

三条東公民館 定期活動サークル一覧表

(令和6年2月26日現在)
三条東公民館 35-1200

☆ 施設の利用状況によって、曜日・時間・会場が変わる場合があります。見学の際は受付窓口に活動日をお確かめください。

サークル名(50音順)	主な活動日	曜日	時間	登録 会員数	活動内容	費用		募集の 有無	担当者 (連絡先)	特記事項(持ち物等)
						会費/月	材料費等			
アートのチカラのお絵かきカフェ	第4	木	10:00~12:00	9人	誰もが楽しめる手法(臨床美術)で、絵や立体作品を作ります。認知症予防にも効果あり!	800円/1回	300~500円	○	野島	
あじさいコーラス	月2~3回	火	19:30~21:30	18人	混声合唱	2,000円	楽譜代 実費	○	佐藤 090-1653-8838 ショートメールで お願いします	配布される楽譜、筆記用具 ※4~11月の活動です。 冬季はお休みですから無理なく 続けられます。
池坊いけばなサークル	第2	金	13:30~14:30	9人	月1回、季節のお花を楽しみながら いけばなの稽古をしています。	1,000円	花代 1,250円	○	坂井	花バサミと花を包むもの (花合羽・新聞紙等)
和泉の会	月2回	木	13:30~15:30	17人	筆ペンの講座です。先生から筆ペン と下敷を購入、半紙は支給します。	1,000円	実費	○ 3人、 随時見学 可	永井 0256-34-6893	
生命の貯蓄体操三条 (午前)	毎週	水	9:30~11:30	12人	丹田呼吸法と共に行う体操で身体 のこりや歪みを直して健康体質へと 変えてゆく、どなたでも気軽に出来る 健康体操です。	2,000円	なし	○ 随時見学 可	味田 090-7722-6883	体験希望者はフェイスタオル1枚を持 参。※随時見学体験自由です。気軽 にお立ち寄り下さい。
生命の貯蓄体操三条 (夜)	毎週	水	19:00~21:00	6人	丹田呼吸法と共に行う体操で身体 のこりや歪みを直して健康体質へと 変えてゆく、どなたでも気軽に出来る 健康体操です。	2,000円	なし	○ 随時見学 可	味田 090-7722-6883	体験希望者はフェイスタオル1枚を持 参。※随時見学体験自由です。気軽 にお立ち寄り下さい。
生命の貯蓄体操普及会 長岡準支部三条教室	毎週	金	10:00~12:00	13人	丹田呼吸法と共に身体を動かし、身 体と心を変えていく体操です。	2,300円	なし	○ 随時見学 可	森山	ヨガマット又はフェイスタオル 飲み物
エコクラフト倶楽部 すみれの会	第2・4	月	13:30~15:30	10人	クラフトバンド(紙バンド)やPPバンド を使った作品作り(バッグ、かご等)	2,000円	実費	×	清水	定規、メジャー、はさみ、ボンド、洗濯 ばさみ、竹ぐし
FTPピラティスクラブ 三条	毎週	水	19:00~20:30	12人	無理せず筋肉を鍛えることで姿勢を 正し、骨盤を調整するエクササイズ です。	3,000円	なし	○ 要連絡	小林 0256-63-2516	新規会員4月3日スタート。ヨガマット (6mm以上推奨)、飲み物、動きやすい 服装で。
俺たちの健康教室	月2~3回	水	13:30~14:30	7人	男性限定のヨガ健康教室	1,800円	なし	○ 随時見学 可	巻口 090-4598-8753	ヨガマットまたはバスタオル 運動しやすい服装
三条いーすとくわいあ	月3回	月	13:45~15:15	20人	市野瀬京子先生のご指導のもと、ゴ スペルに限らず、いろいろな楽曲を 練習しています。先生をはじめとし て、笑いがたえない、とても愉快的な仲 間たちです。	2,000円	なし	○ 随時見学 可 (女性のみ)	細川 090-6933-8982	筆記用具
篠笛同好会シノーン	毎週	月	19:30~21:30	11人	篠笛で三条夏まつりの囃子、各地域 の盆踊りの囃子、5月の大名行列の 笛等	2,500円	なし	○	松永 0256-32-0101	練習用の笛は用意します。 お持ちでしたらご持参ください。
シルバーヨーガ同好会	月4回	金	14:30~15:40	21人	呼吸中心の簡単な動きで心身をほ ぐし、呼吸法・瞑想を行います。	500円	なし	○	高橋	男性も歓迎

裏面もご覧ください



三条東公民館 定期活動サークル一覧表

(令和6年2月26日現在)
三条東公民館 35-1200

☆ 施設の利用状況によって、曜日・時間・会場が変わる場合があります。見学の際は受付窓口に活動日をお確かめください。

サークル名(50音順)	主な活動日	曜日	時間	登録 会員数	活動内容	費用		募集の 有無	担当者 (連絡先)	特記事項(持ち物等)
						会費/月	材料費等			
つくし会	第3	土	10:00~12:00	10人	指先を使って頭の体操をしてみませんか？趣味を通じて仲間づくりしませんか？	1,000円	そのつど 材料費	○	大竹	はさみ、ものさし、のり、ピンセット
パステルアート サークル	第2	火	19:30~21:30	5人	パステルでやさしいイラストを描いています。	1,500円 ~2,000円	実費	○ 随時見学 可	土田	パステル、カッティングボード、カッター ※会費は会員の人数により変動
美もじ	第1・3	月	14:00~16:00	8人	雅な仮名書の初心者クラスです。読みやすい現代の日本語の作品も書いています。	3,000円	手本、半紙 代 500円/半年	○	本間	見学に来ていただければ、希望をお聞きしたり用意するものをお伝えします。 ※募集はあと2名程度
筆ペンサークル遊の会	第1・3	火	14:00~16:00	20人	筆ペンによる書道一般。日常生活に必要なになる手紙、のし袋等の習い。	1,500円	実費	○ 随時見学 可	岡田	見学時に説明します。 筆ペン、半紙、指定教材等(実費)
フラワーサークル秋桜	月2回	水	13:30~15:00	10人	フラワーアレンジメント ブリザーブドフラワー	なし	花代 実費	○	滝沢 090-3312-0466	花ばさみ、カッター、新聞紙、ゴミ袋、 作品持ち帰り袋、花代
フラワーデザイン サークルはな舞	第2	土	14:00~16:00	10人	季節の生花を使って、基本形も取り入れながら、素敵でお洒落なアレンジができるレッスンです。資格取得も可能です。	1,000円	花代 実費	○ 随時見学 可	豊田 0256-57-3047	ハサミ、大きめの袋
ゆったりヨガサークル	第2・4	木	10:00~11:00	7人	ヨガマットに寝転んで全身をストレッチ！明るい先生の指導のもと自分のペースで行います。	2,000円	なし	×	斉藤	ヨガマット(もしくはバスタオル)1枚をご持参ください。
ゆらぎ体操(昼)	第1・3	木	13:30~14:30	10人	寝たままゆらゆらと体を揺らしながら体と心をゆるめていく体操です。	500円/1回	なし	○	清水	バスタオルまたはヨガマット 足腰の弱い方でも無理なくできます。
ゆらぎ体操(夜)	毎週	金	第1・3・5 20:30~21:30 第2・4 20:00~21:00	10人	寝たままゆらゆらと体を揺らしながら体と心をゆるめていく体操です。	500円/1回	なし	○	清水	バスタオルまたはヨガマット 足腰の弱い方でも無理なくできます。
リラックス月ヨガ	第1・3・5	金	18:30~19:40	4人	ヨガと軽いストレッチ運動	1,500円 /1回	会場費を 人数割りで 負担	○	大澤	ヨガマット、飲み物、運動のしやすい 服装 ※施設使用料600円を参加人数で割 ります。
レイナニ	第1・3	火	13:00~14:00	8人	初心者で集まってフラダンスを楽しんでいます。	3,100円	なし	○ 随時見学 可	片岡 090-6681-3373	
笑いヨガひがし	第4	木	10:00~12:00	13人	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせで行い、心と体をほぐして健康づくり。	700円	なし	○ 随時見学 可	丸山	タオル、飲み水、できればヨガマット