

# 山手交流館（084-951-9381）

| サークル名                | 実施日            | 開始時間  | 終了時間  | 対象     | 種別      | 活動内容など           |
|----------------------|----------------|-------|-------|--------|---------|------------------|
| デコパージュ               | 第1火曜日          | 9:00  | 12:00 | 女性     | 切り絵     |                  |
| 書道サークル               | 第2・4金曜日        | 13:00 | 15:00 | 成人（一般） | 書道      |                  |
| 筆ペンの会                | 第3火曜日          | 9:00  | 11:00 | 女性     | ペン習字    |                  |
| 山手南カラオケ同好会           | 第1日曜日          | 10:00 | 12:00 | 成人（一般） | カラオケ    |                  |
| なでしこ                 | 第4日曜日          | 10:00 | 12:00 | 成人（一般） | カラオケ    |                  |
| コーラス                 | 第2月曜日          | 9:30  | 11:30 | 成人（一般） | コーラス    |                  |
| 陽心流玄桜会               | 毎週土曜日          | 13:00 | 16:00 | 女性     | 詩舞      |                  |
| ブレス呼吸 友の会            | 第1火曜日          | 9:30  | 12:00 | 成人（一般） | 体操      | 呼吸法              |
| 生命の貯蓄体操（夜）           | 毎週金曜日          | 19:30 | 21:00 | 成人（一般） | 健康体操    | 呼吸法と身体を緩める体操     |
| 生命の貯蓄体操（昼）           | 毎週月曜日          | 13:00 | 15:30 | 成人（一般） | 健康体操    | 呼吸法と身体を緩める体操     |
| ベルの会                 | 毎週火曜日          | 14:00 | 15:30 | 女性     | 健康体操    |                  |
| ヨガサークル               | 第1・3水曜日        | 19:00 | 20:30 | 女性     | ヨーガ     |                  |
| さわやか運動の会             | 第1・2・4金曜日      | 10:00 | 11:30 | 成人（一般） | 健康体操    |                  |
| 桜の会                  | 毎週火曜日          | 18:00 | 21:00 | 青少年一般  | 空手      |                  |
| 医療生協（山手班）            | 不定期            | -     | -     | 成人（一般） | 料理      |                  |
| 料理教室                 | 不定期            | -     | -     | 女性     | 料理      |                  |
| 編み物サークル              | 毎週水曜日          | 9:30  | 11:30 | 女性     | 編物      | 講師の都合で<br>時間変更あり |
| 囲碁と将棋の集い             | 第2・4土曜日        | 13:30 | 16:00 | 青少年と成人 | 囲碁・将棋   |                  |
| アストロクラブ<br>（天体観測同好会） | 第3日曜日<br>（不定期） | 12:30 | 17:00 | 成人（一般） | その他     | 天体観測             |
| 福山友の会                | 不定期            | 10:00 | 12:30 | 女性     | その他     | 家事全般の学習会         |
| 百歳体操                 | 毎週土曜日          | 9:30  | 11:30 | 高齢者一般  | 健康体操    |                  |
| サフリナ                 | 不定期            | -     | -     | 女性     | 楽器演奏    | サククス、オカリナ、フルート   |
| ヘルマンハーブ同好会           | 第1金曜日          | 9:00  | 12:00 | 女性     | 楽器演奏    | ヘルマンハーブ          |
| トールペイント教室            | 不定期            | -     | -     | 女性     | トールペイント |                  |
| わかば会                 | 第2・4火曜日        | 9:00  | 12:00 | 女性     | 楽器演奏    | 大正琴              |