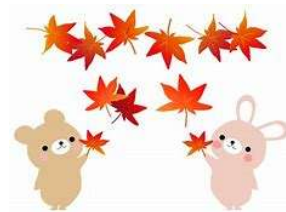


旭地区公民館 体験Week

11月1日(日)～11月29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8年10月7日(水)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	たんぽぽ卓球クラブ	11月10日（火）	11月17日（火）	9：30～10：30 （9：30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	ほうせんか卓球クラブ	11月18日（水）		9：30～11：00 （9：25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
バレーボール	岸和田クラブ	11月7日（土） 11月21日（土）	11月28日（土）	9：30～12：00 （9：30集合）		持ち物：運動に適した服装、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28日（土）		13：00～15：40 （13：00集合）	要 11月27日締切	持ち物：体育館シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装 体験内容：ママさんバレーボール ※初心者大歓迎。ただし既婚女性又は35歳以上の未婚女性に限る
ソフトバレー	レディースソフトバレーボール	11月5日（木） 11月12日（木）	11月19日（木） 11月26日（木）	14：00～15：30 （14：00集合）		持ち物：体育館シューズ 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5日（木）	11月19日（木）	10：30～11：30 （10：30集合）		持ち物：体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容：基本練習（サーブやラリー）
バドミントン	あさひバドミントンクラブ	11月7日（土） 11月14日（土）	11月21日（土） 11月28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
インディアカ	太田インディアカクラブ女子の部	11月6日（金）	11月13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
フライングディスク	フライングディスク岸和田	11月6日（金） 11月13日（金）	11月20日（金） 11月27日（金）	16：30～18：30 （16：30集合）		持ち物：上履き、飲み物 体験内容：フライングディスク
健康美体操	健やか養生体操	11月5日（木） 11月12日（木）	11月19日（木） 11月26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27日（金）		10：00～11：00 （10：00集合）		持ち物：上履き、タオル 体験内容：リズムダンス ※女性のみ対象
ラフターヨガ	笑エム笑いクラブ	11月4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 ヨガマットやヨガウェアは不要です。
ヨガ	朝ヨガ ティンシャ	11月8日（日）	11月22日（日）	9：00～10：00 （9：00集合）		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
エアロビクス	のびやかクラブ	11月4日（水） 11月11日（水）	11月18日（水） 11月25日（水）	12：30～13：30 （12：20集合）		持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル 体験内容：ウォーキングから始まり、ポールストレッチとエアロビクス体操
社交ダンス	社交ダンスクラブ コスモス	11月13日（金）	11月20日（金）	19：00～20：00 （19：00集合）	要 11月10日締切	持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装 体験内容：社交ダンス
バレエ	スマイルバレエ東岸和田	11月7日（土）	11月28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～小学生までのクラス
バレエ	東岸和田バレエクラブ	11月7日（土）	11月28日（土）	14：30～16：00 （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 ※中学生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28日（土）		10：00～11：30 （10：00集合）		持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物 体験内容：ベリーダンス体験
ズンバ	CLUB★ZUMBA	11月7日（土）		18：30～19：30 （18：30集合）		持ち物：上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装 体験内容：ズンバで楽しく体を動かそう！ お子様も一緒に参加できます！

<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	ZUMBAクラブ 「Mona」	11月 1日（日）	11月 29日（日）	9：30～10：30 （9：20集合）	定員6名	持ち物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物 体験内容：ラテン系音楽に合わせて踊るダンスフィットネス
民 踊	彩華会	11月11日（水）		14：00～14：30 （14：00集合）		体験内容：踊りの練習
空 手	実戦カラテ真盟会東岸和田	11月 6日（金） 11月13日（金）	11月20日（金） 11月27日（金）	19：30～20：40 （19：30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12日（木）	11月19日（木）	9：15～10：45 （9：15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 5日（木）	11月19日（木）	11：00～12：30 （11：00集合）		持ち物：上履き、飲み物 体験内容：太極拳
太極柔力球	太極柔力球クラブ	11月12日（木）	11月26日（木）	9：40～10：40 （9：40集合）		持ち物：体育館シューズ 体験内容：ボールを使っでのストレッチなど
気功	たのしい気功A	11月10日（火）	11月17日（火）	9：20～10：50 （9：20集合）		持ち物：上履き、飲み物 体験内容：気功
剣 道	旭少年剣道クラブ	11月 7日（土） 11月14日（土）	11月21日（土） 11月28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 5日（木）	11月12日（木）	19：10～20：00 （19：00集合）	要（11/2締切）	持ち物：運動ができる服装 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 1日（日）		13：30～14：30 （13：30集合）		体験内容：大正琴
大正琴	琴好クラブ	11月 4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6日（金）	11月27日（金）	10：00～12：00 （10：00集合）		持ち物：筆記用具 体験内容：カラオケ歌の練習
書 道	旭書道クラブ	11月 12日（木）		13：00～14：00 （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18日（水）		10：00～11：00 （10：00集合）	要（11/16締切） ／定員3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11日（水）		13：00～16：00 （13：00集合）		持ち物：筆記用具 体験内容：見学
手芸・編物	楠の木クラブ	11月27日（金）		14：00～15：00 （14：00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 1日（日）	11月8日（日）	13：15～15：30 （13：15集合）	要（10/25締切） ／定員2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25日（水）		13：00～16：00 （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 5日（木）	11月19日（木）	13：30～15：00 （13：30集合）		体験内容：見学
水彩画	東岸和田植物画クラブ	11月27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
紙粘土	チューリップクラブ	11月6日（金）		9：30～12：00 （9：30集合）	要（10/31締切）	持ち物：エプロン、ろうきん 体験内容：粘土製作 ※材料費：500円
マジック	旭マジッククラブ	11月10日（火）		10：15～11：30 （10：15集合）	要（希望日の当日まで） ／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21日（土）	11月28日（土）	9：30～11：30 （9：30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。