

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

スポーツ・体操

期間 令和5年3月1日～3月31日

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
3/1 (水)、3/8 (水)、3/15 (水)、 3/29 (水)	19:30~21:00	アピセ・関多目的ホール

◆持ち物…運動できる服装、上靴

◆内容…体験

◆PR…24式太極拳 太極扇など どなたでも

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
3/6 (月)、3/13 (月)、3/20 (月)、 3/27 (月)	19:30~21:00	アピセ・関

◆持ち物…上靴

◆内容…見学、希望があれば体験

◆PR…簡化太極拳を中心に練習しています。年齢に関係なくどなたでもできます。

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
3/2 (木)、3/9 (木)、3/16 (木)、 3/23 (木)、3/30 (木)	13:00~14:30	アピセ・関

◆持ち物…上靴

◆内容…一緒に準備運動して24式太極拳体験

◆PR…年齢性別問わずどなたでも楽しく体を動かし知らない間に体幹を鍛えます。

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
3/2 (木)、3/9 (木)、3/16 (木)、 3/30 (木)	14:00~16:00	西部ふれあいセンター 多目的ホール

◆持ち物…運動できる服装、上靴、タオル、飲み物

◆内容…見学、体験 両方自由に選べます

◆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

◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/4 (土)、3/11 (土)、3/18 (土)、 3/25 (土)	13:30~15:00	桜ヶ丘ふれあいセンター2F

◆持ち物…運動できる服装、靴ははきません

◆内容…準備運動に参加していただきます

◆PR…太極拳の練習。レクレーション(食事会、ボーリング、グランドゴルフ)75~90歳
男性3人、女性7人

連絡先 西増 0575-22-0631

(公社)日本3B体操協会岐阜県支部

健康体操

◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/15 (水)	18:00~19:30	旭ヶ丘ふれあいセンター

◆持ち物…動きやすい服装、上靴

◆内容…体操の体験

◆PR…楽しい音楽に合わせて、体を動かし、若々しい体づくりをしましょう。

連絡先 伊藤 0575-23-9456

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
【全日本なぎなた連盟】 3/7（火）、3/14（火）、3/21（火）、3/28（火） 3/4（土）、3/11（土）、3/18（土）、3/25（土） 【直心影流薙刀術】 3/3（金）、3/17（金）	19：30～20：30	安桜小学校体育館

◆持ち物…ズボン、素足 なぎなたはお貸しします。

◆内容…見学又は無料体験

◆PR…小学校1年生から高齢者の方まで、男女を問いません。親子でどうぞ!なぎなた競技、礼儀など。

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
3/1 (水)、3/8 (水)、3/15 (水)、 3/22 (水)	13:45~15:00	アテナ工業アリーナ1F柔道場

◆持ち物…動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(又はバスタオル)

◆内容…体験

◆PR…楽しく、無理なく、自分のペースで大切な体をメンテナンスしましょう。難しいポーズはありません。

連絡先 清水 090-4866-5920

メモエ フラ サークル

フラダンス

◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/2 (木)、3/16 (木)	10:00~11:30	西部ふれあいセンター
3/3 (金)、3/17 (金)	19:30~21:00	桜ヶ丘ふれあいセンター
3/8 (水)、3/22 (水)	10:00~11:30	
3/8 (水)、3/22 (水)	13:30~15:00	下有知ふれあいセンター
3/9 (木)、3/23 (木)	19:30~21:00	旭ヶ丘ふれあいセンター

◆持ち物…動きやすい服装、飲み物

◆内容…体験可

◆PR…地域でのボランティア活動、イベント活動、年1回のぎふワールドローズガーデンでの発表会

連絡先 片田 090-1276-2160

スタジオ NICO NICO HAPPY

KPOP完コピ
ダンス

◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
【初心者】 毎週金曜日	18:30~19:30	安桜ふれあいセンター
【経験者】 毎週金曜日	19:45~20:45	
【初心者】 毎週土曜日	17:30~18:30	
【経験者】 毎週土曜日	19:00~20:00	

◆持ち物…なし

◆内容…見学のみ

◆PR…初心者、経験者、子供から大人まで大歓迎!!出来る出来ないなんて関係なし!!楽しむダンスレッスンです。

連絡先 小川 090-2617-6077

健康表現体操

体操

◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/1（水）、3/15（水）	10：00～11：30	安桜ふれあいセンター
3/3（金）、3/14（火）、3/17（金）、3/28（火）	13：30～15：00	

◆持ち物…動きやすい服装、飲み物、上靴、タオル

◆内容…体験

◆PR…身近な音楽に合わせて体操します。脳トレ、筋トレ、転倒予防など 全身を使って運動します。中高年の方々に喜ばれています。

連絡先 村山 090-7619-8202

バランスボール

バランスボール

◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/2 (木)、3/16 (木)	19:30~20:30	田原ふれあいセンター
3/12 (日)	9:00~10:00	

◆持ち物…運動できる服装、飲み物

◆材料費…ボールレンタル料300円

◆内容…体験希望の方は、ボールの都合上、事前にご連絡下さい。

◆PR…平成31年度からスタートのバランスボールのビギナーサークルです。運動不足を解消しましょう。

連絡先

松田 080-3656-2231

ホリデイエアロビクス

エアロビクス

◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/4（土）、3/11（土）	10：00～11：30	倉知ふれあいセンター

◆持ち物…運動できる服装、飲み物、汗ふきタオル、ヨガマット（敷物）

◆内容…エアロビクス体験

◆PR…中高年の方が活動してみえます。日頃の運動不足を解消し、体を動かしています。仲間と楽しく時間を過ごしています。

連絡先

服部 090-1569-1471

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
【女性クラス】 3/7 (火)、3/14 (火)、3/21 (火)、3/28 (火)	9:30~10:30	星ヶ丘公民センター
【男性クラス】 3/7 (火)、3/14 (火)、3/21 (火)、3/28 (火)	11:00~12:00	

◆持ち物…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…初回お一人様1クラス 無料体験

◆PR…成人～高齢者対象。健康寿命を延ばす為の転倒予防・姿勢改善・介護予防を目的としたヨガを行います。男性クラスも開設中です。お気軽にご参加下さい。

連絡先 鈴木 090-6806-2810

ビューティーピラティス&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
3/6（月）、3/13（月）、3/20（月）、 3/27（月）	20：15～21：00	下有知南部公民センター

◆持ち物…体験の方はヨガマットかバスタオル、飲み物

◆内容…見学、体験

◆PR…簡単な誰でもできる筋力トレーニングとストレッチをしています。腰痛や肩こりの予防にも効果的です。

連絡先 前川 090-7854-1413

わくわく健康体操サークル

体操

◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/1（水）、3/15（水）、3/29（水）	10：00～10：45	富岡ふれあいセンター

◆持ち物…体験の方はヨガマットかバスタオル、飲み物

◆内容…見学、体験

◆PR…簡単なストレッチと筋力トレーニングをおこないます。

連絡先 前川 090-7854-1413

鮎之瀬口コトレサークル

体操

◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/9 (木) 23 (木)	13:30~14:30	鮎之瀬ふれあいセンター

◆持ち物…動きやすい服装、飲み物、5本指ソックス

◆内容…体験、体操

◆PR…対象者60歳以上 誰にでもできる筋力向上トレーニング(体操)

連絡先 富田 090-6354-0206