

## 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	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揮けることが出来ます。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	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	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	健康麻雀の会	脳の活性化を図り、様々な人とのコミュニケーションの中で楽しくゲームしましょう。

#### ◆ 料理

パン作り	たのしいパン教室 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	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標としている。
----	-------------	--

#### ◆ 書道

毛筆・硬筆・ かな・ペン字	アヒル書道教室	峰侑書道会 枚方教室 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。
	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で字の練習をします。大人(高校生～)が対象です。
	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	・硬筆・毛筆を子どもから大人迄、一緒に練習しています。 ・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。 ・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・ 親子向講座	Tomari木	子育て支援を行う団体です。 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。
	特定非営利活動法人 みんなの子育てAll Right	・乳幼児とその保護者対象 ・絵本の読み聞かせ/おもちゃ広場 ・みんなで考える教室(知育あそび)
	みんこそPLAY ROOM	幼児～小学生とその保護者対象 大縄やボールなどで運動！！ 知育玩具(木製)で遊べます。

### ◆ 学習(その他学習)

手話	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	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	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	とーく	会員は65才以上です。 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	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	空手 祥空館 空手	青少年を中心とした空手サークルです。青年も大丈夫です。
スポーツ吹矢	スポーツエルネス吹矢 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	社交ダンス、初級～中級
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	キッズダンスサークル STEP	17:35～18:30 キッズクラス 18:40～19:35 ジュニアクラス 19:45～20:45 一般クラス 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！！
その他ダンス	沖楽座	沖縄伝統エイサーを中心に沖縄文化を楽しんでいます。当センターでエイサー練習(主に土・日、月3～4回)をして大阪府下で出演等の活動があります。

### ◆ 体操

健康体操	健康体操 さくら会	女性のみ 50代～80代 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。

### ◆ 健康法

太極拳	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。
	楊式太極拳 栴檀会	楊式太極拳を学習し、身心の健康を目指す。
	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。 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 WARAリズムによる親子の運動遊び 保護者の交流

### ◆ ヨーガ

ヨガ	ヨガとゆるダンスサークル	イスでのヨガストレッチ音楽にあわせてリズムで動いています。ボール、タオル使ったのストレッチをしたりゆるいダンス踊っています。体験無料です。
	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 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。 ★おためしはいつでもOK ★1,000円
	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とする時間を一緒に楽しめるヨガサークルです。
	ReluX ☆ YOGA 月 (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	ギター演奏好きな人達が一緒にセッションしたらミニコン(発表)したりしている。
笛・テオルボ	エスケー・バロック	バロック時代の音楽の演奏(ピッチ415Hz又は440Hz)
ハーモニカ	エコーハーモニカ	練習、ボランティア
オカリナ	tree sound 関西	森のオカリナ、樹音(じゆね)の美しい音色を通して、各施設・デイサービス・老人会の集い等にボランティアで出向いて演奏会等を開催しております。追加で頭の体操をして頂いたり、マジックも披露しております。
その他	KOBA AFRICA(コバアフリカ)	アフリカの文化活動(ダンス・音楽)
太鼓	元気づくりさだ銭太鼓ぼらりす	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。
	子ども和太鼓チーム 雅っ鼓	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、集中力等太鼓を楽しみながら学ぶ。
	和太鼓 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、日曜日の午前中に練習しています。楽しんでます。
ハンドベル	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	クラブ 倶楽部Songs	前半はみんなでボイトレ。歌ったことのない新しい歌も皆で覚えて練習します。後半はカラオケを楽しんでいます。歌のジャンルはフォークソング、ポップス、演歌、童謡等様々！！
フォークソング	フォークソング同好会	フォークソングに関わる情報交換・演奏活動等を通して純粋に音楽を楽しむことを目的としています。
詩吟	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	音楽療法を取り入れた歌声活動です。和気あいあいとした雰囲気、楽しく、身体を動かしながら色々なジャンルの曲を歌っています。
	ベル・コロレ	発声の基本を正しく身につけて楽しく歌う。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。
カラオケ	キャンディーズ	本会は大好きな歌を唄ったりみんなの歌を聞きながら思い出や郷愁に浸り、人生を楽しむことにあります。その活動を通して若く健康な身体を維持し、会員全員が仲良く親睦を深めることを目的とします。いわゆる家屋カラオケの会です。(モニターつきのカラオケを楽しみます。)
	ミルクウェイ MILKY WAY	本会は主として昭和の懐かしい歌を唄ったり仲間の歌を聞きながら思い出や郷愁に浸り楽しい時間を共有します。その活動を通して若さと健康を維持し会員全員が仲良く親睦を深めることを目的とします。MO方式で画面なしのカラオケを楽しみ歌を伝えます。

2026/4/8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。