



# 有馬・野川生涯学習支援施設アリーノ サークル紹介

# ご自由にご覧下さい

有馬・野川生涯学習支援施設アリーノ

## サークル紹介

各サークルの内容や参加費などは作成時と一部変更等もございますのでご確認及び変更時はご了承下さい。

2026年4月1日改訂版



# 有馬・野川生涯学習支援施設アリーノ サークル紹介

**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。**

# ★油絵教室 楽しい油絵教室

団体名



油絵教室が発足してから8年になりました。  
経験者、初心者、みんなでワイワイがやがや  
楽しく油絵の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）  
新年会・石膏デッサン  
世界の有名画家のDVD鑑賞  
油絵具にマチエール（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作品展を行います。

★活動日  
第2水曜日・第4水曜日  
午後2:00～午後4:00  
★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 14:00~15:30
- ★会費  
2,500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](mailto: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

700円/月

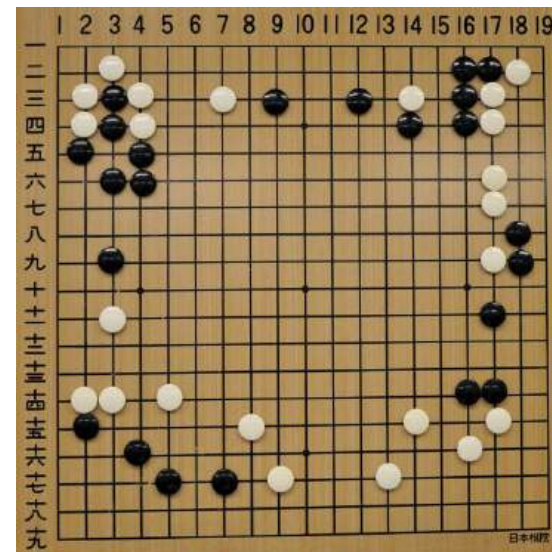
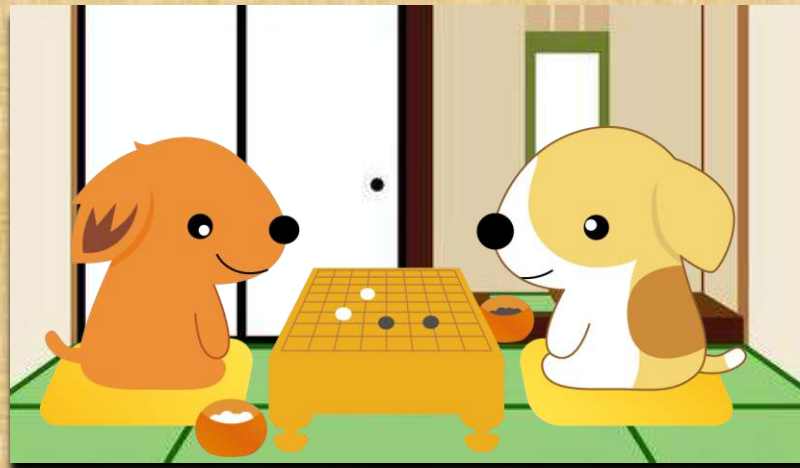
★募集対象

性別・年齢不問

★問い合わせ先

090-1801-5635 岡田まで

# ★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

090-7818-2916 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

\*中級コース 第1・3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回アウトプットの場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  
はじめてのお絵かき



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

\* 0才～幼児：毎週木曜日

10:00～11:30

(2月開講・見学可・募集中!) お問い合わせは下記メールで!

\* 0才～小学生：土曜日(月1回)

15:00～16:30

サタデールーム

★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

岩原萌子まで



★おはなしかい **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。  
絵本であなた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

★お話し会

# 読書会

団体名

子供の頃読んだなつかしい冒険物語。大人になってもう一度読んでみたいファンタジー。忙しくて読むひまがなかった名作文学。名作文学はいくつになっても読んで楽しいものです。1冊の本をもとに、みんなで楽しくお話しませんか？

- ★活動日 毎月一回 月曜日もしくは火曜日（不定期）
- ★時間 10時～12時
- ★参加費 1回300円
- ★募集対象 どなたでも参加できます。
- ★問合せ先 080-5051-5710  
世話役・高森まで



★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 火・木・金・土

9:30～11:45

★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

044-855-6638/090-5812-1202 吉田

★装の会

きつけ教室  
手結び

団体名



箆笥の中で眠っている着物・・・  
虫干しがてら着付けて、おでかけし  
てみませんか？

自分で着付けができるようになり、人様  
にも着付けてあげられるようになります。

- ★活動日 月2回  
火・木・金・土 9:45～11:45
- ★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  
044-855-6638/090-5812-1202  
(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・野川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(付ケツ4枚別)  
問 合 せ 090-6309-5212 (LINE) oto@happy.nifty.jp  
(曜日・時間・場所の更新有)お問い合わせください

「息・活・音」は、  
音楽を通して笑顔が楽しく、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「誰でも楽しめる楽器」を知ることから、  
+音楽は心と体にいい健康づくり。+みんなで一緒に音楽を楽しめるづくりの  
一助として、音楽が楽しめる機会を、音楽が楽しくできる機会を  
提供させていただきます。

楽器はご用意してありますので、お気軽に体験される方も歓迎です。楽器がなくても、  
また、お子さんの内緒さんが使わなくなった楽器でもOKです。

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

★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

# クラフトメイト



一緒にエコクラフトでミニかご作りは  
じめませんか！

手芸（かご編み工作）紙バンド（エコ  
クラフト）を使って好みの配色で  
バックや雑貨を編んで作ります。

紙バンドは再生紙が原材料で出来ています。カラフルで丈夫、植物のツルより加工がしやすい素材です。

★活動日

火・水曜日 不定期

★会費

毎回1,000円

（プラス材料費込）

★募集対象

どなたでもOK

★連絡先

044-777-9092

永田ひろ子まで

★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

月3回 第1・2・3木曜日  
午前中 13:00~18:30

★参加費

(小学生) 3,000円/月  
(大人) 3,500円/月

★問い合わせ先

090-2335-0036 加藤霞秀まで

★募集対象

小学生・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  
品等お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  
特效薬！元気なうちに特效薬を見つけませ  
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

homeroom1205@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

# サークルフローラ有馬

団体名



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](mailto: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  
プレシャス

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



# 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 団体名 「心身統一合気道会有馬教室」



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) 7,700円 (税込)  
大人(高校生以上) 9,900円 (税込)

上記料金は心身統一合気道会の登戸/宮前など11教室を利用できる金額

## ★問い合わせ先

044-865-1025

[info@toushinkan.com](mailto: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っ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、相連不断
- 一、動中求静

心の鍛練

- 一、挨拶と礼儀の心
- 一、感謝の心
- 一、仲間を大切にすること
- 一、諦めないで前に進む心
- 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

- 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
- 一、最後まで挑戦して越えるもの

健康進化術  
身質気活身  
心体病脳護

空手倶楽部  
Karate

空手

《内容》  
基本型  
古武道

空手倶楽部では、古来から伝わる「型」を覚えていきます。

## ★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](mailto: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

# 歌おうかい・シニアリトミック教室

団体名

## 水芭蕉の会



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部シニアリトミック教室

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2火曜日  
14:00～16:00

★参加費  
500円

★問い合わせ先  
090-1817-5347  
044-853-3737



井口まで  
アリーノまで

★健康体操（スポーツ）

# 3Bアリーノ

団体名



★ボール・ベル・ベルダーという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。

★有酸素運動・筋力アップ・ストレッチ等

★「気軽に」「体に無理なく」楽しめて体力づくり、健康づくりを行います。

★活動日

金曜日 13:30~14:30

参加費 600円/回

★ベビー・幼児～高齢者まで。

★募集対象

成人女性、親子・ベビー、パパ・ママ

★問い合わせ先

044-856-0267 猪野まで

★健康体操（スポーツ）

# すこやか3B

団体名



★ボール・ベル・ベルダーという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・親子。

★有酸素運動・筋力アップ・ストレッチ等。

★「気軽に」、「体に無理なく」楽しめて、体力づくり、健康づくりを行います。

★活動日  
不定期 月1回

参加費 200円

★募集対象  
親子、ベビー・パパ・ママ

★問い合わせ先  
044-856-0267 猪野まで

★健康体操  
団体名

# 三井島システム体操

ミイシマ

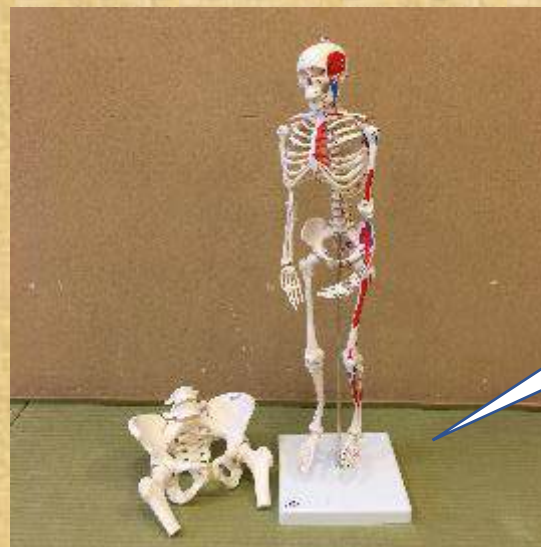


週1回ストレッチ体操を幅広い年代の方々に楽しく活動しています。  
ぜひ見学にいらして下さい。

- ★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](mailto: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

団体名 **水芭蕉の会**



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良くストレッチ。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

★椅子ヨガ

団体名

# YOU YOGA



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るヨガです。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

# 〈アリーノ利用サークル（団体）の主な活動予定日〉

各団体の活動日は、予約状況により変動することがあります。

詳細は各団体にお問い合わせ下さい。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1週	リラックスヨガ 空手倶楽部	YOU YOGA 着付けクラブ フラワーサークル プレシャス	楽ヨガ 心身統一合氣道 イチイチ会 楽楽会 装いの会	息活音 筆月庵 木綿縫夢 玉真 絵たより蒔の会	いきいきwomwn's サークル 静雅書道会 愛 日本習字景楽 ふじの会 装いの会 けいちゃんヨガ	フラワーサークル花車 有基会 宮前空手 ラボ川村パーティー 装いの会 3Bアリーノ	心身統一合氣道 イングリッシュプレイルーム (不定期)
第2週	リラックスヨガ あおぞら工房	YOU YOGA 着付けクラブ 手編みサークル フラワーサークル プレシャス	楽ヨガ 心身統一合氣道 楽楽会	筆月庵 楽しい油絵教室 ストレッチサークル アロンジェ	パッチワークロゼ 息活音 新日本婦人の会すずらん班 日本習字景楽 ふじの会 けいちゃんヨガ	フラワーサークル花車 有基会 宮前空手 ラボ川村パーティー モラ手芸の会 3Bアリーノ	心身統一合氣道 イングリッシュプレイルーム (不定期)
第3週	リラックスヨガ 空手倶楽部		楽ヨガ 心身統一合氣道 イチイチ会 楽楽会 装いの会	息活音 筆月庵 木綿縫夢 玉真 絵たより蒔の会	いきいきwomwn's サークル 静雅書道会 愛 アロマヴェルデ 日本習字景楽 ふじの会 装いの会 けいちゃんヨガ	フラワーサークル花車 有基会 宮前空手 ラボ川村パーティー 装いの会 3Bアリーノ	心身統一合氣道 イングリッシュプレイルーム (不定期)
第4週	リラックスヨガ あおぞら工房	YOU YOGA 着付けクラブ 手編みサークル フラワーサークル プレシャス	楽ヨガ 心身統一合氣道	筆月庵 楽しい油絵教室 ストレッチサークル アロンジェ	パッチワークロゼ 息活音 新日本婦人の会すずらん班 けいちゃんヨガ	フラワーサークル花車 有基会 宮前空手 ラボ川村パーティー モラ手芸の会 3Bアリーノ	心身統一合氣道 イングリッシュプレイルーム (不定期)

**アリーノとして紹介を後押しできる  
サークルを積極的に支援していきます。**

**以上**

ご自由にご覧下さい

有馬・野川生涯学習支援施設アリーノ

サークル紹介