

自主事業及び利用者サークル一覧表

木戸老人福祉センター

2023年9月22日現在

種別	NO	グループ名	活動内容	活動曜日	活動時間
自主事業	1	ず〜っと元気体操	介護予防講座健康体操	毎週月・木曜日 (5週目無)	10:30 ~ 11:30
	2	おおつ光ルくん体操	運動実践教室	毎月第4水曜日	9:30 ~ 10:30
	3	シニアエアロビクス	シニア対象エアロビクス	毎月第1・3 木曜日	9:30 ~ 10:10
	4	いきいき体操	健康運動指導士による健康体操	10/20. 11/17. 12/15 1/19. 2/16. 3/15	10:00 ~ 11:00
	5	ウエルハピネス体操	ウエルハピネス体操	5/9. 6/13. 8/8 上半期にて終了	10:00 ~ 11:00
利用者サークル	1	志賀太極拳クラブ	太極拳	毎月第1・3・4 火曜日	9:30 ~ 12:00
	2	自彊術サークル	日本古来の健康体操である自彊術を習得して自己の健康増進	毎週火曜日	13:00 ~ 16:00
	3	フォークダンス 芙蓉	日本や世界各国のフォークダンスを行い、定期的に地域の福祉施設を訪問	毎週水曜日	10:00 ~ 12:00
	4	ヨガの会	ヨガ体操 健康で長生きをめざします。	毎月第2・4 水曜日	14:00 ~ 15:00
	5	英会話教室	英会話講習	毎週火曜日	13:00 ~ 15:00
	6	創書空間 焉(えん)	書道 かな文字の研究会	毎月第1 木曜日	10:00 ~ 13:00
	7	キルトサークル	パッチワーク製作	毎月第2・4 木曜日	13:30 ~ 15:30
	8	絵手紙のつどい	はがきに絵手紙として季節の草花や野菜等を写実的に描き、出来上がった喜びを感じる	毎週土曜日	12:30 ~ 15:00
	9	囲碁の会	囲碁 初級者の参加をお待ちしています。	毎月第2・4 金曜日	13:00 ~ 16:00
	10	らくらくピアノ	キーボードを使用してソロ演奏・アンサンブル演奏を練習して習得 総合音楽活動を通して脳の活性化を計る	毎月第1・3 水曜日	9:00 ~ 12:00
	11	サタデー	卓球 初級者～中級者	毎週土曜日	13:00 ~ 16:00
	12	水芭蕉	卓球 中級者～上級者	毎週土曜日	9:00 ~ 12:00
	13	メイツ	軽音楽 軽音楽をみんなで楽しみましょう	毎月第2・4 土曜日	10:00 ~ 12:00
	14	山ゆり	卓球 初級者	毎週月・木曜日 毎週金曜日	12:30 ~ 15:00 10:00 ~ 15:00
	15	クラフトバンド手芸クラブ	ペーパークラフト	毎月第1・3 水曜日	13:30 ~ 16:00
	16	すみれ会	壁面飾り	毎月第2・4 木曜日	12:30 ~ 16:00
	17	湖の国 源氏茶論	源氏物語の勉強会	毎月第3 月曜日	10:00 ~ 13:00
	18	点字サークル	点字の勉強会	毎月第2 火曜日	13:00 ~ 15:00
	19	BGMサタデー	BGMを聴いてみんなで楽しみましょう	毎月第2・4 土曜日	13:00 ~ 14:30

※サークル活動の見学・加入等については、木戸老人福祉センター TEL 592-1133まで、お問い合わせ下さい。
なお、活動曜日・時間については、変更となる場合もあります。