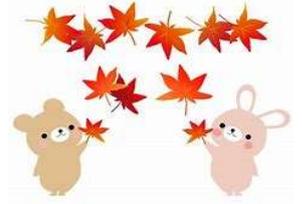


旭地区公民館 体験Week

11月1日(土)～11月30日(日)



公民館ではたくさんのクラブが元気いっぱい活動しています♪

体験を通じて、あなたも一緒に活動しませんか？みなさんの参加をお待ちしています！



令和7年10月7日(火)から
申込受付開始！

申込・問合せ

旭地区公民館（東岸和田市民センター内）

岸和田市土生町4丁目3番1号

TEL 072-428-6711（月・祝除く9時～17時）

種目	クラブ名	体験日		時間	事前申込/ 定員	体験内容・持ち物・その他
卓球	たんぼほ卓球クラブ	11月11日(火)	11月18日(火)	9:30～10:30 (9:30集合)	要(各希望日の1週間前まで) /各日4名	持ち物:ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:基本練習、シングル、ダブルス
卓球	ほうせんか卓球クラブ	11月19日(水)		9:10～11:00 (9:10集合)		持ち物:ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:卓球
卓球	フレンズ卓球クラブ	11月7日(金) 11月14日(金)	11月28日(金)	10:00～11:30 (9:45集合)	要 10月30日 締切/各日4名	持ち物:上履き、ラケット 体験内容:卓球
バレーボール	岸和田クラブ	11月8日(土)		9:30～12:00 (9:30集合)		持ち物:ジャージ等、シューズ 体験内容:バレーボール練習
バレーボール	太田クラブ	11月29日(土)		13:00～15:40 (13:00集合)		持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:9人制バレーボール(ママさんバレー)
ソフトバレー	レディースソフトバレーボール	11月6日(木)	11月13日(木)	14:00～14:30 (14:00集合)		持ち物:飲み物、体育館シューズ、軽装 体験内容:ソフトバレーボールの 見学のみ ※女性のみ対象
バウンドテニス	バウンドテニス・岸和田	11月6日(木)		10:00～11:00 (10:00集合)		持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:軽運動
バドミントン	あさひバドミントンクラブ	11月8日(土) 11月15日(土)	11月29日(土)	19:00～21:00 (19:00集合)		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:バドミントンの基礎及び練習
インディアカ	太田インディアカクラブ女子の部	11月7日(金)	11月14日(金)	14:00～15:00 (14:00集合)	要	持ち物:体育館シューズ、飲み物 体験内容:インディアカ体験 ※女性のみ対象
健康美体操	健康美体操ウエンスクラブ	11月12日(水)	11月19日(水)	14:30～16:30 (14:30集合)		持ち物:上履き、タオル、動きやすい服装 体験内容:体操
健康美体操	健やか養生体操	11月6日(木) 11月13日(木)	11月20日(木) 11月27日(木)	13:30～15:30 (13:30集合)		持ち物:タオル、バスタオル、飲み物 体験内容:体操
リズム体操	リズム・エクササイズ	11月14日(金)	11月28日(金)	10:00～11:00 (10:00集合)		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:リズム体操 ※女性のみ対象
ラフターヨガ	笑エム笑いクラブ	11月5日(水)		13:30～14:30 (13:20集合)		持ち物:汗ふきタオル、飲み物 体験内容:笑いヨガ
ヨガ	朝ヨガ ティンシャ	11月16日(日)	11月30日(日)	9:00～10:00 (9:00集合)	要/定員5名	持ち物:タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル可) 体験内容:ヨガ
エアロピクス	のびやかクラブ	11月5日(水) 11月12日(水)	11月19日(水)	12:30～13:30 (12:00集合)		持ち物:体育館シューズ、飲み物、タオル、運動しやすい服装 体験内容:ウォーキングから始まり、ポールストレッチとかんだんエアロ体操
社交ダンス	社交ダンスクラブ コスモス	11月14日(金)		19:00～20:00 (19:00集合)	要 11月10日締切/	持ち物:タオル 体験内容:社交ダンス(初心者歓迎)
バレエ	スマイルバレエ東岸和田	11月22日(土)	11月29日(土)	13:30～14:30 (13:20集合)	要	持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物 体験内容:クラシックバレエ ※未経験者、未就学児～小学低学年までのクラス
バレエ	東岸和田バレエクラブ	11月22日(土)	11月29日(土)	14:30～16:15 (14:20集合)	要	持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物 体験内容:クラシックバレエ ※小学校高学年以上または経験者のクラス
ベリーダンス	ベリーダンス ラミール	11月22日(土)		10:00～11:00 (9:50集合)		持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物 体験内容:ベリーダンス
ズンバ	あさひパイラZUMBAクラブ	11月2日(日)	11月30日(日)	10:20～11:20 (10:10集合)		持ち物:動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物 体験内容:音楽にあわせて踊るダンスフィットネス

<裏面もあります>

種目	クラブ名	体験日		時間	事前申込/ 定員	体験内容・持ち物・その他
ズンバ	CLUB★ZUMBA	11月8日(土)		18:30~19:30 (18:30集合)		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:ZUMBA(音楽に合わせてフィットネス)
民踊	彩華会	11月12日(水)		14:00~15:00 (14:00集合)		体験内容:新舞踊の練習
空手	実戦カラテ真盟会東岸和田	11月7日(金) 11月14日(金)	11月28日(金)	19:30~20:30 (19:20集合)		持ち物:タオル、飲み物 体験内容:空手の基本動作、ミット使用の練習 ※園児から中学3年まで対象
太極拳	太極拳クラブ	11月13日(木)	11月20日(木)	9:15~10:45 (9:10集合)		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:太極拳
気功・太極拳	ひまわり太極拳クラブ	11月6日(木)	11月13日(木)	11:00~12:30 (10:50集合)	要(11/5締切)	持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:太極拳・気功
太極柔力球	太極柔力球クラブ	11月13日(木)		9:40~10:40 (9:40集合)	要	持ち物:体育館シューズ、大判タオル、飲み物 体験内容:ボールとラケットを使い、太極拳の動きを行う
気功	たのしい気功A	11月11日(火) 11月18日(火)	11月25日(火)	9:20~10:50 (9:10集合)		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:気功体操
剣道	旭少年剣道クラブ	11月1日(土) 11月8日(土)	11月15日(土)	16:15~17:30 (16:15集合)		持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装 体験内容:剣道 ※中3まで 男女問わず
スポーツチャンバラ	岸和田土生スポーツチャンバラクラブ	11月6日(木)	11月13日(木)	19:00~20:00 (19:00集合)	要(各日3日前締切) /各日3名	持ち物:運動ができる服装、飲み物 体験内容:スポーツチャンバラ
大正琴	大正琴なのはな会	11月2日(日)	11月16日(日)	13:30~14:30 (13:30集合)		持ち物:飲み物、筆記用具 体験内容:美しいアンサンブルで弾く大正琴、ぜひ体験して下さい。
大正琴	琴好クラブ	11月5日(水)		10:00~10:30 (10:00集合)		体験内容:なつかしい童謡など大正琴で弾く体験をします
カラオケ	さくらカラオケクラブ	11月14日(金)	11月28日(金)	10:00~12:00 (10:00集合)		持ち物:筆記用具 体験内容:カラオケ(歌)の歌唱
詩吟	土生詩吟クラブ	11月1日(土)		18:00~20:00 (18:00集合)		持ち物:筆記用具 体験内容:詩吟、漢詩の勉強
詩吟	東岸和田詩吟クラブ	11月18日(火)		14:00~16:00 (14:00集合)	要	持ち物:飲み物 体験内容:詩吟にふれてみる(みんなで声をだして漢詩を吟じてみる) テキストを用意しますので、事前に申込して下さい。
書道	旭書道クラブ	11月13日(木)		13:10~15:00 (13:00集合)		持ち物:書道セット(体験の方のみ) 体験内容:書道体験、見学のみも可
ペン習字	きさらぎクラブ	11月19日(水)		10:00~11:00 (10:00集合)	要(11/18締切) /先着4名	持ち物:筆記用具、コピー用紙 体験内容:自分の住所・氏名をきれいに書きましょう
手芸	クラブ古布つむぎ	11月12日(水)		13:10~14:30 (13:10集合)	要(10/31締切) /定員5名	体験内容:見学
手芸・編物	楠の木クラブ	11月21日(金)		13:00~16:00 (13:00集合)		体験内容:手芸、編物、和裁などの見学
陶芸	東岸和田陶芸クラブ	11月2日(日)	11月16日(日)	13:15~15:30 (13:15集合)	要(10/26締切) /定員3名	持ち物:タオル、エプロン 体験内容:粘土で皿やコップを手作りします ※材料費:500円(作品は後日渡します)
水彩画	絵画サークルあざみ会	11月12日(水)		13:00~15:00 (13:00集合)		体験内容:見学
水彩画	水彩画クラブひまわり	11月6日(木)	11月20日(木)	13:30~15:30 (13:30集合)		持ち物:水彩用具 体験内容:見学または静物の描画
水彩画	東岸和田植物画クラブ	11月14日(金)	11月28日(金)	13:00~16:00 (13:00集合)		持ち物:筆記用具(持っている人は画用紙、絵具) 体験内容:植物を実際に見ながら描きます
ステンドグラス	サンクラブ	11月19日(水)	11月26日(水)	9:30~11:30 (9:30集合)	要(11/11締切)	持ち物:綿のエプロン、綿の軍手 体験内容:ミニプレートの製作 ※材料費:1000円
マジック	旭マジッククラブ	11月11日(火)	11月25日(火)	10:15~11:30 (10:15集合)	要(希望日の当日まで) /各日4名	体験内容:マジック
ワンストロークペイント	ワンストロークペイントクラブ	11月15日(土)	11月29日(土)	9:30~11:30 (9:25集合)	要/各希望日の1週間前まで /定員5名	持ち物:エプロン、手拭きタオル 体験内容:筆に2色以上の絵の具を使いグラデーションで花を描くペイントアート ※材料費:500円

*旭地区公民館(東岸和田市民センター)に隣接の駐車場は有料です。施設利用者には100円分の無料駐車券をお渡ししています。