

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<br>◆手芸・裁縫                     ◆囲碁・将棋・麻雀<br>◆短歌・俳句                     ◆茶華道・作法<br>◆写真                     ◆料理<br>◆演劇                     ◆書道 | ◆共同保育・育児<br>◆その他学習<br>◆食・消費<br>◆地域活動 | ◆軽スポーツ・野外活動<br>◆ダンス                     ◆踊り<br>◆体操<br>◆ヨーガ<br>◆健康法 | ◆楽器演奏<br>(ピアノ、ギター、太鼓他)<br>◆歌唱・歌謡<br>(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 | フラワースークル                                           ローズメリア | オリジナルのバリスタイルによる生花でのアレンジメント。ブライダル、ショップ店長の経験、国家資格を持つ講師が指導いたします。未経験の生徒さんが多く、難しい事をしないので楽しく大人っぽいスタイルを揃えることが出来ます。花束やアート、プリザも年に数回行います。 |
|-------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

◆ 手芸・裁縫

|      |                                                       |        |
|------|-------------------------------------------------------|--------|
| 刺しゅう | キルトサークル                                           シルク | パッチワーク |
|------|-------------------------------------------------------|--------|

◆ 短歌・俳句

|    |                                |                                                            |
|----|--------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 俳句 | <small>フデハナクハク</small><br>末葉句会 | 俳句会(努の会)                                           俳誌「努」各月 |
|----|--------------------------------|------------------------------------------------------------|

◆ 水墨・俳画・水彩

|    |              |                                                             |
|----|--------------|-------------------------------------------------------------|
| 水彩 | イエローウォーカークラブ | 春秋は主に京阪沿線の美しい風景を求めてスケッチ散策のサークルです。夏冬や雨天日は室内静物スケッチを楽しく描いています。 |
|----|--------------|-------------------------------------------------------------|

◆ 囲碁・将棋・麻雀

|    |                                     |                                      |
|----|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 囲碁 | <small>イゴ</small><br>囲碁 すみれ会        | 講師の講義と会員相互の対局                        |
|    | 棋楽会                                 | リーグ戦一年間3回(1回:4ヶ月間)で毎週緊張した囲碁対局が楽しめます。 |
| 麻雀 | <small>テンコウ マージャン</small><br>健康麻雀の会 | 麻雀を通しての会                             |

◆ 料理

|      |                                                   |                                          |
|------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|
| パン作り | <small>タノシイパン教室</small> <small>ムギムギ</small><br>麦麦 | パン作り、一緒に作ってみませんか。ご自分でこねて、形を作って焼き上げまでします！ |
|------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|

◆ その他文化

|    |                                                        |                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 発明 | <small>ヒラカテ</small> <small>ハツメイ</small><br>枚方発明アイデアクラブ | 毎月1回開催する定例会において、情報交換を行うことにより、世の中の役に立つ製品を考案し、生産し、販売し、利益を得るという一連の活動を目指としている。 |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

◆ 書道

|                  |                                                                            |                                                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 毛筆・硬筆・<br>かな・ペン字 | <small>ショウドウ</small> <small>キョウワシツ</small><br>アヒル書道教室                      | 峰侑書道会 枚方教室<br>知性と感性が磨かれる書道、楽しく学んで実生活に生かしましょう。集中力もつきます。筆耕師目指したい方指導いたします。                              |
|                  | <small>シヨウドウ</small> <small>キョウワシツ</small> <small>コウギョウ</small><br>書道教室 香玉 | 創玄書道会墨遊舎師範の河合香玉です。<br>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。               |
|                  | <small>シヨウドウ</small> <small>フデ</small> <small>ドウコウカイ</small><br>書道筆ペン同好会   | 筆ペンとボールペンで字の練習をします。大人(高校生～)が対象です。                                                                    |
|                  | <small>ヨコヤマ</small><br>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 <small>カイ</small>                                                     | ・硬筆・毛筆を子どもから大人迄、一緒に練習しています。<br>・集中力、姿勢、あいさつ、人との関わりなどを大切にしています。<br>・毎月の教本のみを持参して頂きます。(宣し大人は筆と半紙、教本持参) |

| 教育・地域交流 関係     |                                                                                 |                                                                                                          |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆ 学習(共同保育・育児)  |                                                                                 |                                                                                                          |
| 共同保育・<br>親子向講座 | Tomari <sup>キ</sup> 木                                                           | 子育て支援を行う団体です。<br>子どもたちが遊べるイベントを開催したり、保護者が集まって情報を交換し合う場を提供します。                                            |
|                | <sup>トモテイ トモエホカデドウホウジン</sup><br>特定非営利活動法人<br><sup>ミンナ</sup><br>みんなの子育てAll Right | ・ふれあいルーム活動(牧野図書館)<br>・幼児教室運営(さだ生涯学習市民センター)                                                               |
|                | みんこそPLAY ROOM                                                                   | ・子育てイベント開催<br>・親子の室内遊び場                                                                                  |
| ◆ 学習(その他学習)    |                                                                                 |                                                                                                          |
| 外国語会話          | <sup>シヤ シヤ チョウゴゴ</sup><br>謝謝中国語                                                 | 少人数の気楽なクラスです。<br>上海出身老師、拼音が概ね読める方                                                                        |
|                | <sup>ヒラカタ チョウゴゴ マナ カイ ジョウキョウノハバン</sup><br>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<br>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             | <sup>シヨウワ</sup><br>手話サークル「ひまわり」                                                 | 手話学習を主に各イベント(七夕・クリスマス・ひなまつりet)を通し交流。                                                                     |
| 手話             | はんどてる                                                                           | きこえない人もきこえる人も大人も子どもも手をたくさん使って、コミュニケーションをとりながら親子で楽しめる活動をしています。                                            |
| ◆ 地域活動         |                                                                                 |                                                                                                          |
| 地域活動           | <sup>コ</sup><br>さだ子ども食堂実行委員会                                                    | 自宅で一人で食したり夜遅くまで一人で過ごす環境の子供たちに暖かい食事を提供し、地域の人々と一緒に安心して過ごせる居場所づくりをめざします。                                    |
| 老人会            | <sup>カイ ヒラカシ</sup><br>さだの会(枚方市ひとり暮らし老人会)                                        | 年3回の誕生日会でビンゴゲーム、昼会食おしゃべりをします。会員同士の支え合い(安否確認や緊急時のために日頃からつながりを作っています)                                      |
| 社会問題           | と一く                                                                             | 会員は65才以上です。<br>今の世の中について介護、子育て、政治etcなどマスメディア、新聞等で知る情報を楽しく話し合う。                                           |
| 交流活動           | <sup>トウツウ キョウシ コタツナ</sup><br>登校拒否を克服する北河内                                       | 不登校・ひきこもり家族会です。一人で悩まないで語り合いましょう。教育相談員も参加します。交流と学習を大切にしています。1994年設立、大阪府登校拒否を克服する会、登校拒否不登校問題全国連絡会に加盟しています。 |
|                | ふれあいたんぽぽ                                                                        | 高齢者の在宅支援など                                                                                               |

| 運動・体操 関係     |                       |                                                                      |
|--------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ◆ 軽スポーツ／野外活動 |                       |                                                                      |
| 空手           | 祥空館 空手                | 少年少女を中心とした空手サークルです。青年も大丈夫です。                                         |
|              | 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<br>枚方花みずき | スポーツ吹矢で、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、生活の真の向上を！練習だけでなく、お楽しみ会も企画しています。 |

| ◆ ダンス   |                 |                                                                                                  |
|---------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 社交ダンス   | テレマークⅡ          | 初級、中級社交ダンス、初心者歓迎<br>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    | 世界の国や地域の踊りを踊っています。                                                                               |
| 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。                        |
| その他ダンス  | キッズダンスサークル STEP | 17:35～18:30 キッズクラス<br>18:40～19:35 ジュニアクラス<br>19:45～20:45 一般クラス<br>年齢別で3クラスあります！！お気軽にお問い合わせください！！ |

| ◆ 踊り  |               |                                 |
|-------|---------------|---------------------------------|
| 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 | 健康体操 さくら会 | 女性のみ 50代～80代<br>全身の血流を良くし、ストレッチ、呼吸、足腰の筋肉をきたえる運動を1人体操です。約1時間30分                                                              |
|      | さだ椅子体操    | シニア層を対象に座ったままでストレッチや筋トレを行います。運動不足解消、筋力の維持向上、仲間と一緒に楽しみながら健康寿命を延ばしましょう。                                                       |
|      | 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？<br>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    | 太極拳 気功サークルさだ | 太極拳・太極扇<br>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。<br>和気あいあいとした雰囲気健康づくりに励んでいます。         |
|        | 楊式太極拳 栢檀会    | 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。                                                                  |
|        | 太極拳さだの会      | 本格的な武術・健康養生法を、古伝に則り、伝えている団体です。その特徴は、競技化された太極拳とは異なり、力を抜いてゆったり体を動かしていきます。<br>まずは、5つの型で構成された「五式太極拳」と「気功」をお教えます。 |
| その他健康法 | 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。                                          |
|        | 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。                                                              |
|        | フレベビースマイル    | ベビーマッサージ<br>WARAリズムによる親子の運動遊び<br>保護者の交流                                                                      |

| ◆ 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                          | 簡単なヨガ、ストレッチ、ダンスで健康の維持、促進を目指す会員同士の交流親睦を行う。                                                                                     |
|       | 楽ちんヨガ                           | ①今のからだの状態を感じて<br>②ほぐしてゆるめる<br>③筋力アップの3ステップ<br>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。<br>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                         | ゆったりした呼吸に合わせて体を動かしていきますので心もホッコリする時間を一緒に楽しめるヨガサークルです。                                                                          |
|       | ReluX ☆ YOGA 月<br>(リラックスヨガ ムーン) | キツすぎず、ゆる過ぎないヨガ、心と身体が心地よく整います。50代～80代までワイワイ楽しく週イチヨガで元気ハツラツ♪                                                                    |

| 音楽 関係      |                                                                                          |                                                                                                 |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆ 音楽(楽器演奏) |                                                                                          |                                                                                                 |
| ギター        | ギターサークル枚方                                                                                | 社会福祉の増進を図るためギター演奏を通じて、各団体の活動や事業を支援することを目的に活動しています。                                              |
| 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。<br>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                                                                                | 415Hzピッチでのバロック時代音楽に取り組んでいます。リコーダー,トラベルソ,リュート,チオルボで現在活動中。電子チェンバロ所持、無料貸出します。興味のある方どうぞ！            |
| 太鼓         | <small>ガ、ショウジツク</small><br>雅翔塾                                                           | 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。                             |
|            | <small>ゲンキ</small><br>元気づくりさだ <small>ゼンダイコ</small> 銭太鼓ぼらりす                               | 島根県の民族楽器の銭太鼓を振ったりたたいたりしながら音楽にあわせて打ちます。                                                          |
|            | <small>コ</small> 子ども和太鼓チーム <small>ウ、ダイコ</small> 雅 <small>ミヤビ</small> っ鼓 <small>ユ</small> | 青少年の健全育成を目的に、日本の伝統楽器和太鼓を通じて、礼儀・作法を基本としチームワーク、集中力等和太鼓を楽しみながら学ぶ。                                  |
|            | 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！ジュンバ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♪♪♪                                    |
|            | <small>トキサキ、トキミヨカザリウホウジン</small><br>特定非営利活動法人 雅夢                                         | 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。                                                           |
|            | <small>ワ、ダイコ</small><br>和太鼓 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。<br>障害の有り無でもOKです。                                                        |
|            | <small>ワ、ダイコ</small> 和太鼓 <small>ミヤビ</small> 雅                                            | 太鼓かついでどこまでも合言葉にチーム結成32年目です。和太鼓を月3～4回、日曜日<br>の午前中に練習しています。楽しんでいます。                               |
| ハンドベル      | <small>ゲンキ</small><br>元気づくりハンドベルカンパニユラ                                                   | ハンドベルを主体として歌を唱っていただきます。                                                                         |
| フルート       | フルート アンサンブル ピュア                                                                          | 現在女性7人でフルートアンサンブル曲を練習しています。施設や催しでの演奏の出番が年間10回ほどあります。講師の先生による指導もやさしくていねいで美しいアンサンブルを奏でられるようになります。 |

| ◆ 音楽(歌唱・歌謡) |                                |                                                                           |
|-------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| フォークソング     | <small>クラブ</small><br>倶楽部Songs | キーボードやギターの演奏及びカラオケ機器を基にフォークソングやポップス、その他演歌、海外の歌等、特に制約せず自由に歌を楽しんでいる。        |
| 詩吟          | <small>シゴ</small><br>さだ詩吟クラブ   | 漢詩、和歌の吟詠と朗詠、関西吟詩文化協会、翠川会                                                  |
| コーラス        | 大阪シンフォニック クワイア                 | オーケストラとの共演を目標として活動しています。2025年4月29日,11月23日の演奏会に向け現在ドヴルザークの「スタバト・マーテル」他練習中。 |
|             | 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。                               |
|             | ジョイコール                         | 合唱祭出場、定期演奏会、女声コーラス                                                        |
|             | ベル・コローレ                        | 発声の基本を正しく身につけ楽しく歌う。女声コーラスグループ                                             |
|             | レティチア                          | 「品よく おしゃれに 美しく」をモットーに元気に明るく歌っております。                                       |

2025/4/5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。