二胡の練習
- ② 月2回 木曜日
- ③ 日本の曲を中心に練習しています。女性だけのサークルです。

《大正琴サークル》

- ① 大正琴の練習
- ② 毎月第1・3金曜日
- ③ 童謡から演歌まで楽しく練習しています。仲間になりませんか。

《ギターサークル アンダンテ》

- ① クラシックギターの練習
- ② 金曜日
- ③ ギター好きの仲間と楽しく練習しています。興味のある方どうぞ！



長後公民館では、スポーツ・文化・生活技術など約170のサークルが活動しています。今年度、会員を募集しているサークルをご紹介します。詳細につきましては公民館へお問い合わせください。



《おはなしばらりん》

- ① 絵本の読み聞かせと制作
- ② 毎月第1・4月曜日制作、第1・3土曜日読み聞かせ
- ③ 絵本が好きで、子どもに読んであげたいと思っている方におすすめです。

《あおぞら》

- ① 子どもの造形教室
- ② 毎月2回土曜日 午前10時～
- ③ 絵、工作、染物、焼物、色々な体験ができます。のびのび楽しく活動しています。

《手話サークル You》

- ① 初心者優先の学習会・年齢制限はありません
- ② 毎月第2・4土曜日 午後1時～3時
- ③ 災害の時、聴覚障害者の「耳」の変わりになるように日常会話を学んでいます。

《ボーイスカウト藤沢6団》

- ① 野営活動を経験しながらより良い成長を目指す
- ② 土・日を中心に活動
- ③ 様々な活動を通して考える力・行動力を育てます。年長より募集。

《墨游会》

- ① 書道
- ② 毎月第1・第3土曜日午後
- ③ “書”全般について楽しんでいます。お気軽に御見学下さい。



《ライフネス》

- ① Q-REN：ボディメンテナンス骨盤体操、ピラティス、エアロ
- ② 毎月第3、4、5土曜日
- ③ 一生自分の足で歩ける身体づくりをします！楽しくエクササイズ!!

《アートカリグラフィー湘南》

- ① カリグラフィー（西洋書道）の習得と作品づくり
- ② 毎月第1・3土曜日（主に午前中）
- ③ ペンとインクで書く美しい英文字の世界を一緒に楽しみましょう。

《やさしいディスコ》

- ① ダンス
- ② 水曜日
- ③ 楽しく一緒に踊りましょう！

《藤沢北写真クラブ》

- ① 写真撮影技術の学習・撮影会・展示会
- ② 毎月第4火曜日午前撮影会 2か月毎1回
- ③ トキメク瞬間を撮りませんか。楽しくを合言葉に！初心者大歓迎！



《ジャズダンス&ストレッチ》

- ① ジャズダンスとストレッチ
- ② 月3回火曜日 午前11時～午後1時
- ③ 初心者でも楽しく踊れます。後半のストレッチも気持ちが良いです。

令和6年度

長後公民館利用サークルのご案内

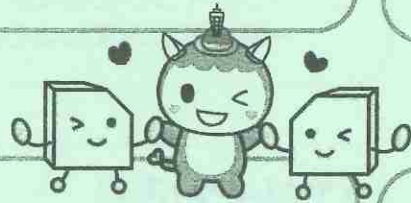
《大和スコティッシュカントリーダンスクラブ》

- ① スコティッシュダンスの普及と研究
- ② 毎月一回
- ③ スコットランドの踊りです。



《長後バドミントンスポーツ少年団》

- ① バドミントンの練習
- ② 主に月・水・土（他の曜日もあり）
- ③ バドミントンに興味のある小学生、いつでも見学、体験OKです！



《spica(スピカ)》

- ① バドミントンの練習
- ② 毎週木曜日（主に午前中）
- ③ 経験を問わず、会員を募集しています。体験、大歓迎です。

《シェーヴル》

- ① バドミントンの練習
- ② 毎週金曜日
- ③ 経験者初心者問わず大歓迎です。バドミントンを楽しみましょう。

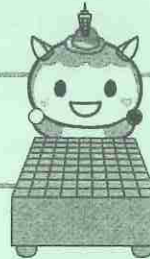


《長後ウォークの会》

- ① ウォーキング
- ② 毎週土曜日午前
- ③ 1日ウォークと半日ウォークの2種類で活動しています。

《将棋サークル日曜会》

- ① 将棋対局
- ② 毎週日曜
- ③ 入会金 1,000円 毎月500円
賞品月1回 あります。



《サークルあんず》

- ① 健康体操
- ② 毎週土曜日
- ③ 楽しくリズム体操、ストレッチ体操等で、運動不足やストレス解消。

《座・湘南》

- ① 新舞踊（好きな曲）に振り付けします。
- ② 月1回～2回 水・土曜日
- ③ みなさんの好きな曲に振り付けします。着物の帯結もアレンジ。



《白鳥会(しらとりかい)》

- ① 社交ダンス
- ② 中級 土曜3回・初級 木曜2回
- ③ ロコモ対策にはダンスが一番!! 92才筆頭に楽しんでいます。

《長後フォークダンス》

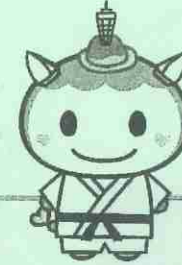
- ① フォークダンスの練習
- ② 毎週木曜日
- ③ 足腰が丈夫になるだけでなく脳トレにもなります。

《らくスポ》

- ① 健康体操・エクササイズ
- ② 土曜日午前
- ③ 機能改善、体力低下予防など健康維持に大切な体操をしています。

《あすなろ会(卓球)》

- ① 卓球の練習
- ② 毎週火曜日
- ③ 初心者大歓迎です。皆さん楽しく練習しています。



《湘南空手道クラブ長後道場》

- ① 空手道
- ② 毎週火曜日
- ③ 優しく、時に厳しく「礼と節」を身につけられるように活動中!!

《長後桜木極会》

- ① 太極拳の練習
- ② 毎週水曜日
- ③ 名前を一新し、体力維持と健康増進を目的に楽しく活動しています。

《健康体操ウェーブ》

- ① 健康の維持、増進を図る為の運動
- ② 毎週火曜日 午後1時～2時30分
- ③ 今日から身体を動かしませんか。貴方のご参加をお待ちしています。

《太極拳こぶしの会》

- ① 太極拳の練習を通じ健康&仲間作り
- ② 毎週水曜日
- ③ 太極拳・太極剣の練習を楽しく行っています。陳式にも挑戦中です。

《フルール》

- ① 子供のクラシックバレエ
- ② 水・金曜日
- ③ オムツのとれた幼児から入会できます。入会お待ちしております。



《長後》

- ① バレーボールの練習
- ② 毎週土曜日 午後7時～
- ③ 9人制ママさんバレーをいい汗かきながら楽しむサークルです。

《ポポダンス》

- ① 社交ダンスの練習
- ② 毎週火曜日 午後7時～9時30分
- ③ 誰でも楽しく踊れる様にベーシックを中心に練習を行っています。



【問合せ先】

長後公民館 0466-46-7373

平日の午前8時30分～午後5時（ただし、正午～午後1時を除く）

気になるサークルがございましたらお問合せください。