

▶笑顔で心から楽しそうに踊ります。



発 寒ハイビスカスフラ

活動日時：毎週月曜日午前10時～
活動場所：はっさむ地区センター
会員数：約20人

「フラダンスは健康維持と若返りに効果があると思います。ダンスを始めてから腰やひざの痛みが和らいだと言っている方もいます。それに、ダンスが楽しいのはもちろんですが、休憩時間のおしゃべりも大事ですね。サークルに来てみん



▲しなやかに踊る鎌田さん

南 国ムード漂う中、髪飾りやレイを身に着けて、ゆったりとした音楽に合わせて踊る代表の鎌田真佐子さん。

「フラダンスは健康維持と若返りに効果があると思います。ダンスを始めてから腰やひざの痛みが和らいだと言っている方もいます。それに、ダンスが楽しいのはもちろんですが、休憩時間のおしゃべりも大事ですね。サークルに来てみん



▲左から竹之内さん、兼子先生、大内さん

「ホールではお母さんたちがヨガを楽しみ、託児室では子どもたちがお友達と仲良く遊びます。

「前代表で、唯一の男性会員の竹之内一昭さんは「男一人で初めは緊張しましたが、ほかのメンバーや先生のすてきな笑顔のおかげで、今ではすっかりリラックスして楽しんでいきます」と少し照れながら話します。

「講座で好評だった託児を有料でも続けようと、託児費用の一部をサークルの会費で補ったり、役員は持ち回りにしたりと、みんなが助け合いながら生き生きと活動しています。」

水彩画サークル しおん

活動日時：毎週火曜日午後1時～
活動場所：西区民センター
会員数：約20人

「何か新しいことを始めたいと思い、七十歳からこのサークルに入りました。居心地が良いのか、入ると長く続ける方が多いです。私ももう十



▲水彩画のほか、テニスや料理など、積極的に活動している田中さん

題 材を部屋の中央に置き、鉛筆の下書きから絵の具での色付けまで、それぞれが自分のペースで作品作りを進めるので、とても自由な雰囲気です。「何か新しいことを始めたいと思い、七十歳からこのサークルに入りました。居心地が良いのか、入ると長く続ける方が多いです。私ももう十



◀思い思いに絵筆を走らせます。

健康ヨガサークル

活動日時：毎週火曜日午後3時～
活動場所：はちけん地区センター
会員数：約20人



「講座の抽選に外れてがっかりしていたところ、サークルへのお誘いがあったとてもうれしかったので、これは現代代表の大内伸子さん。

自由開放

特定の曜日・時間にホールや集会室を無料で開放しています。バドミントンや卓球、囲碁・将棋などが楽しめます。

図書室

図書の貸し出しや閲覧のほか、蔵書検索や予約、インターネットで予約した本の受け渡しも行っています。

催し物

文化祭・コンサート・セミナーなど、各種イベントを開催しています。

講座やサークル以外にもいろいろな利用方法あり！