

令和6年度 上道公民館サークルのご案内

* 健康系 *

百歳体操	毎週月～金	9:00～
ピンポン	毎週火・水・金	9:30～
卓球	毎週火・金	20:00～
PTA卓球	毎週土	20:00～
レクダンス	第2・4木	9:30～
ホームリフレ	第1・3火	13:30～
歩こう会	毎週土	7:00～
ヨガ	毎週月	20:00～
認知症予防教室	第1・2・3火	13:30～
コスモス(ストレッチ)	第1・3・5火	13:00～
ひよっこ(ストレッチ)	第1・3・5木	10:00～

見学はお気軽に♪



* 音楽系 *

銭太鼓	毎週月	10:00～
箏(こと)	第3月	13:00～
大正琴	第2・4火	9:30～
傘踊り	毎週月	10:00～
コーラス	第2・4火	13:00～
幸せミュージック	第1・3水	14:00～
カラオケ	第1・3木	13:30～
詩吟	第1・3土	9:30～

* 製作系 *

陶芸	毎週金	9:00～
絵画	第2・4水	13:00～
手編み	第2火	13:00～
籐手芸	第2・4木	13:30～
パッチワーク	第2・4金	10:00～

* 教養系 *

韓国語	毎週月	18:30～
境港歴史楽会	第2・4土	9:30～
八雲を読む会	第1月	19:00～



* お稽古系 *

着付け	第2・4木	10:00～
裏千家	第2・4水	13:30～
子どもお茶	第3土	12:00～
生け花	第1・3月	10:00～

