



有馬・野川生涯学習支援施設アリーノ サークル紹介

★油絵
団体名

楽しい油絵講座



初心者を中心に油絵入門講座として発足し、
現在油絵講座になって2年目です。

活動内容：室内制作・野外制作（野外写生）
石こうデッサン・世界の名画画家の
DVD鑑賞・油絵の具にマチエール
（材料）を加えて描く試みも行います。

作品展：年1回アリーノギャラリーで油絵教室
油絵講座の合同作品展を行います。

★活動日
第2水曜日・第4水曜日
14:00～16:00

★参加費
月1,000円

★問い合わせ先
090-1600-7376
水谷まで

★油絵
団体名

楽しい油絵教室



作品展は2021年より
油絵教室・油絵講座の
合同作品展になります。



油絵教室が始まって6年になります。
より難しい油絵制作に励んでいます。

活動内容：室内制作・野外制作（野外写生）
石こうデッサン・世界の名画画家の
DVD鑑賞・油絵の具にマチエール
（材料）を加えて描く試みも行います。

作品展：年1回アリーノギャラリーで油絵教室
油絵講座の合同作品展を行います。

★活動日
第2日曜日・第4日曜日
午前10:00～午前12:00
★参加費
月1,000円
★問い合わせ先
090-1600-7376
水谷まで

★アロマセラピーと ハーブを楽しむ

団体名

アロマセラピー&ハーブのサークル アロマヴェルデ



植物の香りを利用するアロマセラピーと、香りの材料であるハーブを楽しむサークルです。
毎回テーマに合わせたクラフト作りを通して心身の健康を維持増進し、参加者同士の交流を深めます。アロマセラピーやハーブ、香りに興味のある方なら初心者の方も気軽に楽しめます。

- ★活動日
第3木曜日 10:00~11:30
- ★会費
2,000円（材料費・消費税込み）
- ★募集対象
植物の香りが好きな方、植物の香りに興味のある方。
アロマセラピーを知らない方も知ってる方も大歓迎です。
- ★問い合わせ先
090-3331-0541 井口まで
メール megmeg-quta1223@docomo.ne.jp

有碁会

★囲碁

団体名



平日、午後に週1回程の時間を利用して年齢・経験に関係なく囲碁を楽しみたい方。

★活動日

第1・2・3・4金曜日

13:00~17:00

★参加費

500円/月

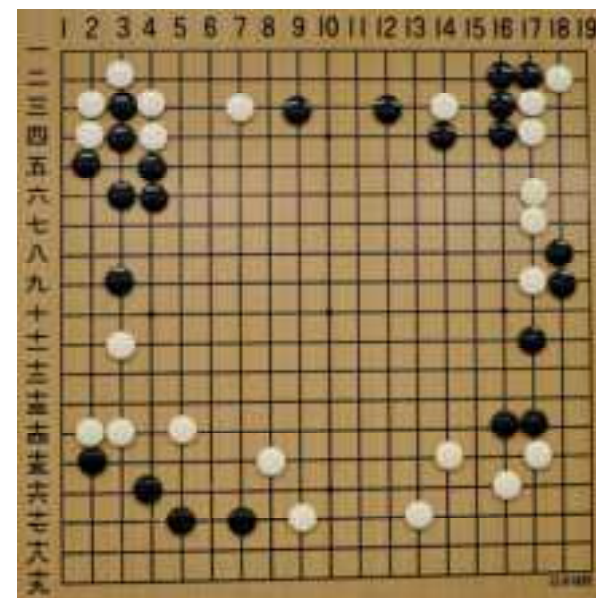
★募集対象

性別・年齢不問

★問い合わせ先

090-8682-3908 齊藤進まで

★囲碁 団体名 囲碁教室・イチイチ会



世界最古の棋譜
黒：孫策、白：呂範

どなたでも気軽に囲碁を楽しみながら学べる教室です。

囲碁を通して**認知症の予防、頭脳の活性化、地域の親睦**等を目指しています。碁石を初めて握る方も気楽に参加下さい。（見学大歓迎）

★問い合わせ先

090-9818-2916 遠藤まで

★活動日

*入門コース 第1・3火曜日
15:30~17:00 参加費500円/月

*初級コース 第1・3火曜日
13:30~15:00 参加費500円/月

*中級コース 第2・4火曜日
13:30~17:00 参加費1000円/月

★募集対象

性別・年齢不問

★英会話・幼児（おうち英語サポート）

団体名

あそんで学ぶ Kids English



子どもの言語は生活や遊びの中から自然に獲得されます。当サークルでは英語を教えず、親子の日常英語（おうち英語）をサポートし、週1回アウトプットの間として英語を使って遊びます。子どもの持つ「伝えたい」気持ちから英語を引き出し、英語を身近な環境にするお手伝いをしています。日本の教育に合わせて、使う語彙・表現は「英検®」に沿った内容を採用しています。

★活動日

月4回毎土曜日10:00～11:00

★参加費

月謝6,000円（教材費別）

★募集対象

幼児

★問い合わせ先

今期の募集は締め切りました。

★英語教育・子育て

団体名 **English Play Room**

イングリッシュプレイルーム



絵本のお話をきいてはしめるの



王女様に変身♡
ハロウィン工作



ハロウィンパーティ



ソング発表！
クリスマス会！



♪Happy birthday to you♪

自分で作ったろうソクをふー！

幼児、小学校低学年時代は、ヒアリング力だけではなく、人としての感性も育つ、エンジェルエイジといわれます。毎週1～2曲のマザーグース（わらべ歌）のリズムに合わせて、からだを動かしたり、日本語と英語の語りで、グリム童話など世界のすぐれた絵本をテーマにして自然に英語にふれていきます。イースター、ハロウィン、クリスマスなどの行事も楽しんでいます。

★活動日&参加費

* 第1,2,4水曜日 15:00～16:00

参加費 1ヶ月4,500円 (3回 各60分) お部屋代含む

* 木曜日15:00～16:00 (不定期)

土曜日10:00～11:00 (不定期)

★募集対象

2歳から小2 (幼児は親子参加)

★問い合わせ先 メール

yayoi.kawamura311@gmail.com

団体名

★絵たより

絵たより菫の会

冬

秋



春

夏



ハガキに顔彩（えのぐ）、墨を使っていろいろなものを描きます。年齢はちがっても、みんなが楽しく描いて、みんなに元気をもらってワイワイガヤガヤにぎやかに描いています。

顔彩とは、顔料を使って作られた固形の絵の具で、水で溶いて使います。身近なものでは絵手紙などによく使われます。

★活動日

月2回 第1・3水曜日
午前教室10:00~12:00
午後教室13:30~15:30

★参加費

1ヶ月2回1,000円
4ヶ月まとめて頂いています。
8月は夏休みで休講・

★問い合わせ先

044-977-8021
岩原菫子まで



★お話し会

本のひろば ランパンパン

団体名



生きていく上で必要な価値基準は、ごく幼い頃
の出会いや体験によって育まれます。

ランパンパンでは駆け足で過ぎ去っていくかけ
がえのない幼少期に素敵な楽しい本と出会って
本を読む楽しみを知って欲しいという思いでお
はなし会を行っています。

おすすめの本を用意してお待ちしています。

予約なしでご自由にお立ち寄り下さい。

絵本であなともほっこりしませんか。

★活動日

第2・4木曜日

★参加費

無料

★募集対象

およそ2歳半～ですが、お子様連れ
パパ・ママだけでなくシニアの方も

★問い合わせ先

044-853-3737 アリーノまで

★募集対象 どなたでも

★着付け
団体名

着付けクラブ



身近にある着物を気軽に着られるように！
家族の人にも着せられるように！
箆笥の中をスッキリと！
和服で出掛けましょう！
成人式をむかえるお嬢様を
おもちの方
七五三が間近な方 等
～お気軽にご参加下さい



- ★活動日
第1・2月曜日（月2回）
9:00～12:00 変更あり
- ★参加費
3,000円
- ★募集対象
若い方から年配までどの年代でも
- ★問い合わせ先
044-888-6040 金子まで

★着付け教室

装の会

団体名



お出かけ & 普段着 いつでもきものでいたい方

きものに興味のある方、タンスの中で祖母・
母のきものが眠ってしまってる方。
お稽古内容～普段着・おしゃれ着・礼装
女性の袴・男性袴・七五三・振袖

★活動日

第1・第3金曜日 9:30～12:00

★参加費

内容・レベルにより異なるので電話で確認下さい。

★募集対象

18歳以上で女性の方

★問い合わせ先

044-855-6638 吉田まで

★着付け教室

団体名

緑 Ryoku



初歩のゆかたからスタートします。
自分で着付ができるようになり、
人様にも着付ける練習も致します。
道具は使わずに、手結びを学びます。

★活動日

第1・第3火曜日 9:30~11:45

★参加費

問い合わせ下さい

★募集対象

18歳以上の女性の方

★問い合わせ先

044-855-6638 吉田まで

★鍵盤

ハーモニカ演奏
団体名

息・活・音

(いきいきね)



初めての方も大歓迎！音符が読めなくても大丈夫！

おとなの 鍵盤ハーモニカ



場 所 有馬市生涯学習支援施設アリーノ実習室
開 催 日 第1第3(5)水曜日 第2第4木曜日
時 間 10時～11時半
料 金 3000円(チケット4枚制)
問 合 せ 090-6309-5212(会) oto@happy.nifty.jp
(平日・祝祭・場所の移動有)お問い合わせは、



※本会「息・活・音」(19年11年4年)は、
日本でも珍しい音が美しく、健康に暮らせる機会を提供したいと考えています。
鍵盤ハーモニカという(昔ながらの)楽器を通じて、
+音楽を通じて心と体の健康づくり、+みんなで一緒に音楽を楽しんで頂くの
+1日2週(3週間)が楽しめる無料の音楽体験、+5回にわたる
+講座を開催しています。
お気軽にご参加ください。お気軽にお問い合わせください。お気軽にご参加ください。
また、お申し込みの住所がわからない場合は、お気軽にご参加ください。

大人の鍵盤ハーモニカ（ピアノカ）は腹式呼吸と脳トレと音楽が同時にできてしまいます。楽譜が読めなくてもOK！
みなさん一緒に楽しみましょう。

- ★活動日
月4回 1・3水曜日 第2・4木曜日
10:00～11:30
- ★参加費
チケット制
4回3000円
- ★問い合わせ先
090-6309-5212
北出まで



★国際教育・親子交流

団体名 **だっくの会**



クリスマスにサンタさんと呼ぶスキット!?
で子どもたちも大盛り上がり!



親子キャンプ



イギリスの大学生と交流。



バンドも練習中!
学生時代を思い出して。

私たちだっくの会は、現在、世界の物語にふれながら、劇表現で英語を自然に学び、アメリカ、カナダ、ニュージーランドなどとの交換ホームステイプログラムを持つラボ英語教室の子どもたち（幼児、小中高大生）を我が子に持ち、共に活動しているサークルです。シーズンごとの交流会、海外からの学生とのイベント、親子キャンプの他にバンド演奏や英語の歌なども軽く楽しんでいます。グローバルな子育てを家族で楽しみたい方、仲間になりませんか。

- ★活動日
不定期（第2・第4土曜日の夜）
- ★参加費
基本は無料、会場費として1,000円を積み立て、必要な時に徴収します。
- ★募集対象
どなたでも可
- ★問い合わせ先 メール
yayoi.kawamura311@gmail.com

★水彩画

久仁會

団体名



年齢層は幅が広く皆なでワイワイ楽しみながら水彩画を描いていきます。年に数回展示会などもありますのでご興味がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



生徒さん作品



名内先生作品

★活動日

第2・第4火曜日（変更あり）

9:00～12:00

★参加費

2,500円

★問い合わせ先

090-4602-3177

上田まで

★手芸 団体名

陽だまり同好会



和布を使って、お細工物を作っています。
先生はいません、それぞれ好きな物を本を
頼りに、また分からないところは仲間に聞
きおしゃべりを楽しみながらチクチクと
縫っています。全員高齢者でゆっくりのん
びり支え合って仲良く活動しています。

- ★活動日
第4水曜日（月1回）13:00～17:00
- ★参加費
月謝 300円
- ★募集対象
現在募集はしていません。
- ★問い合わせ先
044-798-0462 伊木まで

★手芸
団体名

モラ手芸の会



「モラ」とはパナマ本土やカリブ海に浮かぶサンブラス諸島に住む先住民クナインディオの女性の民族衣装です。カラフルな色使いでとてもきれいです。私達はその手法でバック・額・タペストリー等を作成しています。時にはビーズやミラー、刺繍等も楽しんでいます。一緒に楽しんでみませんか。

- ★活動日
第2・第4金曜日
10:00~12:00
- ★参加費
月謝 4,000円
- ★問い合わせ先
044-854-3257
高野まで



★書道

団体名

書法会 玉真



書法会玉真は、書の基本である楷書を中心に、正しい文字、清らかな文字、上品な文字を学び勉強しています。

筆を始めて持つ子供、大人から、師範取得の指導もしています。お仕事後、中、高校生になっても続けられる夜間までの時間を設けています。社中展の開催でレベルアップもしております。楽しく一緒にお稽古しましょう。

★活動日

第1・第3水曜日

15:00~21:00

★参加費

小中学生 2,700円 大人 3,800円
(部屋代込み)

★募集対象

小学生・中学生・大人(高校生以上)

★問い合わせ先

090-4736-0997 金野まで

★書道
団体名

静雅書道会“愛”書道教室



古典の書を基礎に
楷書・行書・草書と
かな文字も大好きな方。
ぜひご参加下さい。

★活動日

月2回 第1・3木曜日

9:00~12:00

★参加費

会誌代2,700円 会費2,000円

★募集対象

一般の方で本格書道を学びたいと思う方

★問い合わせ先

090-8107-0340 渡邊竹桃まで

★書道

団体名

日本習字景楽教室



段級位を取りたい方、
書道を楽しみたい方、
書友と共に楽しい時
間を過ごしませんか。

★活動日

第1・2・3金曜日

午前中 9:30~11:30

★参加費

3,500円/月

★問い合わせ先

090-2335-0036 加藤霞秀まで

★募集対象

大人

★書道

団体名

日本習字せいわ支部



日本習字のお手本で学びます。
大人も、子どもも、一文字一文字
集中して書を楽しんでいます。
一緒に始めませんか。

★活動日

第1・第2・第3木曜日
13:00~19:30

★参加費

3,000円 (小学生) 2,500円 (中学生)
3,500円 (大人)

★募集対象

小学生・中学生・大人

★問い合わせ先

080-6528-4086 納翠照まで

★書道
団体名

筆月庵



筆を持って書道を楽しみたい方なら
どなたでも参加出来ます。お道具は
すべてこちらでご用意してあります。
書技法 基本から年賀状・写経・作
品等好きな事に挑戦して下さい。
気長に楽しく書に親しむ会です。

★活動日

第1～第4水曜日（火曜日に変更あり）

9:30～11:30

★参加費

毎回1,000円

★募集対象

どなたでも

★問い合わせ先

044-777-9092（自宅）

070-5073-3446（携帯）永田まで

★手編み
団体名

手あみサークル



気軽に編物を楽しんでみたい方の参加をお待ちしています。
基礎編みからの指導もいたします。
ベスト・セーター・ジャケット
小物等、作品は人それぞれが
編みたい作品を作っています。



★活動日
第2・4月曜日
13:00～16:00

★募集対象
編物に関心がある方

★参加費
月謝 3,500円

★問い合わせ先
044-855-0094 古川まで



★人形作り

団体名 **手創り工房木綿縫夢**

(コットンホーム)



人形作りに難しい決まりはありません
初心者大歓迎、一緒に作ってみませんか？

生活の中で趣味を持ち続ける事は長生きの
特効薬！元気なうちに特効薬を見つけませ
んか？「もう出来ない」のではなく「まだ
まだ出来る」のです。

一緒にシニアライフを楽しみましょう。

★活動日

第1・第3水曜日（月2回）

13:30～16:30

★参加費

入会費500円 1回 500円+材料費

★問い合わせ先

090-3878-0976

homerom1205@gmail.com

福田さち子まで

★パッチワーク
団体名

パッチワーク教室 ロゼ



パッチワークの基礎となるパターン作りからはじめます。自分の好きな布地をつかって、小物・バッグ・タペなどを作ります。お裁縫が初めての方も丁寧に指導いたします

★活動日
月2回 第2・4 木曜日
9:30~12:00

★参加費
1回 1,500円

★問い合わせ先
044-853-0532
脇坂まで



初回は教科書代・教材費が掛かります。資格取得の認定料は別途

★フラワーアレンジメント

団体名 **サークルフローラ有馬**



月1回のお楽しみ月1回の癒しの時間
楽しく笑いがたえないサークルです。
生花を中心に夏の2ヶ月は造花やプ
リザートフラワーでアレンジしてい
ます。

★活動日

第3火曜日 13:30~15:00

★参加費

3,000円

★募集対象

だれでもOK

★問い合わせ先

044-857-5652 手塚まで

メール studio-flora@ezweb.ne.jp

★フラワーアレンジメント

団体名 **フラワーサークル花車**



花に囲まれて癒されてみませんか？

初めての方からベテランの方まで楽しくレッスンをしています。

アレンジメントの基本からフリーアレンジ・ブーケ等を製作しています。

あなたも一緒にお花に癒されリフレッシュ！

★活動日

毎月金曜日月1回から

10:00～17:00

プリザーブドフラワー月1回

★参加費

アレンジメント 4100円 (材料費込み)

プリザーブドフラワー 4400円 (材料費込み)

★問い合わせ先

090-2322-5776 栗山まで

★フラワーアレンジメント
フラワーサークル
プレシヤス

団体名



お花（生花）の好きな方、
細かな作業を好む方、
あとは自宅に自分でアレンジした
お花を飾りたい方・・・
おしゃべりが好きな方
～食べるの好き・犬好きなどなど
会話を楽しみたい方
ぜひいらして下さい♡



- ★活動日
第1・第2・第4月曜日
11:00～ 13:00～
- ★参加費
¥4,100（材料費こみ）
- ★問い合わせ先
090-5466-2323
講師携帯～鈴木千帆

★ミュージックベル

ミュージックベルサークル 新日本婦人の会すすらん班

団体名



ミュージックベルの音色に癒されながら気持ちを合わせて演奏を楽しんでいます。コーヒタイムではほっと一息。

ミュージックベルをやってみたい方はどうぞいらして下さい。

★活動日

月2回（第2・第4木曜日）

13:15～16:00

★参加費

月1,500円（会費・運営費など）

★募集対象

音楽好きでミュージックベルをやってみたい方

★問い合わせ先

044-855-5784 前田まで



★木工 団体名

あおぞら工房 「子ども木工教室」

【対象】

4才から8才までは親子でそれ以上の小学生や昔、子どもだった方は一人でお越しください。

【目的】

作ることが目的ではありません。その過程を楽しむのです。そして、何かを見つけるのです。いたずらや愉快なこと大好き、技術も経験もなく作れます。

【方法】

プロの知らない魔法を使い、考えます。工夫もします。作ります。何でも遊びにしてみます。自分の絵でおもちゃが作れます。

【活動日・費用】

基本は第2・4日曜日 費用は案内をご覧ください。

【問い合わせ予約はメールで】

Takeshi.o-0103@docomo.ne.jp



詳しくはブログもご覧ください

<http://aozorakobo.blog.jp>

「おおまえおじさんはこんな人」

「あおぞら工房の作品集」など

★料理

団体名

やすらぎの会



高齢になっても自律した食生活を営めることを目的に、料理を楽しく体感するサークルです。四季折々の食材を使い、栄養バランスに富んだ料理を、少人数グループで作ります。レシピ、食材は主催側が用意しますので、手ぶらで参加できます。料理経験のない方でもお気軽に参加ください。

- ★活動日
毎月最終金曜日
9:00~12:00
- ★参加費
1,000円
(当日に現金徴収)
- ★募集対象



- 高齢者もしくは料理に興味のある方
定員8名まで(活動日の1週間前までに欠席の連絡をください。先着順)
- ★問い合わせ先
090-7644-7488 西本博まで



有馬・野川生涯学習支援施設アリーノ サークル紹介 運動&体操系

順番は文化&芸術系から運動&体操系
その中でジャンル・名称は五十音順で並べています。

★合気道 「心身統一合気道会有馬教室」

団体名



指導員



活動内容・サークルの紹介&歴史・こんな人来て下さいなどなど

合気道の技を通じて護身術だけでなく正しい姿勢や落ち着きリラックスなどが学べます。心身統一合気道は多数のメディア（NHKあさイチ、助けて！きわめびと等）でも紹介され、子供から大人まで幅広い世代の方々が日々稽古しています。一都に楽しみながら心と体を磨きましょう！

★活動日

毎週火曜日 子供18:30～19:20
大人19:30～20:30

★月謝 子供(5才～中学生) 4,000円 (税込)
大人(高校生以上) 5,000円 (税込)

★問い合わせ先

044-865-1025

info@toushinkan.com

★空手

団体名

空手倶楽部

空手倶楽部では、古来から伝わる「型」を修得していきます。脳の活性化、精神力を高める、無理をしない筋力トレーニング、護身、健康維持、美容などさまざまな部分に役立てて頂ければと思います。園児から大人まで親子共々、厳しく、そして楽しく皆で一緒に練習に励んでおります。一緒に楽しみながら、型を修得しましょう！！

十 訣

- 一、虚霊頂勁
- 一、含胸拔背
- 一、鬆腰
- 一、分虚实
- 一、沈肩墜肘
- 一、用意不用力
- 一、上下相隨
- 一、内外相合
- 一、相連不斷
- 一、動中求靜

空手倶楽部

Karate

空手

心の鍛練

- 一、挨拶と礼儀の心
- 一、感謝の心
- 一、仲間を大切にする心
- 一、悔めないて前に進む心
- 一、一所懸命、全力、思い切りの心
- 一、元気に楽しむ心
- 一、立ちあがる心
- 一、考える心

一、真剣だと知恵が出る

一、中途半端だと愚痴が出る

一、いい加減なら言い訳ばかり

一、稽古とは楽しく一生懸命やるもの

一、やる気とは態度で示すもの

一、努力とは結果で示すもの

一、目標とは

最後まで挑戦して越えるもの

一、真

★活動日
第1・第3日曜日

10:00~11:00

★月謝 3,000円

★募集対象
不問

★問い合わせ先

infokarateclub@gmail.com

★健康ストレッチ

団体名 **ストレッチサークル
アロンジェ**



椅子に座っての
参加OKです



ゆっくりゆったり呼吸をしながら全身の
ストレッチを行なっていきます。
良い姿勢を保ち、しっかりと立ち歩ける
体になるように個々に合わせてアドバイ
スいたします。
お喋りも楽しいですよ♡一緒に心も体も
リフレッシュしませんか？(◡̈)♡

- ★活動日
第2・第4水曜日（変更あり）
9:30～11:00
- ★参加費
1回 1,000円
（体験500円、入会金無し）
- ★募集対象 どなたでも
- ★問い合わせ先
045-941-9585 浅井まで

★健康体操

お茶の間会 水芭蕉の会

団体名

夏がくれば 思い出す
はるかな尾瀬(おせ) 遠い空
霧のなかに うかびくる
やさしい影 野の小径(こみち)

水芭蕉の花が咲いている
夢見て咲いている水のほとり
石楠花(しゃくなげ)色に
たそがれる
はるかな尾瀬 遠い空

1. 夏の思い出




お茶の間会

健康長寿のつどい

声を出して唄ったり、体操したり、健康作りを通して仲間を作りませんか？
いつまでも自分らしく、仲間と一緒にイキイキ暮らしましょう！！

第1部 **今月の歌**
歌唱指導：加賀康晴

第2部 **リンパビクス**
指導：杉橋川Kスタジオスタッフ

参加費 **500円**
申込不要！！

2022年度
・4/19 (水) ・5/17 (水)
・6/21 (水) ・7/12 (水)
・8/16 (水) ・9/13 (水)
14:00開演 113.30開演

会場：アリーノ2F 集會室
持ち物：飲物、タオル
主催：水芭蕉の会
共催：お問合せ：有馬野川生涯学習支援施設アリーノ 044-853-3737

声を出して唄ったり、体操したり、健康作りを通して仲間を作りませんか？いつまでも自分らしく、仲間と一緒にイキイキ暮らしましょう！！

第1部～今月の歌 第2部～リンパビクス

平成27年より水芭蕉の会をスタートして市民の健康寿命を延ばす活動を行いアリーノ自主事業で開催中。

★活動日
第3火曜日
14:00～16:00

★参加費
500円

★問い合わせ先
090-1817-5347 井口まで
044-853-3737 アリーノまで



★健康体操（スポーツ）

3B体操アリーノ

団体名



ボール・ベル・ベルターという3種類の用具を使い、全ての動きを音楽に合わせて行う健康体操です。

対象はベビー・幼児～高齢者まで。運動大好きな方はもちろん運動が苦手な方や久しぶりの方も安心して「気軽に」「体に無理なく」楽しめます。有酸素運動・筋力アップ・ストレッチ・簡単なダンス等を行い体力づくり・健康づくりを行います。

★活動日

第1～第4火曜日

10:00～11:00 or 13:30～14:30

★参加費

月謝 3,000円（4回/月）

★問い合わせ先

044-856-0267 猪野まで

★募集対象

成人女性（親子・ベビーママは休止中）

★健康体操

団体名

三井島システム体操

ミイシマ



週1回ストレッチ体操を幅広い年代の方々に楽しく活動しています。

ぜひ見学にいらして下さい。

★活動日

毎週火曜日 10:00~11:00

入会金 3,000円 / 月謝 3,000円

★募集対象

年齢性別を問いません

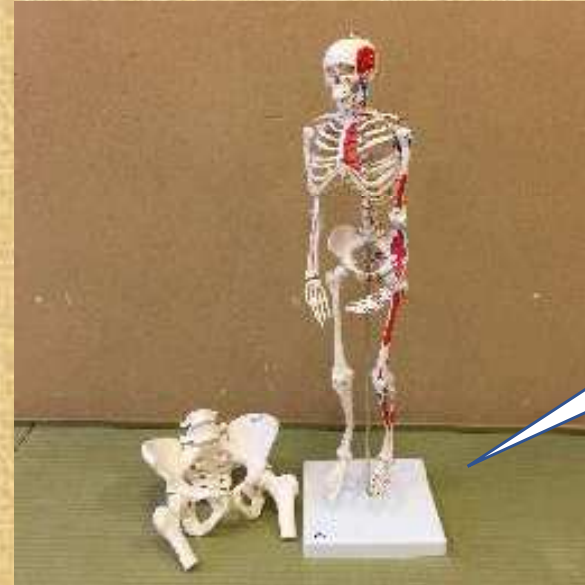
★問い合わせ先

090-9309-8309 青山まで

ショートメールでも可

★健康づくり
団体名

いきいきwomen'sサークル



「骨の模型も使って、わかりやすく身体のしくみをお伝えします！」

女性の健康づくりのためのセルフメンテナンス教室です。

病院や整体に行ってもスッキリ良くならない体の不調のある方にお勧めです。体のしくみを知ってご自身で体の調整が出来るようになるための教室です。体の状態を確認してそれぞれに合った体の調整法をお伝えします！産後に弱くなったお腹周りを支える力を取り戻して、骨盤と姿勢を整えて健康な身体を作りましょう！

★活動日

木曜・午前（月2回）

★参加費

500円～1,500円（割引チケットあり）

★問い合わせ先

goodposture2013@gmail.com

杉山さおり（理学療法士）

★募集対象

体のことが気になっている女性

★Danceと
ストレッチ
団体名

Fitness サークル Volare



**Volareは誰でも楽しく踊れる
Danceやストレッチを通して心と
体の健康をめざして、わきあいあ
いと活動をしています。
取れたお部屋に応じてストレッチ
の時とDanceの時があります。**

- ★活動日
第2・第4水曜日 10:00~12:00
抽選結果により変更もあります。
- ★参加費
500円/回
- ★募集対象 どなたでも
- ★問い合わせ先
090-5516-6770
宮崎 まで

★認知症予防 シニア・リトミック体操

水芭蕉の会

団体名



健康寿命を延ばす
シニア
リトミック体操

参加不要!
高齢者・リズムで身体運動と脳トレを行って、心身を活性化し老化予防・認知症対策に有効。どなたでも無理なく楽しく参加いただけます。
2025年度
・4/25 ・5/23
・6/27 ・7/25
・8/22 ・9/26
月曜日は開催せず
時間:14:00~16:00
会場:アリーノ2F 集客室 参加費:1回500円
主催:水芭蕉の会 持ち物:飲み物、タオル
共催:お問合せ:044-853-3737

音楽・リズムで身体運動と脳トレを行って、心身を活性化！！老化予防・認知症対策に有効で、どなたも無理なく楽しく参加していただけます。

講師・・・音楽療法士 佐々木良江

平成27年より水芭蕉の会をスタートして市民の健康寿命を延ばす活動を行いアリーノ共催事業で開催中。

★活動日
第4月曜日
14:00~16:00

★参加費
1回 500円

★問い合わせ先
090-1817-5347
044-853-3737



井口まで
アリーノまで

★フラダンス
団体名

ナニ♥ホアロハ



フラエクササイズでは、ストレッチ運動やハワイアンミュージックに乗りフラダンスを踊っています。日頃凝り固まった身体をゆっくりと気持ちよくストレッチ。血流を良くし身体を温め楽しい会話をし、心もぽかぽかハッピーに毎回笑顔で帰路についております。一年かけて一曲を踊り込み皆さんにご披露する日を楽しみに活動しています。ご興味の有る方ご連絡下さい。

- ★活動日
月1回 木曜日 10:15~11:45
- ★参加費
1,500円
- ★募集対象
- ★問い合わせ先
090-4369-0834
六角まで



★ヨガ
団体名

楽ヨガ



初級～中級者向けのヨガです。1つ1つのポーズをじっくり覚えていきます。呼吸法・瞑想・太陽礼拝なども取り組んでいます。心身の安定とやすらぎ、健康増進を目的にしています。

- ★活動日
毎火曜日 13:30～15:00
- ★参加費
1回 1,000円 (年間費 500円)
- ★募集対象 どなたでも
- ★問い合わせ先
070-5460-0266
鈴木陽子

★ヨガ 団体名

リラックスヨガ



活動内容・サークルの紹介&歴史・こんな人来て下さいなどなど

少し運動量のあるヨガです。1つ1つのポーズを繋げてすすめていきます。呼吸法・瞑想・太陽礼拝も行います。積極的に動きたい方お待ちしております。男性も多数参加されています。

- ★活動日
毎日曜日 9:30~11:00
- ★参加費
1回 1,000円 (年間費 500円)
- ★募集対象 どなたでも
- ★問い合わせ先
070-5460-0266
鈴木陽子

YOU YOGA

★椅子ヨガ

団体名



活動内容・サークルの紹介&歴史・こんな人来て下さいなどなど

椅子に座って行うヨガです。体が硬い方、膝が悪い方、高齢の方でも無理なく取り組むことができます。呼吸法なども行っています。



★活動日

毎月曜日 9:30~11:00

★参加費

2回 1,000円

4回 2,000円 (年間費 500円)

★問い合わせ先

070-5460-0266

鈴木陽子

★募集対象 どなたでも