

# 令和8年度第1回 常盤地区公民館クラブ体験Week日程表



| No. | クラブ名              | 実施日   | 開始時間     | 定員   | 材料費    | 事前申込  | 体験内容ほか                           | 持ち物                       |
|-----|-------------------|-------|----------|------|--------|-------|----------------------------------|---------------------------|
|     |                   |       | 終了時間     |      |        | 受付期限  |                                  |                           |
| 1   | 健康体操クラブ           | 7月1日  | 午前9時50分  | 3名   | なし     | なし    | コグニ体操・イキイキ百歳体操を体験                | 水筒・軽装                     |
|     |                   | 水曜日   | 午前11時00分 |      |        |       |                                  |                           |
| 2   | カーネーション卓球クラブ      | 7月1日  | 午後1時00分  | 2名   | なし     | 必要    | 卓球体験                             | 上靴・ラケット・水筒                |
|     |                   | 水曜日   | 午後3時00分  |      |        | 6月24日 |                                  |                           |
| 3   | 水彩画クラブ            | 7月1日  | 午後1時00分  | なし   | なし     | なし    | 画材提供で楽しく描いていただきます                | 絵画道具                      |
|     |                   | 水曜日   | 午後4時00分  |      |        |       |                                  |                           |
| 4   | 紙粘土バラ             | 7月2日  | 午後1時00分  | 5名   | なし     | なし    | マグネットのかざり・ブローチなど製作               | なし                        |
|     |                   | 木曜日   | 午後4時00分  |      |        |       |                                  |                           |
| 5   | 直心會空手道クラブ         | 7月2日  | 午後7時00分  | なし   | なし     | なし    | 空手道の体験・基本を学ぶ                     | タオル・水筒                    |
|     |                   | 木曜日   | 午後9時00分  |      |        |       |                                  |                           |
| 6   | アレンジフラワー          | 7月3日  | 午後6時30分  | なし   | 3,000円 | 必要    | アレンジフラワーの製作                      | ハサミ・ゴミ袋                   |
|     |                   | 金曜日   | 午後9時00分  |      |        | 6月24日 |                                  |                           |
| 7   | 手編A               | 7月4日  | 午前10時00分 | なし   | なし     | なし    | 小物作製                             | なし                        |
|     |                   | 土曜日   | 午前12時00分 |      |        |       |                                  |                           |
| 8   | 桜台フォトクラブ          | 7月4日  | 午後1時30分  | なし   | なし     | なし    | 写真の撮り方・実技とビデオ講習                  | なし                        |
|     |                   | 土曜日   | 午後3時30分  |      |        |       |                                  |                           |
| 9   | 常盤剣道クラブ           | 7月5日  | 午前10時00分 | 10名  | なし     | なし    | 礼法・素振りなど剣道の体験                    | 水筒・タオル・動きやすい服装            |
|     |                   | 日曜日   | 午前11時00分 |      |        |       |                                  |                           |
| 10  | トキワ卓球クラブ          | 7月5日  | 午後1時30分  | 5名   | なし     | なし    | 卓球体験                             | ラケット・体育館シューズ・飲み物          |
|     |                   | 日曜日   | 午後3時30分  |      |        |       |                                  |                           |
| 11  | 絵画クラブ             | 7月5日  | 午後2時00分  | なし   | なし     | なし    | 絵画の自由製作                          | なし                        |
|     |                   | 日曜日   | 午後5時00分  |      |        |       |                                  |                           |
| 12  | Hula・イリマ          | 7月7日  | 午後1時15分  | なし   | なし     | なし    | フラダンスの練習体験                       | 動きやすい服装(あればパウスカート)<br>飲み物 |
|     |                   | 火曜日   | 午後2時15分  |      |        |       |                                  |                           |
| 13  | 大正琴クラブ            | 7月8日  | 午前10時00分 | なし   | なし     | なし    | 大正琴で簡単な曲を弾きながら<br>美しい音色に親しんでもらう  | なし<br>(大正琴はお貸しします)        |
|     |                   | 水曜日   | 午前11時30分 |      |        |       |                                  |                           |
| 14  | やさしいヨーガ           | 7月8日  | 午前10時00分 | なし   | なし     | なし    | やさしいヨガで体調を整える                    | 動きやすい服装                   |
|     |                   | 水曜日   | 午前11時30分 |      |        |       |                                  |                           |
| 15  | 常盤ペン習字クラブ         | 7月8日  | 午後1時00分  | 4～5名 | なし     | 必要    | ご自分の住所・氏名などの練習                   | 筆記用具・コピー用紙やノートなど          |
|     |                   | 水曜日   | 午後3時00分  |      |        | 7月1日  |                                  |                           |
| 16  | ほぐし体操             | 7月10日 | 午後2時00分  | なし   | なし     | なし    | 軽運動                              | タオル・5本指靴下                 |
|     |                   | 金曜日   | 午後3時30分  |      |        |       |                                  |                           |
| 17  | 書道クラブC            | 7月10日 | 午後7時00分  | 10名  | なし     | なし    | 活動内容を見ていただく                      | なし                        |
|     |                   | 金曜日   | 午後8時30分  |      |        |       |                                  |                           |
| 18  | 手編B               | 7月11日 | 午前9時00分  | なし   | なし     | なし    | かぎ針ができる方は簡単な物を製作<br>はじめての方はお教えます | なし                        |
|     |                   | 土曜日   | 午前12時00分 |      |        |       |                                  |                           |
| 19  | ZUMBAサークル「Linda」  | 7月11日 | 午前9時20分  | 5名   | なし     | なし    | ラテン系の音楽にあわせて<br>身体を動かすダンスフィットネス  | 動きやすい服装・上靴<br>飲み物・タオル     |
|     |                   | 土曜日   | 午前10時30分 |      |        |       |                                  |                           |
| 20  | 気功・太極拳クラブ<br>かがやき | 7月11日 | 午前9時30分  | なし   | なし     | なし    | 太極拳                              | 上靴・飲み物                    |
|     |                   | 土曜日   | 午前10時30分 |      |        |       |                                  |                           |

令和8年度第1回 常盤地区公民館クラブ体験Week日程表



| No. | クラブ名                 | 実施日   | 開始時間     | 定員 | 材料費    | 事前申込  | 体験内容ほか                 | 持ち物                       |
|-----|----------------------|-------|----------|----|--------|-------|------------------------|---------------------------|
|     |                      |       | 終了時間     |    |        | 受付期限  |                        |                           |
| 21  | ときわ写真クラブ             | 7月11日 | 午後1時00分  | なし | なし     | なし    | 撮影写真意見交換ほか             | なし                        |
|     |                      | 土曜日   | 午後4時00分  |    |        |       |                        |                           |
| 22  | モダンバレエ<br>&ジャズダンスクラブ | 7月11日 | 午後7時00分  | 3名 | なし     | なし    | 柔軟・ダンス                 | 動きやすい服装・上履き<br>飲み物(水分補給)  |
|     |                      | 土曜日   | 午後8時00分  |    |        |       |                        |                           |
| 23  | エコロジーガーデニング・<br>りぼん  | 7月14日 | 午後1時30分  | 3名 | 1,500円 | 必要    | 花の寄植え<br>(花と植木鉢は用意します) | 植木鉢を持ち帰る袋<br>必要があれば軍手など   |
|     |                      | 火曜日   | 午後3時00分  |    |        | 7月10日 |                        |                           |
| 24  | 着付けクラブ               | 7月14日 | 午後1時30分  | 5名 | なし     | なし    | 浴衣の着付け                 | 浴衣をお持ちであればご持参ください         |
|     |                      | 火曜日   | 午後4時00分  |    |        |       |                        |                           |
| 25  | いずみの森合唱団             | 7月14日 | 午後6時00分  | なし | なし     | 必要    | 合唱練習                   | なし                        |
|     |                      | 火曜日   | 午後7時00分  |    |        | 7月12日 |                        |                           |
| 26  | 木彫クラブ                | 7月16日 | 午前10時00分 | 5名 | なし     | なし    | 見学                     | なし                        |
|     |                      | 木曜日   | 午前12時00分 |    |        |       |                        |                           |
| 27  | ストレッチ体操A             | 7月16日 | 午後1時30分  | なし | なし     | なし    | ストレッチ体操                | 上靴・水筒                     |
|     |                      | 木曜日   | 午後2時45分  |    |        |       |                        |                           |
| 28  | 実海会桜台詩吟クラブ           | 7月16日 | 午後7時00分  | なし | なし     | 必要    | 発声練習・詩吟の練習             | なし                        |
|     |                      | 木曜日   | 午後8時30分  |    |        | 当日まで  |                        |                           |
| 29  | 卓球クラブ飛翔              | 7月17日 | 午後1時30分  | 5名 | なし     | なし    | 見学・卓球体験                | ラケット・体育館シューズなど<br>(下靴は不可) |
|     |                      | 金曜日   | 午後2時30分  |    |        |       |                        |                           |
| 30  | Webサークル              | 7月23日 | 午後1時30分  | 5名 | なし     | 必要    | ライン・AIの使い方             | スマートホン・筆記用具               |
|     |                      | 木曜日   | 午後3時00分  |    |        | 7月22日 |                        |                           |
| 31  | ストレッチ体操B             | 7月23日 | 午後3時00分  | なし | なし     | なし    | ストレッチほか                | 上靴・飲み物                    |
|     |                      | 木曜日   | 午後4時30分  |    |        |       |                        |                           |
| 32  | 合唱団桜                 | 7月26日 | 午後1時00分  | なし | なし     | 必要    | 合唱体験                   | なし                        |
|     |                      | 日曜日   | 午後4時00分  |    |        | 7月19日 |                        |                           |
| 33  | ヨーガA                 | 7月28日 | 午前10時00分 | なし | なし     | なし    | ヨーガのポーズ                | なし                        |
|     |                      | 火曜日   | 午前11時30分 |    |        |       |                        |                           |
| 34  | ときわ子どもバレエクラブ         | 7月28日 | 午後4時15分  | なし | なし     | 必要    | バレエレッスン                | 動きやすい服装                   |
|     |                      | 火曜日   | 午後6時00分  |    |        | 当日まで  |                        |                           |
| 35  | トキワPCナイト             | 7月28日 | 午後7時00分  | 3名 | なし     | 必要    | ノートパソコンを長く使う方法         | ノートパソコン                   |
|     |                      | 火曜日   | 午後8時00分  |    |        | 7月14日 |                        |                           |

皆さんのご参加をお待ちしています。

お問合せ先 桜台市民センター 常盤地区公民館  
TEL 428-9229

