

★〔ヨガ〕リラックスヨガ（月3回月曜日 午後）

呼吸法、姿勢づくり、バランスカアップ。
肩、背中を意識して、背中が丸くならないように、
足腰をしなやかに、一つひとつのポーズにたくさん
の効果があります。
“骨盤を中心に全身を調整”



★〔フラダンス〕マヒナ・フラ・オ・ハンミ（第2・4金曜日 夜間）

50代から60代の楽しい仲間5人です。
ハワイアンメロディに心癒されて、体はリフレッシュ、
気分はいつもアロハです。



★〔太極拳〕太極拳きさらぎ会（毎週木曜日 午後）

きさらぎ会は30年以上の歴史
があります。

年齢に関係なく、無理すること
なく、健康のために、和気あいあい
と練習に励んでいます。



★〔卓球〕みなみ卓球研（毎週土曜日 午後）

毎週土曜日、13時から15時まで楽しく練
習しています。

笑い声がある中、夢中で球を追えば、身体
も心もリフレッシュ!!



★〔コーラス〕ジョリー・デュイム（第2・4月曜日 午前）

中澤先生のご指導の下、大塚先生のピアノ
に合わせて、いろんなジャンルの曲を歌って
います。

時には、中澤先生のジョークに大笑いし、
和気あいあいと楽しく活動しています。
一緒に声を出してみませんか。



★〔書道〕墨南書道教室（第1・3金曜日 午前）

毎月第1、第3金曜日、10時から12時まで、7人のメンバーで楽しく活動しています。

楷書、行書の基本的な漢字の書体をくりかえし練習しています。先生が丁寧に教えてくださいます。

是非、見学に来てください。



★〔ペン習字〕筆ペン南教室（第2・4木曜日 午前）

筆ペン・硬筆ペンによる練習を、9時30分から11時30分まで行っています。（会員数：11名）

講師の懇切丁寧な指導の下、めきめき上達しています。

入しやすいグループのカラーが特色です。

一度、会の雰囲気を見てみてはいかがでしょうか。



★〔俳句〕俳句の会「冲浪」（第1・3月曜日 午前）

俳句の会「冲浪」は、結社にこだわらない自由な雰囲気の中で俳句を楽しんでいます。

毎回3句の葉書提出で、家庭からでも参加できます。



★〔絵画〕M・Yアートクラブ（月3回火曜日 午後）

M・Yアート教室は、月3回の午後1時半から3時半まで水本睦也先生の指導を受けて、アクリル画・水彩画等を楽しみながら描いています。

小さな作品から大きな作品まで、一人一人個性豊かにそれぞれのペースで仕上げていきます。

県展、市展その他展覧会に挑戦したり、唯一無二の作品を仕上げ、自室に飾ったりして楽しんでいます。



★〔水彩画〕水陽会（第1・3水曜日 午後）

水陽会は、月に2回、第1・3水曜日の1時から4時まで、雨が降らない日は館外で、南山手、東山手中心に水彩画を描いています。

どこを見ても素晴らしい景色で感激です。

人柄の良い人たちがばかりで、楽しい1日を過ごしています。

また、講師の先生がとても良く指導してくださり、皆感謝の気持ちでいっぱいです。

絵が好きな方、ぜひご入会ください。



★〔囲碁〕白黒会（毎週水・土曜日 午後）

毎週水曜と土曜の午後に、会員相互で囲碁の対局を行なって学習しています。

年に1回、会員総当りのリーグ戦を実施し、お互いの棋力の確認しています。（会員：現在6名）

棋力は4級から6段までの会員がおり、棋力に応じて会員相互に教えたり教えられたりして、楽しく学習しています。

会員を募集しています。皆さん、参加して午後のひとときを楽しく過ごしませんか。



★〔木版画〕南版会（第2・4水曜日 午後）

木版画を描き楽しんでいます。自分で描いた絵を木の板に書き写して、彫って木版を作ります。

版に絵の具を塗って紙を載せ、紙の上を擦ると紙に木版画が出来上がります。

会員が各自のテーマで作品を作り、展示会などで発表しています。



★〔パン教室〕クロワッサン（第2木曜日 午前）

家庭でできるいろいろな種類のパンを手捏ねで作ります。パン作りの合間に、パンに合うメニュー（サラダ・スープ・パスタ料理など）も一緒に作ります。

パン作りの基本を学ぶことができます。



★〔英会話〕サンフラワー（月3回金曜日 午後）

私達 英会話教室は、10人のメンバーで、毎回 デビー先生を中心に笑い声が絶えない楽しいクラスです。



〔パソコン〕

★楽 RAKU パソコン A （第 1・3 木曜日 午前）

パソコンを使ってワードやエクセルを中心に学習しています。

これまでに、ワードではレポート、年賀状、写真を取り込んだポスター等を作成し、エクセルでは家計簿、表・グラフ、データベースなどに挑戦しました。

また、必要に応じてインターネット等も学習しています。



★楽 RAKU パソコン B （第 1・3 木曜日 午後）

“ワード”や“エクセル”の使い方を基本から応用まで幅広く学習することが中心です。

また、個人の学習ではなかなか追いつかない新しい操作方法やウラ技も知ることができます。

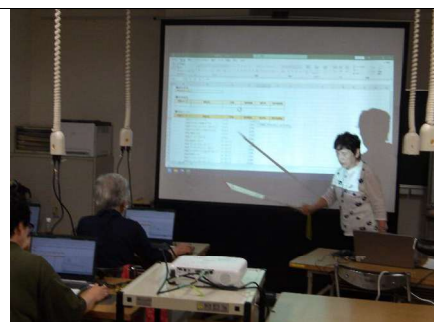
初級者、中級者が対象で、最近のスマホ活用なども取り上げたり、新しいテーマにも目を向け、相互に支えあって学習内容の理解を深めあっております。



★楽 RAKU パソコン C （第 2・4 火曜日 午後）

先生の楽しいお話を聞きながら、バラエティにとんだパソコン学習に皆で取り組んでいます。

※カード、ポスター作り、資料作り、エクセルほか
興味のある方は、どうぞ見学に参加してください。



★実用パソコン M （第 1・3 月曜日 午後）

毎月第 1・3 月曜日、午後 1 時から午後 3 時まで、楽しく活動しています。

表計算や図形など使って、チラシやお知らせ等を作る学習をしています。

ぜひ、見学に来てください。



★〔クラフト〕クラフトみんなみ南 （第 3 金曜日 午前）

クラフトバンドや PP バンドでおしゃれなバッグや日常生活で使えるかご、小物などを楽しみながら作ります。

会員同士のコミュニケーションを大切にしてストレス解消の場となっています。

また、脳の活性化も促進させ、笑い声の絶えない学習グループです。いつからでも参加できますのでお気軽に教室に見学に来てください。

