

# 長寿生きがいセンター サークル活動紹介

◎長寿生きがいセンター(金沢市八田町)で生きがいづくり・健康づくりを目的に下記のサークルが活動しています。

◎入会者(60歳以上の石川県民)を随時募集していますので、お気軽に各サークルにお問い合わせください。

<p><b>陶芸</b> (寿康窯陶ゆう会)</p> <p>土と戯れあなたの想いを形にしてみませんか、基礎から教えます。 活動日:毎週月曜～金曜 10時～15時 場 所:センター1階 陶芸実習室 会 費:2,000円/月(外部講師から指導を受ける場合4,000円) 問合せ先:浅井 一成 TEL:080-3047-2631</p>	<p><b>囲碁</b> (囲碁サークル 悠々会)</p> <p>日々リーグ戦を行い、自由に楽しんでいただいています。 活動日:毎週月曜～金曜、第1・第3土曜 9時～16時 場 所:センター2階 和室7・8 会 費:1,500円/2か月 問合せ先:横地 雅幸 TEL:090-4687-0849</p>
<p><b>将棋</b> (歩む会)</p> <p>勝って淡然、負けて奉然。将棋を楽しんでみませんか。 活動日:毎週月曜～金曜 9時～16時、第1・第3土曜 10時～16時 場 所:センター2階 和室4 会 費:無料 問合せ先:森 満 TEL:080-3042-3784</p>	<p><b>写真</b> (湖南フォトクラブ)</p> <p>写真を通して仲間との親睦を深め、楽しく活動しています。 活動日:毎週月曜(月4回) 10時～12時 場 所:センター2階 和室9・10 会 費:1,500円/月 問合せ先:宇野 藤夫 TEL:076-237-6250</p>
<p><b>パソコン</b> (シニアパソコンマニアーズ)</p> <p>パソコン活用技術の向上と会員相互の親睦を図ります。 活動日:第1・第3月曜(月2回) 13時～15時 場 所:センター1階 研修室1 会 費:1,500円/月 問合せ先:河村 十郎 TEL:076-286-1661</p>	<p><b>唱歌</b> (うたう会)</p> <p>童謡や唱歌等、懐かしい歌を仲間と楽しく口ずさむサークルです。 活動日:第1・第3月曜(月2回) 13時～15時 場 所:センター2階 和室9・10 会 費:無料 問合せ先:屋敷 広美 TEL:076-258-3456</p>
<p><b>詩吟</b> (石川吟詠会 有吟さくら会)</p> <p>発声は健康に繋がり、発表会もあり、長年続けている方もいます。 活動日:毎週月曜(月4回) 10時～15時 場 所:センター2階 和室3 会 費:2,000円/月 問合せ先:山室 道則 TEL:090-2127-4458</p>	<p><b>三味線</b> (藤本濱竜 三味線もみじ会)</p> <p>和やかに楽しく唄いながら、三味線を弾いています。 活動日:毎週火曜(月4回) 13時～15時 場 所:センター2階 和室5・6 会 費:2,000円/月 問合せ先:山本 富美代 TEL:090-2030-8245</p>
<p><b>太極拳</b> (太極拳教室)</p> <p>太極拳は脚力とバランス感覚が身に付き、高齢でも続けれます。 活動日:毎週火曜(月4回) 13時～15時 場 所:センター2階 和室11 会 費:1,500円/月 問合せ先:鬼原 末子 TEL:076-257-7015</p>	<p><b>舞踊</b> (舞サークル)</p> <p>生きがいとして舞踊を学び、健康維持出来るよう活動しています。 活動日:火曜(月4回) 10時～12時 場 所:センター2階 和室11 会 費:3,500円/月 問合せ先:河原 紀子 TEL:090-5178-4026</p>
<p><b>相撲甚句</b> (いしかわ相撲甚句会)</p> <p>国技である大相撲の力士が唄う相撲甚句の普及のため唄う会です。 活動日:火曜(月3回) 10時～11時30分 場 所:センター2階 和室9・10 会 費:1,000円/月 問合せ先:示野 健 TEL:090-2030-7064</p>	<p><b>書道</b> (書道サークル)</p> <p>書を通して、仲間と和気あいあいと楽しんでいます。 活動日:水曜(月3回) 13時～15時 場 所:センター1階 研修室1 会 費:2,000円/月 問合せ先:本東 研二 TEL:076-258-0866</p>
<p><b>フラダンス</b> (マハロフラ マカマカクラス)</p> <p>フラダンスを通して笑顔で踊り、楽しむことを目的としています。 活動日:毎週水曜(月4回) 10時～11時30分 場 所:センター2階 和室11 会 費:2,500円/月 問合せ先:横川 瑞枝 TEL:090-5173-0670</p>	<p><b>草笛</b> (金沢市草笛愛好会)</p> <p>草木の葉で音楽を奏でる。腹式呼吸と素朴な音色が心身を健康に。 活動日:第2・第4水曜(月2回) 10時～12時 場 所:センター2階 和室9・10 会 費:2,000円/年 問合せ先:藤田 徹 TEL:090-5177-1770</p>
<p><b>シャンソン</b> (ボンジュールシャンソン)</p> <p>ピアノ伴奏のCDにあわせて歌います。発声練習から学べます。 活動日:第2・第3・第4水曜(月3回) 10時～11時30分 場 所:センター2階 和室5・6 会 費:1,000円/回 問合せ先:藪内 ようこ TEL:090-2037-5237</p>	<p><b>どじょうすくい</b> (正調安来節 どじょうすくい踊り)</p> <p>踊りは軽快で足腰の鍛錬や顔の所作は認知予防効果があります。 活動日:第1・第3・第4木曜(月3回) 10時～11時30分 場 所:センター2階 和室11 会 費:2,000円/月 問合せ先:沖崎 秀雄 TEL:090-4323-9836</p>

<p align="center"><b>健康体操</b> (自彊術 湖南)</p> <p>31の動作があり、独特の呼吸法と号令を用いた全身運動です。 活動日:毎週木曜(月4回) 13時30分~15時 場 所:センター2階 和室11 会 費:2,000円/月(別途、年会費あり) 問合せ先:北村 美智子 TEL:076-261-6254</p>	<p align="center"><b>絵画</b> (水彩画教室)</p> <p>素敵な先生の指導の下、和気藹々と活動しています。男性募集中。 活動日:第1・第3木曜(月2回) 13時30分~15時30分 場 所:センター1階 研修室1 会 費:9,000円/3か月 問合せ先:松本 玉恵 TEL:090-3299-1040</p>
<p align="center"><b>茶道</b> (皇風煎茶禮式茶道教室)</p> <p>皆で楽しくお茶を味わい、健康に過ごせるよう活動しています。 活動日:第1・第2・第3木曜(月3回) 13時~15時 場 所:センター2階 和室9・10 会 費:2,000円/月 問合せ先:廣地 香節 TEL:076-258-2580</p>	<p align="center"><b>歌謡吟詠</b> (日本詩吟学習院認可 石川吟詠会)</p> <p>吟詠会の指定吟題に基づき、歌謡曲を交えた吟詠もしています。 活動日:第2・第4金曜(月2回) 13時~15時 場 所:センター2階 和室3 会 費:700円/回 問合せ先:蔵元 千賀子 TEL:076-252-2182</p>
<p align="center"><b>大正琴</b> (琴修会)</p> <p>熟年世代にも音楽の楽しさを味わって頂きたいと活動しています。 活動日:第1・第3金曜(月2回) 13時~15時 場 所:センター2階 和室1 会 費:4,000円/月 問合せ先:菊田 久美子 TEL:076-258-0661</p>	<p align="center"><b>フォークダンス</b> (フォークダンスたんぽぽ)</p> <p>皆で交流を深め、楽しく健康でいられるように踊っています。 活動日:毎週金曜(月4回) 13時~15時 場 所:センター2階 和室11 会 費:3,000円/6か月 問合せ先:竹林 和美 TEL:076-257-6667</p>
<p align="center"><b>民舞</b> (民舞の会)</p> <p>民謡踊りを学び親睦を深め、健康維持出来るよう活動しています。 活動日:第2・第4金曜(月2回) 10時~12時 場 所:センター2階 和室11 会 費:3,000円/6か月 問合せ先:河原 紀子 TEL:090-5178-4026</p>	<p align="center"><b>生け花</b> (古流松照会)</p> <p>生け花を通して心を癒し、創作は脳の活性化に繋がります。 活動日:第1・第4金曜(月2回) 10時~12時 場 所:センター1階 研修室1 会 費:2,000円/回(花材費含む) 問合せ先:日野 敦子 TEL:0767-38-1527</p>
<p align="center"><b>健康マーじゃん</b> (健康マーじゃん愛好会)</p> <p>健康マーじゃんを通して、交流を深めています。 活動日:毎週金曜 10時~14時30分 場 所:センター2階 和室5・6 会 費:2,000円/年 問合せ先:小山 俊彦 TEL:080-6353-0776</p>	