さだ生涯学習市民センター　活動サークルのご案内

たくさんのサークルが活動しています。
ご興味のあるサークルが見つかったら、センター窓口にお申し出ください。
サークルの詳細をご案内いたします。

文化・芸術 関係	教育・地域交流 関係	運動・体操 関係	音楽 関係
◈工芸・華道　◈水墨・俳画・水彩 ◈手芸・裁縫　◈囲碁・将棋・麻雀 ◈短歌・俳句　◈茶華道・作法 ◈写真　◈料理 ◈演劇　◈書道	◈共同保育・育児 ◈その他学習 ◈食・消費 ◈地域活動	◈軽スポーツ・野外活動 ◈ダンス　◈踊り ◈体操 ◈ヨーガ ◈健康法	◈楽器演奏 （ピアノ、ギター、太鼓他） ◈歌唱・歌謡 （詩吟、コーラス、カラオケ他）

文化 ・芸術 関係

◈ 工芸・華道

フラワーアレンジメント	フラワーサークル　ローズメリア	当日の朝に市場に買い付けに行った新鮮な花を使用したレッスンが出来ます。

◈ 手芸・裁縫

刺しゅう	刺(シ)しゅうサークル	月1回のお稽古で自分の好きな刺しゅう作品を作っています。
	キルトサークル　シルク	和気あいあいとパッチワークで楽しんでいます。

◈ 短歌・俳句

俳句	末葉句会(ウレハクカイ)	当季雑詠で自由活達に選評をし、和気あいあいとした句会
	櫟俳句会(クヌギハイクカイ)	初心者による俳句会

◈ 写真

写真	フォトクラブ「お散歩(サンポ)カメラ」	初心者ウェルカムの写真クラブ 毎月の月例会で作品の発表と勉強会を実施。 3カ月に一度、主に枚方市内で撮影会をやっています。

◈ 演劇・演芸

演劇	あきんど	アフレコ、放送劇の練習を通じて自己表現に磨きをかけ、豊かな人間性を身につけるのを目的のひとつとしているサークルです。
演芸	NPO法人(ホウジン)　伝統芸能杉本組(デントウゲイノウスギモトグミ)	神楽・和太鼓・しの笛・お囃子・日本舞踊・南京玉すだれ・民舞等に取り組んでいます。 練習は楽しく毎回笑いが絶えません。皆さん初心者です。決して敷居は高くありません。 初心者大歓迎です。我々と一緒に伝承芸を楽しみませんか。 どうぞお気軽にお問合せ下さい。

◈ 水墨・俳画・水彩

水墨	和リズム	水墨画を中心に
水彩	イエローウォーカークラブ	スケッチ散歩サークルです。 主に枚方近郊・京都・大阪市内でスケッチし、講師講評を行います。冬期・夏期・雨天の場合は室内にて静人物画をスケッチします。年1回の絵画展を開催。 初心者歓迎。

◈ その他美術

その他美術	己書未来を創る道場	筆ペンで味のある字を描いてみませんか？ 誰でもすぐに書けるようになります。

◈ 囲碁・将棋・麻雀

囲碁	囲碁　すみれ会	女性の会（若干名男性も属しています）
	棋楽会	囲碁を楽しみたい方、どなたでもご参加下さい。
	囲碁　火曜会	自由対局 年に2～3回囲碁大会。リーグ戦等による昇級・昇段
麻雀	健康麻雀の会	楽しみながら麻雀をしています。

◈ 茶華道・作法

着付	前結びきもの	簡単に前で結び。年齢問わず。 昔の着物でおでかけ出来るよう。
	前結着付サークル	着物のレッスン、又は皆で着物でお出掛け

◈ 料理

パン作り	たのしいパン教室　麦麦	パン作り こねて、形を作って、焼き上げまでチャレンジしてみませんか！？
料理	料理教室　紡ぎや	日本伝統の発酵食作れる人を増やしたい！との思いで活動しています。 若い方、小さいお子さんのいるママさん達を繋げたいです。
	ふれあいたんぽぽ子ども料理教室 「さだクラス」	子ども向けの料理教室で主に食育の学習をしています。 栄養士を中心にオリジナルメニューで、バランスの良い献立を学び調理実習を行います。 課外活動として収穫体験や食育キャンプもあります。

◈ その他文化

発明	枚方発明アイデアクラブ	発明アイデアに興味を持者の趣味と親睦をもとにした同好会であり、作品発表や情報交換を行うことにより会員の発明や考案の実現を目指す。
読書会	翠香読書クラブ	月に一度同じ本を読んで、感想などを語り合う。

◈ 書道

毛筆・硬筆・ かな・ペン字	アヒル書道教室	書道学習・研究・発表・公募展への出品 幼年中より高齢の方まで、どなたでも参加可能です。
	れつの会	初心者～硬筆と毛筆の両方が学べます！ 良い姿勢・集中力が身につきます！ 毎月、昇級試験に出して、きれいな字を目指し楽しんでいます。
	横山書道教室	美しく正確な文字を正しい姿勢で書くことを目指しています。 毎月の競書課題を練習し、級・段位認定を受けています。他に生活に息づく作品づくり、公募展への出品も行っています。
	書道教室　香玉	創玄書道会墨遊舎師範が講師です。 墨遊舎の会誌課題に沿って毎月指導させて頂きます。一回制の書道教室ですので、気軽に書道に触れ書道の楽しさを感じて頂けたら幸いです。
	書道筆ペン同好会	筆ペンとボールペンの練習をします！大人（高校生～）対象です。

教育・地域交流　関係

◈ 学習（共同保育・育児）

共同保育・ 親子向講座	特定非営利法人 みんなの子育てAll Right	①「みんなで考える教室」思考力とコミュニケーションを育てる （対象：年少～年長） ②「BEAUTY＊Room」ストレッチ・アロマ講座 ③「CHILD＊Room」教室相談室 ④「PLAY＊Room」知育おもちゃ室 ⑤　親子イベント
	月ノヒカリ	「孤育てを子育てに」、「アレルギーがあってもなくても、みんなで一緒に楽しく暮らせる社会に」をモットーに食物アレルギー対応のランチ付、見守り付親子サロンやワークショップなどを開催しています。
	はんどてる （ろう＆聴の子育てサロン）	手話を覚えたい、興味のある方なら、子どもから大人までOKです。 作品を作ったり、絵本の手話きかせ、手話ゲームなどゆるりとしてます。 いつかは、手話マルシェの企画を考えています。
	みんこそ　PLAY Room	乳幼児とその親御さん向けに遊び場の提供をしております。 ママさん同士情報交換したり、子供同士遊ばせたり、ぜひ遊びに来て下さい。
	ママと未就学児とアートと簡単英語	広い部屋でのびのび絵を描き絵本を作ったりママはのんびりも音を入れて動画にしたりシールやかわいく簡単な似顔絵イラストを描いたり、現役学校講師と一緒に楽しくアートを！

◈ 学習（その他学習）

古代史	枚方古代史友会	古代史の勉強会
外国語会話	枚方中国語を学ぶ会　上級一班	楽しく中国語を学びませんか。 週1回、水曜日、ネイティブの老師との中国語学習です。

◈ 食・消費（その他学習）

食・消費	大阪友の会（京阪方面）	家計簿記帳をはじめ「衣」・「食」・「住」のこと等、家事全般、SDGsのこと等、学び合い良いことが社会に広がるよう励んでいます。

◈ 地域活動

社会学習会	枚方市原爆被害者の会	生活支援相談
交流活動	登校拒否を克服する北河内	わが子の不登校・ひきこもりで悩んでいるお父さん、お母さん。 一人で悩まないで一緒に語り合いませんか。
	ふれあいたんぽぽ	
地域活動	さだ子ども食堂　実行委員会	一人で夕食を食べてる子供さんに手作りの温かい食事を提供します。
老人会	さだの会	ひとり暮らしをしている65歳以上の人同士で集まっています。 誕生会（年4回）のほか、計7回／年の集まりがあります。 元気づくり活動として、ノルディック体操（60分）に、月2回参加しています。
社会問題	とーく	世の中の動きやニュース、出来事などを、主婦の目線で”ざっくばらん”に話し合う。

運動・体操　関係

◈ 軽スポーツ／野外活動

空手	祥空館（ショウクウカン）　空手（カラテ）	毎週金曜日の夜7時から8時まで（大人は8時30分まで） 空手を楽しく練習しています。ヌンチャクや棒術の練習もできます。
スポーツ吹矢	スポーツウエルネス吹矢（フキヤ）　枚方（ヒラカタ）花（ハナ）みずき	スポーツウエルネス吹矢で、健康で安全な生涯スポーツを楽しむ事で心身の健康のみならず、生活の真の向上や生きがいを練習だけでなく、お楽しみ会も企画しています。
ボーイスカウト	ボーイスカウト 枚方（ヒラカタ）第（ダイ）3団（ダン）ビーバー隊（タイ）	野外活動中心に楽しんでいます。
	ボーイスカウト 枚方（ヒラカタ）第（ダイ）15団（ダン）	青少年の班制度。 進歩制度を踏まえた野外活動・奉仕活動を通じて世の為、人の為に役立つ元気な青少年の育成を目指します。

◈ ダンス

社交ダンス	ハッピーステップ	元西部日本ダンス協議会ファイナリストのプロの講師の指導のもと、社交ダンスを通じて会員の親睦と健康促進をはかります。
	ダンスサークル夢（ユメ）	社交ダンスのレッスン （ブルース、ワルツ、タンゴ、スロー、ルンバ、チャチャ等）
	テレマークⅡ	社交ダンス、初心者歓迎します。
	アレマーナ	社交ダンス
	ダンスサークル旅愁（リョシュウ）	JDSFの教科書とDVDに沿った基本ステップを中心に練習。 初心者大歓迎。見学も大歓迎。
フォークダンス	枚方（ヒラカタ）フォークダンスクラブ	世界のフォークダンスを踊っています。 踊ることで心身の健康を保ちたいと思っています。
その他ダンス	ヨガとゆるダンスサークル	椅子を使ったヨガ的なストレッチと、その後にリズムで動く軽いダンスをします。 40歳～80歳代くらいが対象です。

◈ 踊り

舞踊	若草の会	健康舞踊、体力を維持。 ボランティア慰問、交流発表会に参加。
	藤香会　さだ	日本舞踊・新舞踊をゆっくりしたペースでお稽古していきます。 身体を動かす。脳を動かす（覚える努力）。心を動かす（達成感など）。健康維持にも役立います。初心者・経験者・年齢に関係なく始められます。
フラダンス	ハワイアン フラ サークル	フラの練習及び親睦を深めるために活動しています。

◈ 体操

健康体操	さだ椅子体操教室	シニア層の方々を対象として、椅子に座ったままでストレッチや筋トレを行います。 動作と効果を1つ1つ説明しながら行うので初めての方も安心です。 運動不足解消、筋力の維持向上、仲間作りに気軽にご参加下さい。
	さくら会	健康体操　真向法による指導
	白ゆりの会	中高年の健康維持と老化予防の為の体操
	菊の会	中年体操（ストレッチ、ダンス）
	楽のびトレーニング	シルバーの方もみんなで楽しみながら無理なくストレッチ！
	若返り☆椅子体操	長いコロナ渦で人と会う機会が減り、運動不足や物忘れが多くなっていませんか？ 脳トレを取り入れた体操で、体も脳も元気を取り戻しましょう。椅子に座ったまま行うので体力に自信がなくても大丈夫です。自然と笑顔になり若返っているご自身と出会えますよ。

◈ 健康法

太極拳	楊式太極拳　栴檀会	楊式太極拳を楽しく学習しながら、その心と技を鍛錬し以て心身の健康及び人生の充実を図る。
	太極拳気功サークルさだ	太極拳・太極扇 中国人先生が初心者の方でも丁寧に教えてくれます。両手両足が違う動きをするので身体だけでなく頭のトレーニングにもなります。 和気あいあいとした雰囲気で健康づくりに励んでいます。
その他健康法	古武術健康教室「神誠館」	歪みを矯正し日常の動きを助け、身体の負担を少なく生活できるように古武術の視点から健康法を学ぶ。

◈ ヨーガ

ヨガ	リラックスヨガ	友梨ヨガサークルが大切にしていることは、多忙でストレスフルな現代人の「心と体の健康をサポートする」ことです。 肩こり・腰痛などに悩まれている方に、ヨガを始めるきっかけを作りたいと思っています。
	ReluX ☆ YOGA 月 （リラックスヨガ　ムーン）	40代～80代まで楽しくわいわい。週一ヨガで毎日ハツラツ。 心地よく体を伸ばして心も体ものびのびスッキリ。
	楽ちんヨガ	①今のからだの状態を感じて ②ほぐしてゆるめる ③筋力アップの3ステップ 大黒柱となる骨盤から正しい姿勢に整うヨガです。自分でセルフケアできるのも特徴です。 身体の固い人ほど、ほぐれた変化を体験できるのでおすすめです。 ★おためしはいつでもOK★1,000円

音楽　関係

◈ 音楽（楽器演奏）

ピアノ	はじめてピアノ	各々、好きな曲を弾いてもらっています。（子供はレベルに合ったテキストを使用） 幼児（4歳～大人）、初心者～初級者
	らくらくピアノサークル	中高年から始めるらくらくピアノです。 楽譜が読めなくてもすぐにピアノが弾けます！！ 仲間と音楽を楽しみ人生に喜びをみつけませんか？
ギター	ギターサークル枚方（ヒラカタ）	社会福祉の増進を図るためギター演奏を通じ、各団体の活動や事業を支援する。
	香里（コオリ）ギターサークル	ギター・ウクレレのレッスンと練習
ギター他	アコギ クラブ	フォークダンス等音楽をギターなどで弾き語りをする。 お互いの音楽表現方法などで親睦を深めていく。
笛・テオルボ	エスケー・バロック	笛とテオルボ（リュート系）のバロックアンサンブル。 415HZの楽器限定。練習が主。見学可能。
民謡・三味線	梅（ウメ）の会（カイ）	民謡　三味線
太鼓	特定非営利活動法人雅夢（トクテイ ヒエイリ カツドウ ホウジン ガム）	和太鼓等の伝統保存及び普及青少年の健全育成を目的とする
	雅翔塾（ガ ショウジュク）	皆で楽しく和太鼓をたたこうと活動している。 誰でも（高校生以上大人）なら入会可
	和太鼓（ワ ダイコ）　雅（ミヤビ）	太鼓かついでどこまでも。チーム結成30周年目。 大阪らしい太鼓を皆で演奏しています。 メンバー募集中です。
	子（コ）ども和太鼓（ワ ダイコ）チーム　雅（ミヤビ）っ鼓（コ）	青少年の育成を目的として、礼儀・作法を基本的に学び、和太鼓を通じてチームワーク、集中力を身につけ和太鼓を楽しむ心をはぐくみます。
	和太鼓（ワ ダイコ）　かがやき	和太鼓を通して楽しく自分達の居場所作りをする。 障害の有り無でもOKです。
その他	フルート アンサンブル ピュア	女性数名によるフルートばかりのアンサンブルです。 ボランティアや定期演奏会に向け色んな曲を練習しています。
	アンバランス	バンド活動

◈ 音楽（歌唱・歌謡）

フォークソング	倶楽部（クラブ）Songs	フォークソングやポップスなど気楽に歌を楽しむサークルです。
	フォークソング同好会（ドウコウカイ）	フォークソングを楽しむ
詩吟	華洲会（カ シュウカイ）　京阪樟葉支部（ケイハン クズハ シブ）	詩吟・複式呼吸で健康を促進し、詩心に触れ吟詠で表現し心に栄養を与える。 ご一緒に楽しく友好を深めましょう！
	さだ詩吟（シギン）クラブ	中国、日本の漢詩や和歌等の鑑賞と吟詩を行ないます。 最初に体操・複式呼吸の練習をしてから教本に従って楽しみます。
コーラス	コーラス桜（サクラ）	音楽療法を取り入れたコーラスです。 童謡、唱歌から歌謡曲、ポップス等、ジャンルを問わず楽しく歌います。
	大阪シンフォニック　クワイア	プロのオーケストラと共演する合唱曲に取り組み、年1回程度、演奏会を開催します。 演奏会会場は、シンフォニーホール、フェスティバルホール、兵庫芸文センター大ホール
	シャンソン　シャンテ	この会はシャンソンを中心にカンツォーネや映画音楽など先生の指導の下、ピアニストの伴奏で楽しく学んでいます。 年1回の発表会を目標に歌唱力の向上を目指すとともに、会員相互の親睦を大切にしています。 初心者の方も歓迎しています。どうぞお気軽に見学にお越し下さい。
	ジョイコール	コーラスを基礎から学び市民合唱祭、定期演奏会等で発表しています。
	レティチア	女声コーラス クラッシック・ミュージカル・ポップス・ジャズ等、色々歌っています。
	ベル・コローレ	女声コーラス
カラオケ	キャンディーズ	カラオケを楽しんでいます。 童謡・唱歌・民謡・演歌など自分の好きな歌を唄っています。
	ミルキーウェイ　MILKY　WAY	昭和の歌を懐かしく楽しく唄っています。 今、コロナ感染のおり密を避けるため大ホールを使用し、ソーシャルディスタンスを保ちながら充分注意して開催しております。消毒、マイクカバーの使い捨て等厳格に行っています。

2023/5/6更新

※ホームページの掲載をご希望いただいたサークルのみご紹介しています。
なお、サークル活動の詳細は、センター窓口にて「団体紹介ファイル」をご閲覧下さい。