

## 目 次

	種 目
歌	カラオケ
	民謡 / 英語歌
楽器	ウクレレ
絵	パステリア書
書道	墨彩画
	書道
	西洋書道
花	生け花 / フラワーアレンジメント
茶道	茶道
	編み物
	ミシン
	七宝焼き
	クレイクラフト
	フランスキルト
	俳句
	手話
	読書・音読
	将棋
ダンス ・ 舞踊	社交ダンス
	フラダンス
	タヒチアンダンス
	ZUNBA
	舞踊
	剣舞・居合
健康体操	健康体操
	ヨガ
	カキラ
	セルフリンパ
	太極拳
武道	少林寺拳法
	スポーツチャンバラ
球技	バレーボール
	バドミントン
	卓球
	ピククルボール
料理	料理
	パン / お菓子
	福祉活動

<b>カラオケ</b>		サークル名	<b>カラオケ友友会</b>	主な活動日	第2, 4火曜日
活動内容	カラオケ			活動時間	15:00~18:00
				入会金	なし
サークルから	1. 講師はいません。 2. 自分の好きな歌を歌えます。 3. 仲の良い方々ばかりです。楽しく歌っています。			会費	月500円
				会員数	9名

<b>カラオケ</b>		サークル名	<b>四季の会</b>	主な活動日	第1, 3水曜日
活動内容	カラオケ			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	歌を通して、元気に、楽しく、仲間づくりをしましょう。			会費	6か月4,200円
				会員数	18名

<b>カラオケ</b>		サークル名	<b>シルバーストーンズ</b>	主な活動日	第2, 4木曜日
活動内容	カラオケ			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	明るく♪楽しく♪元気よく！をモットーにマナーを守り、お互いに仲よく歌う会です。			会費	1回500円
				会員数	8名

<b>カラオケ</b>		サークル名	<b>つばさの会</b>	主な活動日	第2, 4木曜日
活動内容	カラオケ			活動時間	15:00~18:00
				入会金	なし
サークルから	講師の指導のもと、2か月に1曲新曲を習っています。			会費	月2,500円
				会員数	13名

<b>カラオケ</b>		サークル名	<b>浜友の会</b>	主な活動日	第1, 3木曜日
活動内容	カラオケ			活動時間	15:00~18:00
				入会金	なし
サークルから	講師には初心者よりていねいに指導していただけます。			会費	1回700円
				会員数	10名

民謡		サークル名	西谷民謡唄の会	主な活動日	火曜日 月3回
活動内容	民謡を声を出して唄うことで、前向きな気持ちとなるとともにふるさとを思い出し、人との関りを持ちたいためと、ボランティアで皆さんに楽しさを伝えていきたいと思っています。			活動時間	9:00~11:30
				入会金	なし
サークルから	お腹から声を出して、ふるさとを思いつつ、日本の文化に触れあいながら楽しみたいと思っています。			会費	1か月1,000円
				会員数	5名

英語歌		サークル名	West Valley	主な活動日	第2, 4月曜日
活動内容	英語の歌を歌っています。			活動時間	15:00~17:00
				入会金	なし
サークルから	洋楽好きのサークルです。青春の歌、思い出の歌、新しい歌、一緒に楽しく歌いましょう！			会費	1か月500円
				会員数	8名

ウクレレ		サークル名	アロハ・ウクレレ	主な活動日	第2, 4木曜日
活動内容	歌とウクレレの伴奏			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	歌をうたったり、ウクレレの練習をしています。ハワイアン・歌謡曲など希望曲を練習しています。譜面が読めない方でもOKです。是非この機会にごいっしょに歌ってみませんか？			会費	3か月2,000円
				会員数	6名

ウクレレ		サークル名	鶴組	主な活動日	土曜日 月2回
活動内容	ウクレレ			活動時間	13:00~または15:00~
				入会金	なし
サークルから	ハワイアンソングをウクレレで楽しく弾きましょう。初心者でも経験者でもOKです。			会費	1回2,500円
				会員数	6名

パステル画		サークル名	パステル	主な活動日	第3金曜日
活動内容	パステリア書			活動時間	10:00~11:00
				入会金	なし
サークルから	少人数で楽しく描いています。優しいパステルの色に癒されます。ご参加お待ちしております。今は女性のみですが、男性の方もOKです。			会費	1回1,000円
				会員数	4名

墨彩画・書道		サークル名	一輪会	主な活動日	第4月曜日
活動内容	書道、水墨画			活動時間	9:00~11:50
				入会金	なし
サークルから	楽しく書道と絵を学んでいます。			会費	1回2,000円~
				会員数	5名

書道		サークル名	墨楽会	主な活動日	第1, 3金曜日
活動内容	書の基本楷書、行書、草書、仮名等の基本から創作まで楽しく学んでいます。			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	筆の動きに心をこめる書道を一緒に楽しみませんか。先生には初心者から経験者まで一人ひとりのペースに合わせて、ていねいに指導していただいています。			会費	月2,000円
				会員数	8名

西洋書道		サークル名	カリグラフィー	主な活動日	第2日曜日
活動内容	西洋書道の習得			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	西洋の書道といわれるカリグラフィーを皆で楽しく習得しましょう。			会費	1回3,300円
				会員数	8名

生け花		サークル名	御室流生け花	主な活動日	第2, 4土曜日
活動内容	いけ花			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	四季にあわせたお花に触れ、和気あいあいと和やかな時間を一緒にしませんか。			会費	3か月5,500円 (花材費は別)
				会員数	5名

フラワーアレンジメント		サークル名	ベル・フルール	主な活動日	水曜日
活動内容	フラワーアレンジメント（生花およびプリザーブドフラワー）			活動時間	10:15~11:45
				入会金	なし
サークルから	季節のお花を使って、フラワーアレンジメントを制作します。初めての方も久しぶりな方も大歓迎です。			会費	花材費+500円
				会員数	13名

裏千家茶道		サークル名	裏千家茶道	主な活動日	月2回 不定期
活動内容	伝統文化の茶道。その手前作法の進退。 5条(仁・智・礼・義・信)を良く知り、その秩序を重んじ日常生活に役立たせる。また生活が潤いもあるものに。老化防止に。			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	和、洋服は問いません。時節の美味しいお菓子を頂き、一碗を共にし、より楽しく充実したひとときを過ごしましょう。 家元許状可。謝金はお茶・お菓子代含みます。 割稽古(基本動作)から始まり、お手前を習得しつつお茶会に参加、開催しています。			会費	月3,000円
				会員数	4名

裏千家茶道		サークル名	親和会	主な活動日	不定期
活動内容	裏千家茶道稽古			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	手作りのお菓子と抹茶で茶道を楽しく学びながら、会員の親睦を大切にしています。ご希望で、稽古茶事や特別稽古もあります。 毎年10月に行われる保土ヶ谷茶会に参加しています。 先人達の知恵と工夫を楽しく学び、次の世代へ伝えたいと思います。			会費	月5,000円
				会員数	10名

表千家茶道		サークル名	白梅	主な活動日	月1回
活動内容	表千家茶道			活動時間	12:30~14:45
				入会金	なし
サークルから	楽しく茶道をどなたでもわかりやすく一緒に楽しみましょう。			会費	1回1,000円
				会員数	3名

編み物		サークル名	パイナップル	主な活動日	第2, 4水曜日
活動内容	先生のご指導のもと各自が編みたい物を編んでいます。			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	初心者大歓迎。お話ししながら、世界に1つだけの自分のニットを編んでみませんか？			会費	月2,000円
				会員数	5名

ミシン		サークル名	ミシンクラブ	主な活動日	月2回金・土曜日
活動内容	洋裁、ミシンワーク			活動時間	10:30~13:30
				入会金	なし
サークルから	興味のある方はいつでもどうぞおいでください。 1回だけでの参加でも大丈夫です。			会費	1回1,500円
				会員数	7名

七宝焼		サークル名	ララ・七宝焼	主な活動日	第4月曜日 または金曜日
活動内容	七宝焼で絵画、アクセサリ等を制作しています。			活動時間	12:00~18:00
				入会金	なし
サークルから	午後①②を通して七宝焼きの稽古をしています。楽しい教室ですヨ!アクセサリから額絵まで幅広く制作しています。半永久的に色は変わりません。ガラス工芸を経験してみてください。			会費	月3,500円程度
				会員数	5名

クレイクラフト		サークル名	Only one DECO CLAY	主な活動日	第4月曜日
活動内容	細工しやすい粘土(DECO CLAY)を使い、花や人形、動物等を楽しく話をしながらオリジナルの作品を制作しています。			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	月ごとに変わるテーマに沿って、お花を中心に小物を特別な紙粘土で制作。でも基本は「自由」なので何でも作ってOK!あなたしか作れない『たったひとつ』をつくってみませんか!			会費	月1,100円
				会員数	6名

フランスキルト		サークル名	カミュリブティ K ブティ 土曜日	主な活動日	第2金曜日 第1土曜日
活動内容	南仏の伝統キルト			活動時間	9:30~11:30
				入会金	なし
サークルから	南仏のプロヴァンスの伝統手芸です。白糸を中心に小さな物から作っています。初めての方でも基礎からお教えます。体験レッスンお気軽にご連絡ください。			会費	月3,000円/回 材料費別1000円~
				会員数	5名 / 5名

俳句		サークル名	俳蘭句会	主な活動日	第2金曜日
活動内容	俳句会			活動時間	12:00~18:00
				入会金	なし
サークルから	俳句の好きなメンバーが集まって、句会を行っています。			会費	月200円
				会員数	8名

手話		サークル名	ラプリーハンド	主な活動日	第2,4月曜日
活動内容	手話学習 (ボランティアサークルではなく学習サークルです)			活動時間	17:00~18:30
				入会金	なし
サークルから	手話の学習を楽しんでいます。手話コーラスや手話ゲームを取り入れた手話の学習です。高校生(保護者承諾必要)以上が対象です。			会費	月3,000円
				会員数	9名

学習		サークル名	読書さんぽ	主な活動日	第3火曜日 (隔月)
活動内容	本を読んで語り合って違った人生に出会いましょう。			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	本の好きな方はどうぞいらしてください。			会費	年1,000円
				会員数	7名

音読		サークル名	横浜健康音読会	主な活動日	月2回
活動内容	健康音読会			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	健康おもしろ音読会を楽しもう！ 声をだすことが健康の基本、認知症予防、ストレス解消をしましょう。			会費	1回500円
				会員数	20名

高度の片付け術		サークル名	断捨離YOKOHAMA会	主な活動日	第4土曜日
活動内容	断捨離（高度な片付け術）について学ぶ 片付けの際の悩み相談			活動時間	10:00~11:30
				入会金	なし
サークルから	捨てられない、片づけられないと悩んでいませんか？ 仲間と一緒にご機嫌な空間をつくっていきましょう！			会費	1回1,000円
				会員数	8名

将棋		サークル名	西将会	主な活動日	火、金曜日
活動内容	将棋の上達と親睦を目的としています。 週2回娯楽コーナーで対局をしています。			活動時間	午後
				入会金	500円
サークルから	年2回の将棋大会と年2回2泊3日旅行を開催しています。 楽しく対局しましょう。			会費	年500円
				会員数	30名

社交ダンス		サークル名	SWINGダンスサークル	主な活動日	第1, 2, 3日曜日
活動内容	社交ダンスレッスン			活動時間	15:00~17:00
				入会金	なし
サークルから	本格的な社交ダンスが「基礎」から楽しく学べるサークルです。馬場講師の「ていねい」な指導が大きな魅力です。 貴方もダンスを楽しみませんか。			会費	月4,000円
				会員数	16名

フラダンス		サークル名	Lei Makamae	主な活動日	毎週水曜日
活動内容	幅広い年齢の皆様がどなたでも楽しんでいただけるよう笑顔とコミュニケーションを大切にしたアットホームな教室です。ハワイアンフェスティバルや地域のイベント、介護施設の訪問にも積極的に取り組んでいます。			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	大人のクラスとシニアのクラスがあります。小さなお子様を連れてのご参加も大歓迎です。ハワイアンミュージックに癒されながら週に1回心と体のリフレッシュをしましょう! hulaleimakamae@gmail.com			会費	1回1,000円 謝金3,000~5,000円
				会員数	10名

フラダンス		サークル名	Ho'olaulima	主な活動日	毎週火曜日
活動内容	初心者から上級者までの色々な年代の方のフラダンス			活動時間	10:00~11:30
				入会金	なし
サークルから	色々な年代の方で楽しく練習しています。新しい曲に入る前に歌や意味を学んでから始まる本格的な内容ですが、笑顔にあふれています。沢山のお仲間を募集中です。ハワイの曲に合わせて楽しく踊ってみませんか?			会費	1回1,000円
				会員数	7名

フラダンス		サークル名	Kahaulani	主な活動日	第3金曜日
活動内容	ハワイの音楽にのせて、初心者の方にも参加しやすい月1回の活動となっています。			活動時間	10:00~11:30
				入会金	なし
サークルから	みんな仲良くフラを楽しんでいます。少しでもハワイを感じたい方におすすめです。			会費	1回1,000円
				会員数	7名

フラダンス		サークル名	Mililani	主な活動日	第1, 2, 3木曜日
活動内容	女性初級者のフラダンス			活動時間	10:00~11:30
				入会金	なし
サークルから	心地よいハワイアの曲に合わせて、楽しく体を動かしましょう。お気軽にお越しください。			会費	1回1,000円
				会員数	3名

フラダンス		サークル名	Hauoli	主な活動日	第2, 4日曜日
活動内容	フラダンス			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	日曜日の朝から元気にハワイアの曲を聞きながら、体を動かしましょう。お仲間募集中です。			会費	1回1,000円
				会員数	4名

フラダンス（男性）	サークル名	K a n o a	主な活動日	土曜日 月2回
活動内容	男性のためのフラダンス		活動時間	10：00～11：00
			入会金	なし
サークルから	子どもから大人まで、男性のためにフラダンスです。初心者から経験者まで、楽しくハワイアンに合わせて踊りましょう。お仲間募集中です。		会費	1回1,000円
			会員数	6名

フラダンス（キッズ）	サークル名	K e i k i H u l a M i l i m i l i	主な活動日	木曜日
活動内容	こどものフラダンスサークル		活動時間	16:30～17:30
			入会金	なし
サークルから	幼稚園児から中学生までが楽しくレッスンしています。ボランティアやイベントに参加する機会もあります。体験はいつでもできますので、お気軽にお問い合わせください。		会費	1回800円
			会員数	15名

フラダンス（キッズ）	サークル名	K e i k i H u l a K a m a l e i	主な活動日	第1, 2, 3金曜日
活動内容	こどものフラダンスサークル		活動時間	16：30～17：30
			入会金	なし
サークルから	歌詞に出てくる簡単なハワイ語も一緒に覚えながら、楽しく踊りましょう。メンバー募集中！		会費	1回1,000円
			会員数	3名

タヒチアダンス	サークル名	T I A F E T I A	主な活動日	不定期 月1回
活動内容	タヒチアダンス		活動時間	10：00～11：00
			入会金	なし
サークルから	子連れでワイワイ楽しく練習しています。ドラムビートに合わせて、ストレス発散&シェイプアップ。お子様連れはもちろん、ママだけの参加も大歓迎です。体験レッスン代1,000円		会費	1回3,500円
			会員数	5名

ダンス・脳トレ	サークル名	S H I G E K I	主な活動日	第2, 4金曜
活動内容	青竹を踏みながらの脳トレ（Wの刺激）とダンス（ZUNBA GOLD）		活動時間	12：00～15：00
			入会金	なし
サークルから	おなじみの青竹を踏みながら脳トレ！ 運動による汗、冷や汗?! ZUNBAGOLDでは、ダンス初心者の方やアクティブシニアの方、大歓迎！！ 気持ちよく音楽とダンスを楽しみましょう！		会費	1回1,300円
			会員数	10名

新体操		サークル名	Twinkle Star RG	主な活動日	水曜日
活動内容	新体操			活動時間	18:00~20:30
				入会金	なし
サークルから	保土ヶ谷区・旭区を拠点している新体操クラブです。小学生から高校生まです幅広い年齢の子供たちが在籍しています。 お問い合わせ ☒twinklestarrg2005@gmail.com			会費	1回500円
				会員数	20名

舞踊		サークル名	西谷光彩新舞	主な活動日	月3回火曜日
活動内容	踊りの練習。踊りを通して地域社会に貢献することを目指しています。また、お稽古を通して着物の着付けや所作を身につけて頂けます。			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	初心者大歓迎です。体操気分で始めてみませんか？少しずつ進みますので、楽しみながらお稽古が出来ます。			会費	月4,000円
				会員数	2名

剣舞・居合		サークル名	剣心会	主な活動日	第1, 3土曜日
活動内容	剣舞や居合の練習			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	剣舞は漢詩(詩吟)に合わせて、刀や扇子を使って、勇壮に舞う踊りです。私たち祖先が生きてきた日本の情景やことがら、歴史を学びながら体力を作り、仲間との絆も深めます。			会費	月3,000円
				会員数	6名

健康体操		サークル名	健康体操自彊術	主な活動日	月2回土曜日
活動内容	健康体操			活動時間	10:00~11:30
				入会金	なし
サークルから	治療を目的とした健康体操です。痛いところがあっても、一人一人それなりに動かせる体操をしています。みんなで一緒に元気になりましょう！			会費	月1,500円 (別途会館利用料)
				会員数	8名

健康体操		サークル名	元気会	主な活動日	毎週水曜日
活動内容	東洋医学に基づいた健康体操で、日常生活での肩こり、腰痛、頭痛、膝痛などを取り除き、若返りを目指します。			活動時間	9:00~12:00
				入会金	3,000円
サークルから	呼吸法とともに体を動かし、こりを取り除き、明日の元気のため体操を始めてみませんか。見学、体験をお待ちしております。			会費	月3,000円
				会員数	10名

ヨガ		サークル名	森の会	主な活動日	第2, 4月曜日
活動内容	ヨガの修練			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	体と心の安定にヨガを楽しみましょう!			会費	1回1,000円
				会員数	6名

ヨガ		サークル名	癒しのヨガ	主な活動日	第1月曜日
活動内容	深い呼吸を行い、心身ともにリラックスすることをめざします。			活動時間	13:00~14:00
				入会金	なし
サークルから	ゆっくりと呼吸を行い、心地よい音楽の中で心も身体もリラックスしていきましょう。			会費	1回1,000円
				会員数	6名

カキラ		サークル名	Passion47	主な活動日	木曜日
活動内容	カキラ			活動時間	12:30~14:40
				入会金	なし
サークルから	音楽を聞きながらやさしい動きで、深い呼吸をしながら動くことで、腰痛、肩こり改善などを目指しています。			会費	1回1,000円
				会員数	約8名

セルフリンパ		サークル名	FAN×FAN FAMILY	主な活動日	火曜日(月2回)
活動内容	リンパの流れをよくし、冷え性改善、むくみ解消、代謝UPと女性にはうれしい効果が期待できるサークルです。			活動時間	18:30~19:30
				入会金	なし
サークルから	代謝UPで病知らずの身体にしましょう!			会費	1回1,000円
				会員数	12名

セルフリンパ		サークル名	あじさい	主な活動日	第2, 4水曜日
活動内容	セルフリンパ			活動時間	13:00~14:00
				入会金	なし
サークルから	リンパの流れを促し、体をあたためましょう。			会費	1回1,000円
				会員数	6名

太極拳	サークル名	ほどがや太極拳の会	主な活動日	毎週日曜日
活動内容	太極拳を楽しみながら学ぶ。		活動時間	9:00~12:00
			入会金	月2,000円
サークルから	太極拳(24式・剣・刀・扇等)を楽しく学び、健康で心豊かな生活を送りましょう。特に膝・腰に負担をかけないやさしい動きで身体全体を整えます。初心者、随時歓迎いたします。		会費	月2,000円
			会員数	19名

太極拳	サークル名	西谷太極拳サークル	主な活動日	第2, 4月曜日
活動内容	太極拳		活動時間	10:00~11:30
			入会金	1,000円
サークルから	見学に来てください。一緒に太極拳を始めましょう。		会費	月1,000円
			会員数	24名

太極拳	サークル名	木蓮の会	主な活動日	第1, 2, 3木曜日
活動内容	太極拳の練習		活動時間	12:00~15:00
			入会金	2,000円
サークルから	体験・見学、随時歓迎		会費	月2,000円
			会員数	12名

少林寺拳法	サークル名	【少林寺拳法】大六天会	主な活動日	月・水・土 週3回
活動内容	金剛禅の布教(少林寺拳法)		活動時間	18:00~21:00
			入会金	3,000円
サークルから	拳法を通して、護身練胆、精神修養、健康増進をはかります。戦後、現代に合わせて作られた武道です。たくさんの運動パターンがあり、老若男女誰でも楽しめます。ダイエットや健康づくり、仲間づくりに。		会費	月5,000円
			会員数	25名

スポーツチャンバラ	サークル名	スポチャンサークル西谷	主な活動日	毎週水曜日
活動内容	安全なエアソフト剣を使い、個性を生かした楽しく自由なスポーツチャンバラ(スポチャン)の練習をします。スポチャンを通じた多様な世代間との交流及び爽やかで明るい人格の形成を目指します。		活動時間	18:00~21:00
			入会金	なし
サークルから	見学、体験、いつでもOKです。キミも自由自在に楽しく戦おう!		会費	月3,000円
			会員数	5名

バレーボール		サークル名	Grow	主な活動日	土・日
活動内容	バレーボール			活動時間	18:00~21:00
				入会金	なし
サークルから	怪我防止のため、半年以上経験者(サークル等の経験でOK!プランクある方も勿論OK) 参加者は20~30代多め、10~50代まで参加しています。 ルールやマナーを守り、やる気のある方なら、どなたさまでも大歓迎です。			会費	500円/回
				会員数	35名

バドミントン		サークル名	水曜クラブ	主な活動日	毎週水曜日
活動内容	バドミントン			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	初心者から上級者まで、幅広い仲間が楽しく活動しています。			会費	月800円
				会員数	12名

バドミントン		サークル名	すもも	主な活動日	不定期(土・日)
活動内容	バドミントンを通して、仲間づくりと体力維持と向上をはかります。			活動時間	9:00~12:00
				入会金	年2,000円
サークルから	基本が打てる方ならば、男女問わず一緒に楽しくバドミントンをやりましょう。			会費	1回500円
				会員数	18名

バドミントン・バスケット		サークル名	Team Treasure	主な活動日	月2回
活動内容	バドミントンおよびバスケットボール			活動時間	18:00~21:00
				入会金	無
サークルから	初心者から経験者、18歳から制限なく幅広い方々とのご縁を大切に活動したい思いを持つチームです。空室があった場合に実施するため不定期の活動となります。平均20~30歳代のメンバーがいます。ご興味のある方は是非一緒に活動しましょう。			会費	500円/回
				会員数	6名

バドミントン		サークル名	MMC	主な活動日	月4木曜日
活動内容	競技のためのバドミントン			活動時間	9:00~12:00 12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	女性ばかりの仲の良いチームです。 大会出場と技術の向上を目指しています。			会費	月2,000円
				会員数	14名

<b>卓球</b>		サークル名	<b>H a s w e l l</b>	主な活動日	土・日(月2回)
活動内容	卓球			活動時間	9:00~12:00
				入会金	5,000円
サークルから	社会人卓球サークルです。 大会に勝てるように練習しています。 実力はまだまだですが、参加希望があれば問い合わせお待ちしております。			会費	1回500円
				会員数	30名

<b>ピックルボール</b>		サークル名	<b>フロティアピックルボール部</b>	主な活動日	不定期
活動内容	ピックルボール練習会			活動時間	不定期
				入会金	なし
サークルから	みんなで楽しくやりましょう!			会費	1回300円
				会員数	8名

<b>料理</b>		サークル名	<b>はっちゃんクック</b>	主な活動日	火・金
活動内容	なるべく添加物をとらない!をモットーの料理			活動時間	9:00~13:00
				入会金	無
サークルから	気を楽しみ、楽しく料理しましょう。			会費	1回1,500円
				会員数	4名

<b>料理 (パンづくり)</b>		サークル名	<b>a n ・ a n w e s t</b>	主な活動日	第3木曜日
活動内容	パン作成			活動時間	9:00~13:00
				入会金	無
サークルから	手作りパンを焼きましょう。 ご自分で作られたパンをお持ち帰り頂きます。 楽しく笑いっぱいのお菓子教室です。			会費	1回3,000円
				会員数	8名

<b>料理 (お菓子づくり)</b>		サークル名	<b>a n ・ a n s w e e t</b>	主な活動日	第2火曜日
活動内容	お菓子づくり			活動時間	9:00~12:00
				入会金	無
サークルから	お菓子を焼きましょう。 ご自分で作られたお菓子をお持ち帰り頂きます。 楽しく、笑いっぱいのお菓子サークルです。			会費	1回3,000円
				会員数	4名

福祉活動		サークル名	おれんじドンキー	主な活動日	第1土曜日
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サポーター養成講座の講師役となります。</li> <li>・キャラバンメイトの活動を広くPRします。</li> <li>・認知症を正しく理解してもらうための普及啓発活動を行います。</li> </ul>			活動時間	10:00~11:30
				入会金	なし
サークルから	会員募集中です。みんなで「認知症」を学んで住み慣れた町で生き生きと暮らしていきましょう。			会費	
				会員数	7名

		サークル名		主な活動日	
活動内容				活動時間	
				入会金	
サークルから				会費	
				会員数	

		サークル名		主な活動日	
活動内容				活動時間	
				入会金	
サークルから				会費	
				会員数	

		サークル名		主な活動日	
活動内容				活動時間	
				入会金	
サークルから				会費	
				会員数	

		サークル名		主な活動日	
活動内容				活動時間	
				入会金	
サークルから				会費	
				会員数	