

京都中・右京健康友の会サークル案内

2017年9月～

2017年9月20日

| サークル名 | 内容 | 実施日 | 会費(月単位) |
|--|---|--|----------------------------------|
| ヨーガ教室 長谷川純子先生 | 気軽が魅力。ストレスがたまってイライラしている方、運動不足の方、ご一緒にどうぞ。気分爽快になりますよ。 | 第2・第4土曜日 午後3時～5時 「都和のはな」3階ホール | 1,500円 |
| 書道教室 | 「書」を通して自分の心を見つめてみませんか。 | 第1・第2・第4月曜日 午後7時～8時15分 老健「西の京」2階ホール | 1,500円 本代込 |
| お琴教室 三味線教室 仲山暢香先生 (生田流) | 親切で丁寧に指導。初心者でも弾るようになります。日本の伝統文化に触れてみませんか。 | お琴: 第1・第3木曜日 午後4時15分～8時 三味線: 第2・第4木曜日 午後4時15分～8時 「都和のはな」3階ホール | お琴 2,500円 三味線3,000円 (各月2回) |
| 太極拳教室 亀井久仁子先生 | 中国の文化に触れてみませんか。転倒予防に役立ち、体幹も鍛えます。 | 毎週木曜日午後6時～ 老健「西の京」2階ホール | 1,500円 |
| 絵手紙教室 紙粘土教室 川口敏恵先生 | 紙粘土で可愛いマスコットを。オリジナルの絵はがきを作って絵手紙交換しませんか。 | (絵手紙) 第1日曜日 午後1時～4時 (紙粘土) 第3日曜日 午後1時～4時 老健「西の京」2階会議室 | 500円(1回) 材料費別 |
| 中・右京健康 友の会合唱団 松本孝整形外科医師 | 松本先生の楽しい医療懇談会をまじえて歌っています。友の会の新年会、総会、健康祭りで演奏しています。京都の合唱発表会には医療のうたごえのみなさんと一緒に歌っています。 | 第2・4土曜日 午後2時～3時半 太子道診療所2階 | 300円 |
| 踊りの会 “花みずき” 木野里江看護師 | 新舞踊に取り組んでいます。 | 毎週水曜日 10時～12時 かどの三条こども診療所 都和のはな3階ホール | 2,000円 |
| カラオケ | 初めての人、オンチとと思っている人、人前で歌うのが恥ずかしい人、ワイワイと言いながら脳を活性化させ、仲間を作って、若返ろう。 | 第2・第4月曜日 午後6時30分～7時45分 老健「西の京」2階会議室 | 200円 |
| いきいき 健康クラブ 友の会役員: 桑原 | ”ストレス解消・体調不良の改善に！” ”健康美になる、痛くない、リラックスできる！” ”フットセラピー(足操術)を中心に軽いストレッチを行っています。 HKのみんなの体操とラジオ体操も行っていきます。 | 毎週金曜日 午後1時30分～3時 「都和のはな」3階ホール 2017年内は休止 | 3ヶ月(一期分) 600円 |
| らくらく ピアノ 篠田恭子先生 | 弾きたかった夢が叶います！ 楽譜が読めなくても指番号で弾けますよ！ 集って楽しく生き生きと過ごしませんか？ | 第2・第4水曜日 午後3時～4時30分 「都和のはな」3階ホール | 2300円 |
| 篠笛 山本朗生先生 | 時には軽快に、時にはしっとりとして何より楽しく笛を吹いてみませんか？ | 第1・第3火曜日 午後6時30分～7時30分 「都和のはな」3階会議室 | 6000円 |
| タップネス 懐かしや音楽健康 篠田恭子先生 | 脳の活性化のために、童謡を歌いながら机をタップしたり、歌謡曲も聞いて歌い、運動して楽しくおしゃべりしましょう。 | 第1・第3水曜日 午後1時～2時30分 「都和のはな」3階ホール 月謝500円(お茶、お菓子付) 10月4日18日無料体験会 | 500円 |

* 実施日・場所等は変更になることがあります。