

令和7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～ |
| ピンポンクラブ | 毎週火・第1・3・5金 | 9:30～ |
| ピンポン | 毎週水 | 9:30～ |
| | 毎週土 | 13:00～ |
| 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・3・5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♪



* 文化系 *

| | | |
|-----|-------|--------|
| 詩吟 | 第1・3土 | 9:30～ |
| 韓国語 | 毎週月 | 18:30～ |

* 製作系 *

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

* お稽古系 *

| | | |
|---------|-------|--------|
| 着付け | 第2・4木 | 10:00～ |
| 裏千家 | 第2・4水 | 13:30～ |
| 子どもお茶教室 | 第3土 | 11:30～ |



* 音楽系 *

| | | |
|----------|---------|--------|
| 銭太鼓 | 毎週月 | 10:00～ |
| 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～ |
| 綸の会(箏) | 第3月・第4金 | 13:00～ |
| 幸せミュージック | 第1・3水 | 13:30～ |
| カラオケ | 第1・3木 | 13:00～ |

* 教養系 *

| | | |
|--------|-------|--------|
| 境港歴史楽会 | 第2・4土 | 9:30～ |
| 八雲を読む会 | 第2火 | 19:30～ |
| 音読教室 | 第2・4水 | 9:30～ |