

## 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	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。
	刺しゅうサークル	サークルを立ち上げて10年以上になります。月1回第3水曜日、午後2時間半程度のおけい古です。地刺し(布目を使う)、フランス刺しゅうステッチ等を使って作品を作っています。

#### ◆ 短歌・俳句

俳句	未葉句会	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	初心者による俳句会

#### ◆ 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 伝統芸能杉本組	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。

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

◆ 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。

◆ 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	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。

◆ 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。
	書道教室 香玉	創玄書道会墨遊舎師範の河合香玉です。 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。
	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標にしています。毎月の競書を練習し、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。
	れつの会	・初心者～硬筆と毛筆の両方が学べます！ ・良い姿勢、集中力が身に付きます！ ・毎月昇給しけんに出してきれいな字を目指し楽しんでいきます。

## 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	Tomari木	子育て中のお母さんを応援します。子育ての悩み、子どもに関することは何でも相談して下さい。またお子さんが遊んで学べる場を提供します。お母さんもお子さんもTomari木でたくさん過ごしましょう。
	特定非営利活動法人 みんなの子育てAll Right	・ふれあいルーム活動(牧野図書館) ・幼児教室運営(さだ生涯学習市民センター)
	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、絵本の手話さかせ、手話ゲームなどゆるりとしています。いつかは、手話マルシェの企画を考えています。
	ポップコーンクラブ	親子で考え自由に遊び、のびのび過ごせる時間をめざしています。
	ママと子アート	親子で絵を描くサークルです。
	みんこそPLAY ROOM	・子育てイベント開催 ・親子の室内遊び場

### ◆ 学習(その他学習)

外国語会話	謝辞中国語	少人数の気楽なクラスです。 上海出身老師、拼音が概ね読める方
	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 週一回水曜日、ネイティブの老師との中国語学習です。
手話	手話サークル「ひまわり」	聴覚障害者と交流しながら手話学習をしています。年に数回イベントを行っています。(出前講座、遠足、クリスマス会etc...)

### ◆ 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

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。
	みんなでつくる学校とれぶりんか	子ども・若者の居場所づくり ・不登校、ひきこもりの子ども若者支援・3ヶ所で子ども食堂・とれぶりん無料塾・いきいき広場(禁野小)・とれぶりんか劇団・トリプルバドミントン・ふれあいマラソン(車いす利用者も参加できるイベントづくり)
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。
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	地域に住む高齢者の孤立を防ぎ地域で元気に過ごして頂けるようお誘いし定期的に茶話会を実施し、手品、ハーモニカ演奏等のボランティアの方々の協力参加を得て嚙下体操、しりとり体操、歌等で楽しいひとときを過ごして頂く活動を実施している。

## 運動・体操 関係

### ◆ 軽スポーツ／野外活動

空手	祥空館 空手	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。
	聖武館 育和会 さだ東	国際沖縄少林流空手道協会枚方支部 さだ東道の門下生と保護者の会
	柳生心眼流兵術さだ稽古会	古武道の形稽古を行います。一人で行う形の練習をします。
スポーツ吹矢	スポーツウエルネス吹矢 枚方花みずき	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 枚方第3団ビーバー隊	野外活動中心に楽しんでいます。
	ボーイスカウト 枚方第15団	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	ダンスサークル夢	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)
	ダンスサークル旅愁	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。見学也大歓迎。
	テレマークII	初級、中級社交ダンス、初心者歓迎 サダ生涯学習センターにて毎週火曜日9:30~11:30
	ハッピーステップ	社交ダンスを通じ健康増進と会員相互の親睦をはかります。
フォークダンス	枚方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	イスを使ったヨガストレッチです。楽しくリズムにのって体を動かしています。あと脳トレ体操、リズムダンスします。元気な時に自由参加でだいじょうぶです。

◆ 踊り		
舞踊	ワカサカ カイ 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。
フラダンス	ハワイアン フラ サークル	素敵女性になれる要素が学べて皆で楽しくフラを踊るサークルです。

◆ 体操		
健康体操	キク カイ 菊の会	中年体操(ストレッチ、ダンス)
	さくら会	健康体操 真向法による指導
	さだ椅子体操	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。
	シラ カイ 白ゆり会	中高年の健康維持と老化予防の為に体操
	ラク 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！
	ワカガエ イス タイソウ 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	タイキョウケン キ コウ 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健康づくりに励んでいます。
	ヨウシキタイキョウケン センダンカイ 楊式太極拳 梅檀会	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。
その他健康法	ゲンキ カイ 元気づくりさだの会	イスに座って身体をやわらかくする体操です。ノルディック(スキーで使う)機材で行います。リズムダンスは歌を唄いながらリズム体操をします。
	コ フジユウ ケンコウ キョウシツ シンセイカン 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。
	ゴクジョウリュウコウテドウ ケンキョウカイ 剛柔流空手道研究会	剛柔流空手道の特徴である氣息法(呼吸法)を用いて体全体を動かすことにより筋力の向上だけでなく健康の増進も目指します。形を中心とした練習体系であり老若男女問わず楽しく安全に空手道を楽しめます。
	フレベビースマイル	JABC日本ベビー&チャイルドケア協会 ベビーマッサージ→赤ちゃんの目を見て優しくふれることで身体や心の声が聞こえてくると思います。その時間はママやパパにとっても愛おしく癒される時間です。赤ちゃんの今の成長を感じながらかけがえのない時間を一緒に過ごしましょう。

◆ ヨーガ		
ヨガ	腸活YOGA	自律神経の乱れは身体と心を乱してしまいます。腸内環境が整うと痩せやすくなり身体も心も健康に向かっていきます。10年後も生き生きと過ごせるように一緒に身体作りを始めませんか？
	ヨガ ABC	高齢者向きヨガ、ストレッチ、音楽に合わせてダンス
	ラク 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 呼吸・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。 からだの固い人ほど、ほぐれた変化を体験できるのでおすすめです。
	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 ムーン (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。

## 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見つけませんか?
ギター	ギターサークル <sup>ヒラカダ</sup> 枚方	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 <sup>ヨソリ</sup> 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。
バンド	アンバランス	バンド活動
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。
笛・テオルボ	樹音 <sup>ツキネ</sup> の会 <sup>カイ</sup> (じゅねのかい)	森のオカリナ(樹音じゅね)という楽器の演奏。月2回練習会を開催。京阪沿線など、各施設、老人会など、ボランティアで活動等しています。
民謡・三味線	梅 <sup>ウメ</sup> の会 <sup>カイ</sup>	民謡 三味線
太鼓	雅 <sup>ガ</sup> 翔 <sup>ショウ</sup> 塾 <sup>ジュク</sup>	月2回和太鼓の基礎打ちから簡単な曲を楽しくたたいています。日本の伝統楽器和太鼓をたたいて日常の運動不足の解消、ストレス解消しませんか。
	元気 <sup>ゲンキ</sup> づくりさだ <sup>サダ</sup> 銭 <sup>ゼン</sup> 太鼓 <sup>ダイコ</sup>	月2回練習、地域の施設、団体色々な所にボランティア活動、又自分の為の健康作り。
	子ども <sup>コドモ</sup> 和太鼓 <sup>ワダイコ</sup> チーム <sup>チーム</sup> 雅 <sup>ミヤビ</sup> っ鼓 <sup>ココ</sup>	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。
	SONTOBARASO FROM GUINEA	アフリカの太鼓をひびかせて大地のリズムを感じましょう! ジュンベレッスンはアフリカ人の講師です! ダンスもやっています♪♪
	特定 <sup>トクテイ</sup> 非営利 <sup>ヒエイリ</sup> 活動 <sup>カツドウ</sup> 法人 <sup>ホウジン</sup> 雅 <sup>ガ</sup> 夢 <sup>ム</sup>	和太鼓・体験会・和太鼓講座の開催。和太鼓を通してのコミュニティ活動をする。
	和太鼓 <sup>ワダイコ</sup> 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。
	和太鼓 <sup>ワダイコ</sup> 雅 <sup>ミヤビ</sup>	太鼓かっいでどこまでも。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。
ハンドベル	元気 <sup>ゲンキ</sup> づくりさだ <sup>サダ</sup> ハンドベル	ハンドベルを鳴らしながら童謡・歌謡曲を合唱します。脳トレ体操にもなり認知症予防になります。
フルート	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々な曲を練習しています。



◆ 音楽(歌唱・歌謡)		
フォークソング	倶楽部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。
詩吟	関西吟詩文化協会 華洲会	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。一緒に楽しく友好を深めましょう！
	さだ詩吟クラブ	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めます。
コーラス	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。
	colors(カラーズ)	女性のみで結成したアカペラサークルです。子育て中のママもお子さま連れでの参加大歓迎です。アカペラが初めての方ももちろん参加OKです！！
	コーラス桜	音楽療法を生かした楽しいコーラスです。童謡・唱歌をはじめ色々なジャンルの歌も歌います。
	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	合唱祭出場、定期演奏会、女声コーラス
	レティチア	コーラス

2024/9/20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。