令和６年度サークル会員 募集

お申込み･お問合せは、博労公民館 27－7270へ

かな書道「いろは会」では、先生のもとで、心通わせながら静かに練習しています。ぜひ、ご一緒にいかがでしょうか❤

温かく素朴な音色のオカリナはヒーリング効果（癒し）があるといわれます。しっかり呼吸し健康と脳の活性化にもつながります♪

加齢に伴う筋力低下を予防する転ばぬ先の「ダンベル体操」で、軽いダンベルを持って普段動かさない筋肉を動かす全身運動をしましょう💪

サークル名	曜日	活動週	時 間	受講料（月額）	指導者
琴伝流大正琴 ＨＩＲＯ	水	２・４	9:00～11:30	2,000円	さわだ佳子
「１１５５６６５－４４３３２２１－」は、大正琴の楽譜です					
ハーモニカ ハーモニー千保	水	１・２・３	13:30～14:30	3000円	福井宗豊
楽譜は数字で、誰にもわかりやすく手軽に吹ける楽器です					
コーラス あい	木	２・４	13:30～14:30	1,500円	髙信由記子
童謡、唱歌、世界の名曲、ポピュラーソング等、楽しく歌ってリフレッシュ♪					
オカリナ 向日葵	金	２・４	13:00～14:00	2,000円	大道厚子
オカリナは、土の陶器の楽器で、土の温もりを感じる優しい癒しの音色です					
3B体操 ふれんず	月	１・２・３	13:30～15:00	2,000円	塩本晴美
ボール・ベル・ベルター等の用具を使って音楽に合わせて動く、楽しい健康体操です					
ダンベル体操 教室	火	１・２・３	13:00～14:00	2,000円	中村一生
軽めのダンベルで日頃使わない筋肉を動かし高齢化に伴う筋力低下や下半身の衰えを予防					
ヨ　ガ	水	１・２・３	10:30～12:00	2,000円	山 ゆかり
健康な身体と心の維持にヨガでセルフケアしましょう					
自 彊 術	月	２・３・４	10:00～11:30	2,500円	広瀬丈也
成人病に効果抜群。万病克服運動療法です。健康生活はじめよう					
民踊 豊之会	月	１・２・３	14:00～15:30	3,000円	森　豊之
簡単な伝承民踊から歌謡舞踊とレクリエーション体操まで遊びます					
裏千家 茶道会	金	１・２・３	10:00～12:00	3,000円	松島宗明
茶道の基本を学び、心暖まる一服を点ててみませんか。一期一会					

サークル名	曜日	活動週	時 間	受講料（月額）	指導者
宝生流謡曲 松柏会	月	１・２・３	13:30～14:30	2,000円	松本一郎
古典芸能の能楽の歴史を学び仲間と楽しくお稽古をいたします					
詩吟 高岡吟詠会	月	１・２・３	10:00～12:00	2,000円	石田紫岳
漢詩、和歌、俳句などに節を付けて、腹式呼吸で朗詠します					
富山千吟会 博労教場	水	１・２・３	19:30～21:00	2,000円	宇波龍慶
月３回、楽しく詩吟を吟じています					
富山千吟会 ふれあい教場	金	１・２・３	10:30～12:00	2,000円	宇波龍慶
仲間と楽しく同じ教本を手にとって詩吟を吟じます					
詩吟 富山県松風会	日	１・２・３	10:00～11:30	2,000円	京田信岳
和歌、俳句、漢詩に節調をつけ、朗詠、吟じます					
かな書道 いろは会 書道教室	月	１・２・４	10:00～12:00	3,000円	後谷芳琴
世界一おもしろい「筆」を用いて美しい語句やことばを様々に表現できる力を養います					
書 道 春 光 会	火	１・２・３	10:00～12:00	1,500円	林　春涛
書道の基本を学びます					
実用書道 墨 涼 会	木	１・２・３	10:00～12:00	2,500円	涼　翠邨
筆ペン・毛筆で楷書・行書・かなの基本を学ぶ実用細字書の教室です					
絵手紙 ひまわりの会	金	１・３	14:00～16:00	2,000円	福井京子
季節ごとの風景、身の回りの物を自分なりのタッチで描きます					

■ 別途、教材費等及び「グループｉin博労推進の会」の入会金 1,000円と年会費 1,000円（加入月により減額） とが必要です。