

〈会員募集のお知らせ〉 興味をお持ちになった団体がありましたら、受付までお越しください。 綱島地区センター 令和7年11月13日 現在
文化系 ※団体名の前に★印が付いているのは、ロビーのサークル案内掲示コーナーにポスターも貼ってありますのでご覧ください。

活動内容	団体名	活動日			PR
絵手紙	絵手紙 すみれ会	月1回	第2 水曜	午後①	月に一度楽しく絵手紙を描いてます。「上手でなくてよい」「下手で良い」気軽におしゃべりしながら活動しています
書道	★さくら書道教室	月2回	第2、第4土曜	9:30~11:30	先ずは、お名前、御住所が美しくかけるようご指導いたします。また文章の80%が平仮名で構成されているので、正しい字形を学びます。
折り紙	やさしい折り紙の会	第2	火曜	午後②	季節に合わせて作品を作ります。見学だけでも来てみてください。
カラオケ	木星会	月2回	第1, 3 木曜	午後②	先生は男性、親切に教えて下さいます。和気あいあい仲良く歌っています。
	カラオケ コスモス会	月2回	第2, 4 水曜	午後①	声を出す事は、脳の刺激もあり、誤嚥性肺炎の予防にもなります。2ヶ月毎に1曲、新曲を教えます。
	★樹音の会	月2回	第1.3金曜	午後①	発声、譲面の勉強などとても熱心な素晴らしい先生です。是非見学にいらしてください。
	ゆとりのカラオケ	月2回	第2.4 土曜	午後①	健康作りを目的とした歌の大好きな仲間が毎月課題曲を決め、元気に歌っています。(年1度の発表会、文化祭参加)
歌	★コール・マーリン	月2回	第1火、第4月、適時	午前	シニアの男女、現在は30名前後があつまって練習しています。コーラス好きの方是非見学に来てください。
	★シニアのための歌の広場	月1回	第2又は第3金曜	午前	歌を通して、脳トレ、ゲーム等を行ない、認知予防、ごえん防止、ストレス解消をし、楽しい時間を過ごす
音楽	★ウクレレ アロマ	月3回	第1, 2, 3水曜	午後②	ウクレレを楽しんでいる会です。コードで弾くだけでなくメロディーを弾く人、歌う人など自分の好きなパートで楽しんでいます。見学OK。
詩吟	★詩吟のタベ	月2回	木曜	午後①	見学OK
	興吟会	月4回	木曜	午後	まず見学にいらしてください。詩吟を楽しめませんか？初めての方お待ちしています。
	詩吟を楽しむ会	月2回	第1、3日曜	午前	年齢性別問わず、漢詩の心を読み、詩吟を楽しめることで呼吸法を学び認知症の予防とする。
中国語	ヤン老師の会	月2回	第1火曜	午後②	初歩的な中国語会話をテキストを利用して学習していきます。プロの先生が丁寧に指導します。
英語	Abbey 英会話	月2回	第2.4 金曜	午後①	ネイティブの先生によるシニアのための英会話をテキストを使ってスタートします。
水彩画	★青児の会	月1回	第1火曜	午後②	仲良く水彩画を楽しんでいます。講師から各自に合わせ丁寧に教えてもらいます。
写真	綱島フォトクラブ	月3回	金曜		会員は男性6名女性3名。撮影会や作品発表、講師による指導あり。初心者も歓迎。見学をお待ちしています。
料理	男の料理教室	月1回	第2月曜	午前	料理を一人で作れるように個人指導いたします。会員自作したレシピを基に和食・洋食・中華、おもてなし料理を作り、出来上がった料理で外部数名のお客さまと会食をします。初心者でも大丈夫です。
読書	聖書を読む会	月1回	第2土曜日	午後①	聖書を学び、感じたことを語り合う会です。心あたたまる時間を一緒に過ごしましょう。
囲碁	★綱島碁楽会	月2回	第1.3水曜	午後	健康維持のため会話をし囲碁を楽しむ。随時2Fで会員同志で楽しむことも可

体育系

活動内容	団体名	活動日			PR
健康体操	★シルバー健康体操	月3回	第1.2.3 水曜	午前	60代~80代の方、体操で身体を動かし心と身体も健康になり楽しい仲間もできます。
	スマイルフィットネス (旧中高年体操)	月3回	月曜	AM 9:15~10:25 AM10:35~11:45	安全に運動を行える方法を身につけ、体力を維持しつつ向上を図り、日常生活に取り入れながら元気でいられる身体を作っていくことを目標にしている。主に有酸素運動、筋トレをおこなう。
	ブルースター	月3回	第1.2.3金曜日	午後②	日本古来の健康体操です。免疫力をあげて健康寿命を伸ばしましょう。
太極拳	港北太極拳若葉グループ	第1	木曜	午後	初心者の方歓迎。いつでも見学、無料体験できます。中高年の健康づくりに恩恵です。
気功	★いづみ会	月2回	第1.3木曜日	13:15~14:45	気功の先生はペテランで綱島地区センターで約30年気功を教えています。心身や脳にも良いです。
ジャズダンス	★はじめてのジャズダンス	月4回	土曜	9:40~11:30	未経験者も大歓迎。見学・無料体験レッスン随時受付中
フラダンス	オハナフラサークル アバップフラダンス	月3回	木曜	午前	月3回活動しているフラサークルです。綱島地区センターの自主事業から始まったサークルで、年齢経験問わず楽しく踊っています。見学OK。
ヨガ	気楽にヨガ	月1~2回	日曜	AM 9:30~10:45	ヨガが初めての方も気楽に体を動かすことをしてみませんか？ほぐし~ヨガの動き~呼吸法~簡単な瞑想までたっぷり75分お楽しみください。
	コスモスヨーガ	第1.3	木曜	午前	中高年でも楽しめるヨガです