



### ギターサークル・ヒーリング

アイエム アイエム

昨年度の西交流センター地域テレビ講座「初心者のためのギター講座」に参加した希望者が、昨年6月にサークルを発足させました。現在会員は、女性5人、男性4人の計9人で、熱心な先生のご指導の下、基本からしっかりとレッスンをしています。サークルの名は、ギターで使う人差し指（一）と中指（二）からネーミングしました。いつか皆さんの前で軽快に演奏して楽しみたい、これがメンバーみんなの願いです。

社交ダンスは、素敵な音楽を聞きながら、健康維持のための有酸素運動、頭脳を使って老化防止、さらに友達が出来る一石三鳥の健康的なスポーツです。サークル創立は、平成11年4月、15年の歴史あるサークルです。時にはダンスパーティーも開きます。会員の皆さん、多忙な日の仕事や用事を済ませた後の時間を有効に活用しています。皆さんのご来場をお待ちしています。



### 社交ダンスロンド

アイエム アイエム

タango、ワルツやルンバ、ジルバなど幅広く多種のダンス曲に挑み、美しく踊れるよう研さんに励んでいるサークルです。今年24年目を迎えます。  
男性4人、女性8人総勢12人、皆元気はつらつ。姿勢がいいのが若さの秘訣です。サークルに来るのが楽しい、踊るのが楽しい。いつも笑顔と笑い声の絶えない明るい雰囲気をこれからも目指します。ダンスが全然できなくても大丈夫。初級から指導します。ぜひ一度見に来てください。



### ソシアルダンス研究会

アイエム アイエム

直伝の宫廷呼吸法を学んでいます。深い呼吸と優雅な動きはインナーマッスルを鍛え、気の流れとともに血流を良くして病気予防・老化防止にとても効果的です。メンバーの中には不眠症・肩こりが解消した方もいます。

「現在、武術のほとんどは競技化されてしまい残念に思います。一水空は、清王朝から鍛錬された氣功です。その理念を純粋に伝えたい」と先生のお話でした。



### 一水空TOMO気功サークル

アイエム アイエム

取材に訪れた調理室では、和やかな雰囲気がただよう中で、若い男性からお年寄りまでの男女5人の方が、包丁で食材を刻み、鍋で煮物をしたりと調理中です。食材は安く、新鮮。料理は簡単、短時間で。食事は楽しくとの考えを共有する仲間が、昨年7月に会を作り、活動を始めました。活動は月1回、調理室です。老若男女を問わず、食べる楽しみだけの方も大歓迎です。



### ヘルシークラブ

アイエム アイエム

会の発足は、昭和57年で長い歴史があります。会の目的は「話し方の向上と教養を高め会員相互の親睦を図る」ことです。自分の話の内容は批判せずよく聞くことも重視されています。会員は現在11人30代から80代と年齢層が広いので、世代間の刺激があります。プロの講師の指導もあります。会員は現在11人30代から80代と年齢層が広いので、世代間の刺激があり楽しいです。男女比はほぼ同じです。



### 話し方みかじスピーカークス

アイエム アイエム

# サークル開放月間 4月1日(火)~30日(水)

# 春 新たな歩き 踏み出しませんか？

当センターで活動しているサークル・団体は180近くあります。その活動を自由に見学していただける「サークル開放月間」を4月に行います。この春、新たな出会いと仲間を求めてお出かけになりませんか。（活動日・時間帯等は、折込のチラシをご覧ください。※夜間に活動）



### ふじみ少年少女団夏教室

18年前、水曜学級で書を学んでいた学級生で始めたサークルです。会の名称は、当時の会員から募集して決めました。先生が一人ひとりに合ったとても丁寧な指導をさせていて、和氣あいあいとした雰囲気です。

地域還元として始めた「子ども書初め教室」は、もう11年も続いています。年末年に会員が4会場に出向いて行います。学校で賞をもらつた子どもからお礼状が届いたり、保護者からも大変好評です。会員が10人なれていて、和氣あいあいとした雰囲気です。

18年前、水曜学級で書を学んでいた学級生で始めたサークルです。会の名称は、当時の会員から募集して決めました。先生が一人ひとりに合ったとても丁寧な指導をさせていて、和氣あいあいとした雰囲気です。



### 研友会

小学生対象の事業の講師もしています。料理を通して友達の輪が広がり、今では台湾や韓国ママたちも加入しています。西交流センターに集まり、笑い声の絶えないおしゃべりを交えながら料理を作っています。パンもケーキも生地から作りあげる正真正銘の手作り。毎回レシピをもとに、バラエティー豊かで栄養バランスの家庭料理を作っています。

3年ほど前、子育て中の若いママたちが集まり立ち上げたサークルです。西交流センターに集まり、小学生対象の事業の講師もしています。料理を通して高齢化社会の中で楽しく過ごせる時間を作ってくれます。ダンスは身も心もそして体力も養え、ランの会員が難しいステップなどをわかりやすく教えてくれ、どなたでも楽しく踊れるようになります。年2回ダンスパーティーも開催しています。

### フレッシュ



会員募集中です。



### クスクス