

一緒に活動し、楽しい時間を過ごしてみませんか！

東垂水公民館では、22の登録グループが様々な内容の活動を自主的に行っています。

①活動日 ②活動時間 ③会費

## スポーツ系グループ

### バドミントン同好会

(バドミントン)  
①月曜日  
②9:00~12:00  
③月200円

毎週1回、月曜日午前中に、みんなで楽しくバドミントンをしています。



### チェリーズ

(家庭バレーボール)  
①月曜日  
②14:00~16:00  
③無料

少人数ながら、活動しています。無理をしてケガにならないように心がけています。



### ヨガクラブ

(ヨガ)  
①月曜日(月3回)  
②18:30~20:00  
③月1500円(月3回活動)

呼吸に合わせたゆるやかな動きで体と心を調整し、健康を増進します。



### シード

(家庭バレーボール)  
①水曜日  
②9:30~12:00  
③4か月で2000円

毎週、楽しく活動しています。気楽に見学してください。シード一同お待ちしております。



### パール

(家庭バレーボール)  
①水曜日  
②12:00~14:00  
③無料

バレーボール初心者~ベテランまで、笑顔で楽しんでいます。お気軽に参加してください。



### スバル

(家庭バレーボール)  
①木曜日  
②9:00~12:00  
③無料

皆で楽しくプレーの向上をめざし、笑いたっぷりで活動しています。皆さんの参加お待ちしております。



### アップル

(家庭バレーボール)  
①木曜日  
②14:00~16:00  
③無料

若い人から熟年の方まで、にぎやかに楽しく和気あいあいとプレーしています。



### 健康体操

(健康体操)  
①金曜日  
②9:30~12:00  
③年5000円

健康維持のため無理のない肩こり、腰痛、関節痛の予防体操を行います。



### スマイルボン

(むぎ・腰・肩らくらく体操)  
①金曜日  
②9:00~10:30  
③1回500円

音楽に合わせて、楽しく、骨格・筋肉のバランスを整える体操をします。



### フライデー

(卓球)  
①金曜日  
②12:00~14:00  
③無料

卓球を楽しむ同好会のグループです。



### 東垂水卓球クラブ

(卓球)  
①金曜日  
②14:00~16:00  
③無料

和気あいあいとした楽しい雰囲気卓球の練習をしています。初めての方も歓迎します。ご参加ください。



### 土曜会

(卓球)  
①土曜日  
②9:00~12:00  
③年500円

練習を通じて、親睦と技術向上と人格形成を高めています。



## 文化系グループ

### 垂水絵手紙の会

(絵手紙)  
①月曜日(月1回)  
②12:00~14:00  
③月500円

「手書きの温もりを大切に」をモットーに、賀状やクリスマスカードなどを作ります。



### すみれ会

(カラオケ)  
①火曜日(月2回)  
②9:30~11:30  
③月2500円

キーボードを弾きながら歌のレッスン。講師と共にマンツーマンの指導あり。



### ペン習字

(ペン習字)  
①火曜日(月2回)  
②10:00~11:45  
③1回500円

ボールペン・筆ペンで、ひらがな・漢字の基本・ハガキ・手紙文・続け字を学習します。



### からおけ同好会

(カラオケ)  
①火曜日(月4回)  
②12:00~14:00  
③年3000円

大きな声で歌うと元気なれて楽しいですよ！どうぞ参加してください。お待ちしております。



### 水東会(裏千家)

(茶道)  
①水曜日  
②10:00~12:00  
③月1500円

茶の湯を通して心と心のふれあいを深めていきます。



### ソーイングA

(ソーイング)  
①水曜日  
②9:00~12:00  
③無料

自分の原型を作り、体に合った服を作っています。和気あいあいと楽しく活動しています。



### ソーイングP

(ソーイング)  
①水曜日  
②12:00~14:00  
③無料

自分の原型を作り、体に合った服を作っています。和気あいあいと楽しく活動しています。



### はなみずき

(生け花)  
①木曜日(月2回)  
②9:30~10:30  
③花代1回1500円・会費1回850円

講師の指導のもと楽しく素敵な花を生けています。(盛花・投入・アレンジメント)



### 毛筆書道

(毛筆書道)  
①木曜日(月2回程度)  
②10:00~12:00  
③年22000円程度(参加人数による)

各人の毛筆書道技術の研鑽・向上を図るとともに、会員相互の親睦を密にしています。



### コスモス

(歌の会)  
①火曜日(月1~2回)  
②10:00~11:30  
③1回500円

笑顔いっぱい!! みんなで声を合わせて童謡や唱歌、懐かしい歌を楽しみましょう。



## 登録グループへの入会申込方法

○入会希望の方は、まず、東垂水公民館に問い合わせてください。活動の見学(体験)後、グループの代表者の方へ入会希望を伝えてください。東垂水公民館 ☎753-5025

○入会時に、登録料(500円)が必要です。それ以外にに会費を必要とするグループもあります。