

<p><b>Yuji ヨガサークルⅡ</b></p> <p>呼吸を深め心を安定させ、身体を整える。誰でもできる簡単なヨガの動きで健康ライフを送りましょう♪</p> <p>※ヨガマット(なければバスタオル)、飲み物をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月9,16日(木) 13時00分～14時30分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>白木サークル(ペン習字)</b></p> <p>ペン、ボールペンなどの練習。文字などについて先生の先生のお話も楽しいです。</p> <p>※筆記用具(ボールペン)をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月9,23日(木) 13時00分～14時30分</p> <p><b>定員</b> 2名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>礼懺岳精会(詩吟)</b></p> <p>大きな声と一緒に歌ってみませんか？ 腹式呼吸で健康にも良し、ストレス解消！ ちよびり歴史も学べます。</p> <p>お気軽にご参加お待ちしております。</p> <p><b>日時</b> 6月23日(木) 10時30分～11時30分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>アロマヨガ</b></p> <p>アロマの香の中で呼吸。 ヨガのポーズで体をリセットしませんか？ 初めての方も安心して参加できます。</p> <p>※タオル、飲み物をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月23,30日(木) 19時30分～20時40分</p> <p><b>定員</b> 4名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>ワイルアフロサークル</b></p> <p>毎週金曜日、午前中に活動しています。 一緒に楽しみませんか？都合のよい時間にお越しください。お待ちしております。</p> <p><b>日時</b> 6月3,10日(金) 9時00分～12時00分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>清心会北白石空手クラブ</b></p> <p>毎週金曜日に活動しています。基本稽古、型稽古を中心とした体育空手で、是非体験にお越しください。</p> <p>※飲み物、タオルをお持ちください</p> <p><b>日時</b> 6月10,17日(金) 15時30分～16時30分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 
<p><b>着付教室</b></p> <p>一人で着物が着られる喜びをあなたも味わってみませんか。ゆかたから訪問着、留袖まで着物が好きな仲間と楽しんで練習しましょう。皆さんのご参加をお待ちしています。</p> <p>※持ち物は家にあるゆかた、着物、帯、小物類。詳しくは事前に連絡いたします。</p> <p><b>日時</b> 6月3,10日(金) 10時00分～12時00分</p> <p><b>定員</b> 4名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>ロバート会(英会話)</b></p> <p>英語に興味ある方、一緒に楽しく身の回りの事や趣味、旅行等についてお話ししてみましよう！</p> <p>※筆記用具、辞書をご持参下さい。</p> <p><b>日時</b> 6月18日(土) 9時45分～11時45分</p> <p><b>定員</b> 3名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>芳和会(茶道)</b></p> <p>裏千家 茶道</p> <p><b>日時</b> 6月11,25日(土) 14時00分～15時00分</p> <p><b>定員</b> 3名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>明声会(カラオケ)</b></p> <p>毎月、男性曲、女性曲の1曲ずつマスターします(主に演歌)。</p> <p>明るく和気あいあいのサークルです。お気軽にご参加ください。</p> <p><b>日時</b> 6月4,18日(土) 10時30分～20時30分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>ライネージュダンス</b></p> <p>ストレッチ 45分 コンピネーションダンス 45分</p> <p>※運動靴、タオルをご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月3,10日(金) 10時15分～11時45分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>礼懺平和道院(少林寺拳法)</b></p> <p>小学生からシニアまで幅広い年代で活動しており、突き蹴りを交えての攻撃、宇首を廻らされたなどに抜き・投げで制する技術を合わせたレスリング</p> <p>・拳術運動・ストリート ・少林寺拳法の技本使ったの護身術体験 ※ジャージ着用等、動きやすい恰好で受講ください。(服装で指定なし)</p> <p><b>日時</b> 6月18,25日(土) 18時45分～20時00分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> なし</p> 
<p><b>自彊術サークル</b></p> <p>体調に合わせて体のすみずみまで動かす全身運動です。</p> <p>※動きやすい服装、タオル、五本指靴下をご持参ください</p> <p><b>日時</b> 6月3,10日(金) 10時00分～11時30分</p> <p><b>定員</b> なし <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>ハーツ(バスケットボール)</b></p> <p>年長さん〜6年生まで気軽に活動しています。初めてでも大丈夫です！男女問いません！バスケットは身も心も成長出来て楽しいですよ！体験お待ちしております。</p> <p>※土靴、飲み物、汗拭きタオルをお持ちください</p> <p><b>日時</b> 6月10,17日(金) 16時10分～17時20分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>たけのこサークル(絵手紙)</b></p> <p>「ハタがいい ハタでいい」 おしゃべりしながら楽しくやっています。 お気軽に手ぶらでいらして下さい。</p> <p><b>日時</b> 6月3日(金) 13時30分～15時30分</p> <p><b>定員</b> 3名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>マフリン(カラオケ)</b></p> <p>毎月、男性曲、女性曲の1曲ずつマスターします(主に演歌)。</p> <p>明るく和気あいあいのサークルです。お気軽にご参加ください。</p> <p><b>日時</b> 6月11,25日(土) 14時00分～15時00分</p> <p><b>定員</b> 3名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>マフリン(カラオケ)</b></p> <p>毎月、男性曲、女性曲の1曲ずつマスターします(主に演歌)。</p> <p>明るく和気あいあいのサークルです。お気軽にご参加ください。</p> <p><b>日時</b> 6月11,25日(土) 14時00分～15時00分</p> <p><b>定員</b> 3名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>マフリン(カラオケ)</b></p> <p>毎月、男性曲、女性曲の1曲ずつマスターします(主に演歌)。</p> <p>明るく和気あいあいのサークルです。お気軽にご参加ください。</p> <p><b>日時</b> 6月11,25日(土) 14時00分～15時00分</p> <p><b>定員</b> 3名 <b>教材費</b> なし</p> 

## 講座お申し込み方法

申込方法

下記の申込受付期間中に電話 (874-8232) または窓口で受付します。

## 5月11日(水)～5月31日(火)

※定員になり次第締切ります。あらかじめご了承下さい。

募集対象

白石区内にお住まいか勤め先のある15歳以上の方。(学生・生徒を除いた方)

注意事項

(1) 教材費は当日に各サークルの講師に直接お支払いいただきます。

(2) センター入口にて検温をお願いいたします。

(3) 受講前後に手洗いや手指消毒をお願いいたします。

(4) 発熱や風邪の様な症状がある方は受講を控えて下さい。

(5) 応募者が少ない場合、新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合がありますのでご了承願います。

<p><b>Yuji ヨガサークル</b></p> <p>40～70代中心のヨガサークルです。呼吸法に重点を置いていた動きをしています。 ※水(飲み物)、ヨガマットかバスタオルをご持参ください</p> <p><b>日時</b> 6月6,13日(月) 10時00分～11時30分</p> <p><b>定員</b> 3名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>陶芸サークル</b></p> <p>陶芸に興味のある方、やってみたい!!という方、是非1度体験してみてください! 自作のカップやお皿は特別です! 初心者の方、大歓迎です ※エプロンをご持参ください</p> <p><b>日時</b> 6月6,20日(月) 10時00分～12時00分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> 1,000円</p> 	<p><b>優しいタヒチアダンス MOANA</b></p> <p>明るく南国の曲を踊きながら幅広い世代の方々と楽しく踊っています! 初心者大歓迎! お気軽にご参加ください。 ※動きやすい服装、タオル、飲み物をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月6,20日(月) 13時00分～14時00分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>親子でもOK!! HIP HOP DANCE</b></p> <p>遅い時間からスタートなのでお仕事などで遅い事の送り迎えが難しい保護者の方にとっても喜んでくれています。 親子でも参加OK! ぜひ1度体験してみてください。 対象: 年中～中高生 ※室内シューズ・タオル、飲み物をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月8,27日(月) 19時30分～20時30分</p> <p><b>定員</b> なし <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>恵翔会(大正琴)</b></p> <p>音楽を通して仲間づくりをしませんか?! 音楽を通してやがてから懐かしい曲、今流行の曲など色々な曲にチャレンジしていきます。 初めての方にはわかりやすく丁寧に指導させていただきます。 ※筆記用具をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月14,21日(火) 9時30分～10時30分</p> <p><b>定員</b> 経験者 2名 初心者 2名</p> 
<p><b>健美操体操</b></p> <p>ゆっくりとした全身運動です。年齢、体力は問いません。一緒に免疫力アップしてみませんか? 体験お待ちしています。 ※運動しやすい服装、水(飲み物)、大きめのタオルをご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月7,14日(火) 10時00分～11時15分</p> <p><b>定員</b> 3名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>シニアのための代謝アップ体操</b></p> <p>音楽に合せ、普段あまり使わない肩甲骨、骨盤まわりなどを中心に動かします。運動が苦手な方も大丈夫です。 ※タオル、飲み物をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月21,28日(火) 10時00分～11時30分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>いとぼうサークル(手編み)</b></p> <p>お財布・携帯が入るアスマックをカギ針で作ります。 月3回棒針、カギ針等でセーター、ベスト、ソックスなど 楽しみながら作品作りをしております。 ※カギ針の基本ができる方対象。カギ針3号、とし針をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月14,28日(火) 10時00分～12時00分</p> <p><b>定員</b> 2名 <b>教材費</b> 1,925円</p> 	<p><b>北雄館剣道会</b></p> <p>毎週火・金曜日に活動しています。大きな声でのひのりと体を動かしてみませんか。座り方、立ち方、礼のしかた・体(足)の使い方・基本の打ち方 ※動きやすい服装でご参加ください。</p> <p><b>日時</b> 6月7日(火),10日(金) 18時30分～19時30分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>清心会北郷空手クラブ</b></p> <p>毎週火曜日に活動しています。基本稽古、型稽古を中心とした体育空手です。 初心者でも楽しく稽古ができます! ※タオル、飲み物をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月7,14日(火) 18時30分～19時30分</p> <p><b>定員</b> なし <b>教材費</b> なし</p> 
<p><b>札幌白石俳句クラブ</b></p> <p>俳句に興味のある方(句会)を見学してもらおう。新規加入者には『俳句』取扱説明書を使った個別指導を予定しています。 ※鉛筆とメモをご持参ください</p> <p><b>日時</b> 6月1,15日(水) 9時30分～11時30分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>北郷リズムサークル</b></p> <p>簡単なストレッチ運動。転ばないための歩き、簡単なステップ。ストレッチ解消になりますのでお気軽に体験に来て下さい。 ※タオル、水(ペットボトル)、上靴をご持参下さい。</p> <p><b>日時</b> 6月1,8日(水) 10時00分～11時30分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>健康体操自彊術サークル</b></p> <p>体調に合わせて体のすみずみまで動かす全身運動です。 ※タオル、体操しやすい服</p> <p><b>日時</b> 6月1,8日(水) 10時00分～11時45分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>オカリナサークルカーリーナ</b></p> <p>陶器のオカリナは柔らかい響きが魅力です。ぜひオカリナの音を聞いて下さい。当日消毒済みのプラスチックオカリナをお貸しします。感染対策としてパーテーションも用意しています。 お気軽にご参加下さい。</p> <p><b>日時</b> 6月8日(水) 11時00分～12時00分</p> <p><b>定員</b> 6名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>翠栄会(民謡)</b></p> <p>民謡 三味線 合唱 個人指導いたします。 ※三味線をお持ちの方はご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月10日(木) 13時00分～15時30分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> なし</p> 
<p><b>白石詩吟研究会</b></p> <p>お腹の中から大きな声を出してストレッチを解消しませんか? 笑いのたえない教室ですよ。 ぜひ、一度教室に来て体験してみてください。 お待ちしております。</p> <p><b>日時</b> 6月1,8日(水) 13時00分～15時00分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>はぎの会(カラオケ)</b></p> <p>月3回のレッスンで楽しい会です。 ぜひ見学に来てください。</p> <p><b>日時</b> 6月1,15日(水) 19時30分～20時30分</p> <p><b>定員</b> 5名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>朋泉華(民謡)</b></p> <p>皆様が馴染みやすい唄から江差追分まで楽しく大きな声で唄いましょう。 とにかく見学に来て!</p> <p><b>日時</b> 6月8,22日(水) 19時00分～21時00分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>北白石リズムファイブボクシング</b></p> <p>ボクシングの動作パンチ・キックを音楽に合わせて有酸素運動、日ごころ使わない後ろ側の筋肉を使います。気軽にボクシングで汗を流しませんか? 小さなお子様連れも大歓迎です! ※タオル、水分補給のための飲み物、上靴をご持参ください。</p> <p><b>日時</b> 6月23,30日(木) 10時30分～12時00分</p> <p><b>定員</b> 10名 <b>教材費</b> なし</p> 	<p><b>北郷フランドリールの会</b></p> <p>① ストレッチ体操から始め ② ベーシックを習います(基礎ポーズ) ③ ハワイアンミュージックでダンスを始めます 1ヶ月3回を練習日にしています。 ※Tシャツで来て下さい。</p> <p><b>日時</b> 6月9,16日(木) 10時00分～11時30分</p> <p><b>定員</b> 6名 <b>教材費</b> なし</p> 