

サークル参観日

仲間とできる趣味見つけませんか？

実施団体一覧

運動・体操

期間 令和6年3月1日(金)～3月22日(金)

参加したいサークルに事前に連絡し、お申込みください。

記載がない場合、材料費は不要です。



太極拳関サークル アピセ教室

太極拳

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-----------------|-------|
| 3/6 (水) | 19:30~ 21:00 | アピセ・関 |
| 3/13 (水) | | |

◆持ち物・服装...運動できる服装、上靴

◆内容...体験

◆PR...太極拳は体力に関係なく若い人から年配の人まで参加できる健康的な運動です。

連絡先

河村 090-2929-9571

太極拳関サークル あさくら

太極拳

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-----------------|----------|
| 3/4 (月) | 19:30~ 21:00 | ワーク・プラザ関 |
| 3/11 (月) | | |
| 3/18 (月) | | |

◆持ち物・服装...スリッパ

◆内容...見学

◆PR...24式太極拳、32式剣、扇など使った太極拳や簡単な気功など皆さん楽しく練習しています。

連絡先

丹羽 090-7911-0630

太極拳関サークル もくれん

太極拳

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|--------|-------|
| 3/7 (木) | 13:00~ | アピセ・関 |
| 3/14 (木) | 14:30 | |

◆持ち物・服装...室内用の靴

◆内容...体験

◆PR...ゆっくりした運動で老若男女誰でも楽しめて体幹を鍛えます。現在89歳で頑張って楽しんでみえる方もおります。

連絡先

岡田 0575-22-2778

太極拳せき西サークル

太極拳

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-----------------|----------------------|
| 3/7 (木) | 14:00~ 16:00 | 西部ふれあいセンター 多目的ホール |
| 3/14 (木) | | |

◆持ち物・服装...運動できる服装、上靴、タオル、飲み物

◆内容...見学・体験

◆PR...いつでも、どなたでも、年齢、男女を問わず、個々の体力に合った動きと呼吸法を学び、血流を良くして心と体をリフレッシュ！気力を充実する楽しい集まりです。

連絡先

荒木 0575-28-2554

太極拳ふれあいサークル 桜ヶ丘教室

太極拳、長拳、太極扇

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-----------------|-------------|
| 3/2 (土) | 14:00~ 15:30 | 桜ヶ丘ふれあいセンター |
| 3/9 (土) | | |
| 3/16 (土) | | |

◆持ち物・服装...運動できる服装、靴下

◆内容...見学・体験

◆PR...太極拳。これがなかなか難しく当クラブでは、体操のつもりの方も共に和気あいあいで行っています。

連絡先

にします

西増 0575-22-0631

(公社)日本3B体操協会岐阜県支部(1/2)

健康体操

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|-------------|
| 3/5 (火) | 13:30~14:30 | 桜ヶ丘ふれあいセンター |
| 3/5 (火) | 15:00~16:00 | |
| 3/6 (水) | 18:30~19:30 | 旭ヶ丘ふれあいセンター |
| 3/6 (水) | 13:30~15:00 | 向山集会場 |
| 3/9 (土) | 10:00~11:00 | 上之保生涯学習センター |
| 3/12 (火) | 9:00~10:00 | 下倉知公会堂 |
| 3/13 (水) | 18:30~19:30 | 旭ヶ丘ふれあいセンター |
| 3/15 (金) | 20:00~21:00 | 西部ふれあいセンター |

【次ページに続きます】

(公社)日本3B体操協会岐阜県支部(2/2)

健康体操

◆**持ち物・服装**...上履き、飲み物

◆**内容**...見学・体験

◆**PR**...ボール・ベル・ベルターの用具を使用し、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。ぜひ体験してみてください。

連絡先

伊藤 090-9028-1211

関市なぎなた協会

なぎなた

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-----------------|----------|
| 3/5 (火) | 19:30~ 20:30 | 安桜小学校体育館 |
| 3/9 (土) | | |
| 3/12 (火) | | |
| 3/16 (土) | | |

◆**持ち物・服装**...運動できる服装。素足で行います。なぎなたは貸出有り。

◆**内容**...見学・体験

◆**PR**...老若男女が活動できるスポーツです。全身運動なので身体作りにも最適です。多くの会員が楽しく活動しています。

連絡先

一色 090-5457-3527

ルーシー・ヨガ・プラス

ヨガ

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|--------------------------|
| 3/6 (水) | 13:45~15:00 | わかくさ・プラザ アテナ工業アリーナ柔道場 |
| 3/13 (水) | | |
| 3/7 (木) | 13:45~15:00 | 富野ふれあいセンター 大ホール |
| 3/14 (木) | | |

◆**持ち物・服装**...楽な服装、飲み物、ヨガマット（もしくはバスタオル）

◆**内容**...体験

◆**PR**...楽しく、無理なく、自分のペースで！一緒に楽しく生きましょう！

連絡先

清水

090-4866-5920

メモエ フラ サークル(1/2)

フラダンス

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|-------------|
| 3/1 (金) | 19:30~21:00 | 桜ヶ丘ふれあいセンター |
| 3/13 (水) | 10:00~11:30 | 桜ヶ丘ふれあいセンター |
| 3/13 (水) | 13:30~15:00 | 下有知ふれあいセンター |
| 3/13 (水) | 19:30~21:00 | 桜ヶ丘ふれあいセンター |
| 3/14 (木) | 10:00~11:30 | 西部ふれあいセンター |
| 3/14 (木) | 19:30~21:00 | 旭ヶ丘ふれあいセンター |
| 3/15 (金) | 19:30~21:00 | 桜ヶ丘ふれあいセンター |

【次ページに続きます】

メモエ フラ サークル(2/2)

フラダンス

◆**持ち物・服装**...運動しやすい服装、飲み物

◆**内容**...体験

◆**PR**...幼児から80代までがフラを楽しんでいます。年1回ぎふワールドローズガーデンでの発表会を行っています。地域のイベントやボランティアに積極的に参加し、踊る喜びを満喫しています。

連絡先

片田 090-1276-2160

Dance Studio NICO NICO HAPPY

ダンス

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|------------|
| 3/8 (金) | 16:10~20:30 | 安桜ふれあいセンター |
| 3/9 (土) | 17:30~18:30 | |
| 3/15 (金) | 16:10~20:30 | |
| 3/16 (土) | 17:30~18:30 | |

◆持ち物・服装...なし

◆内容...見学

◆PR...KPOP完コピダンスとジャズダンスのレッスンを行っています。3歳~大人まで振り付けをお伝えする速さでクラス分けをし、自分に合ったペースで楽しく踊るレッスンです。

連絡先

小川 090-2617-6077

健康表現体操

音楽体操

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|------------|
| 3/1 (金) | 13:30~15:00 | 安桜ふれあいセンター |
| 3/6 (水) | 18:30~20:00 | |
| 3/12 (火) | 13:45~15:15 | |
| 3/13 (水) | 10:00~11:30 | |
| 3/15 (金) | 13:30~15:00 | |

◆持ち物・服装...動きやすい服装、飲み物、上靴

◆内容...体験

◆PR...音楽と共に身体を動かし、全身の運動能力を高めます。各教室笑いでいっぱいです。

連絡先

村山 090-7619-8202

バランスボール

バランスボールのレッスン

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|------------|
| 3/10 (日) | 9:00~10:00 | 田原ふれあいセンター |
| 3/14 (木) | 19:30~20:30 | |

◆持ち物・服装...運動できる服装、飲み物

◆内容...見学・体験（体験希望の方は、ボールの都合上、事前にご連絡下さい）

◆PR...立ち上げで5年になりました。運動不足を解消しましょう。

連絡先

松田 080-3656-2231

やさしいヨガサークル

ヨガ

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|---|-------------|
| 3/5 (火) | 9:30~10:30 (女性クラス) 11:00~12:00 (男性クラス) | 小瀬星ヶ丘公民センター |
| 3/12 (火) | | |
| 3/19 (火) | | |

◆持ち物・服装...動きやすい服装、ヨガマット又は大判バスタオル、飲み物、タオル

◆内容...体験

◆PR...成人～高齢者対象。転倒予防・姿勢改善・介護予防を目的としたヨガを行っています。男性クラスも開設中です。お気軽にご参加ください。

連絡先

鈴木 090-6806-2810

関あいの会

高齢者の方のロコトレ体操

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|----------------|
| 3/19 (火) | 10:00~12:00 | 関市本町1丁目ふれあいサロン |
| 3/20 (水) | | |

◆持ち物・服装...楽な服装、履きなれた靴

◆材料費...300円

◆内容...見学・体験（体操）

◆PR...一度お出掛けください。高齢者の方、転倒予防、脳トレ、ロコトレ体操

連絡先

平林 080-4205-4721

金曜ロコトシサークル

ロコモ予防体操とノルディックウォーク

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-----------------|---------------------------------|
| 3/1 (金) | 13:30~ 15:00 | わかくさ・プラザ アテナ工業アリーナ サブアリーナ |
| 3/8 (金) | | |
| 3/15 (金) | | |
| 3/22 (金) | | |

◆持ち物・服装...上履きシューズ、飲み物、体操ができる服装

◆内容...見学・体験

◆PR... 2本のポール（杖）を使用して、きれいな姿勢で歩くための体操とノルディックウォークを楽しむ介護予防サークルです。座って体操30分から無理なく始めます。

連絡先

井上 090-3588-5911

関スコティッシュカントリーダンスクラブ

ダンス

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|-------------------|
| 3/6 (水) | 19:15~21:00 | 安桜ふれあいセンター 2階 会議室 |
| 3/13 (水) | | |

◆持ち物・服装...ダンスのできる服装、シューズ

◆内容...見学・体験

◆PR...スコットランドのダンスで、6~8人で踊って楽しさを分かち合う社交的なダンスです。体力づくりにもなります。どなたでも気軽に参加してください。

連絡先

清水 0575-22-3617

シニア新体操クラブ

新体操

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|-----------------------|
| 3/10 (日) | 18:00~21:00 | わかくさ・プラザ アテナ工業アリーナ |
| 3/17 (日) | | |

◆持ち物・服装...Tシャツ、防寒着、スパッツ (髪の毛はひとつにまとめる)

◆内容...見学 (費用不要) ・体験 (1時間1,000円)

◆PR...5種目手具を使って、音楽に合わせて演技をします。新体操というスポーツはリズム感や柔軟性、技術を身に着けていくとともに感謝の気持ちを学ぶことができます。

連絡先

谷口 070-9024-1260

関民踊研究会(1/2)

民踊

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|-----------|
| 3/1 (金) | 13:00~15:00 | 小屋名公民センター |
| 3/8 (金) | | |
| 3/15 (金) | | |
| 3/22 (金) | | |
| 3/4 (月) | 13:30~15:30 | 赤土坂公民センター |
| 3/11 (月) | | |
| 3/18 (月) | | |

【次ページに続きます】

関民踊研究会(2/2)

民踊

◆持ち物・服装...なし

◆内容...見学

◆PR...楽しく皆で踊りましょう。ボランティア活動もします。

連絡先

大野 0575-29-0206

サロン トム・ジェリ

ロコトシ

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-----------------|------------|
| 3/1 (金) | 13:30~ 15:00 | 倉知ふれあいセンター |
| 3/8 (金) | | |
| 3/15 (金) | | |
| 3/22 (金) | | |

◆**持ち物・服装**...運動しやすい服装、やわらかいボール、飲み物、タオル

◆**内容**...見学・体験 (ロコトレ体操)

◆**PR**...いつまでも若く輝いていたいという思いで活動しています。1回60分の体操です。

連絡先

山田 090-4468-5814

すこやかかチェアービクス

介護予防運動

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|------------|
| 3/8 (金) | 13:15~14:30 | 安桜ふれあいセンター |
| 3/15 (金) | | |

◆**持ち物・服装**...運動できる服装、飲み物、床に敷くヨガマットもしくはバスタオル

◆**内容**...体験

◆**PR**...音楽に合わせてイスに座ってエアロビクスとロコモ体操を行います。健康寿命をのばし、毎日イキイキ過ごしていきましょう。

連絡先

石川 090-9895-2971

Dance Climax

キッズダンス

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|------------|-----------|
| 3/1 (土) | 9:00~11:30 | 安桜小学校 体育館 |
| 3/8 (土) | | |
| 3/15 (土) | | |

◆**持ち物・服装**...運動できる服装（すそがヒラヒラしないもの）、飲み物、上履き

◆**内容**...見学・体験

◆**PR**...身体能力を育てるためには小さいころからいろんな動きを体験するのが効果的です。ダンスと体操両方を学びましょう。

連絡先

日比野 090-6613-1850

ピラティス ヨガサークル

ピラティス ヨガ

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|-------------|
| 3/4 (月) | 20:15~21:00 | 下有知南部公民センター |
| 3/11 (月) | | |
| 3/18 (月) | | |
| 3/6 (水) | 10:00~10:45 | 富岡ふれあいセンター |
| 3/13 (水) | | |

◆**持ち物・服装**...動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

◆**内容**...見学・体験

◆**PR**...20代~70代の方で活動しています。肩こり腰痛予防、心身を調整する無理のないエクササイズです。ぜひ一度遊びに来てくださいね。お待ちしております。

連絡先

前川 090-7854-1413

(公社)日本3B体操協会岐阜県支部 旭ヶ丘サークル

健康体操

◆実施日時と場所

| 日にち | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|-------------|
| 3/6 (水) | 18:30~19:30 | 旭ヶ丘ふれあいセンター |
| 3/13 (水) | | |

◆持ち物・服装...体操のできる上靴、水分

◆内容...体験

◆PR...どなたでもOK

連絡先

伊藤 090-9028-1211