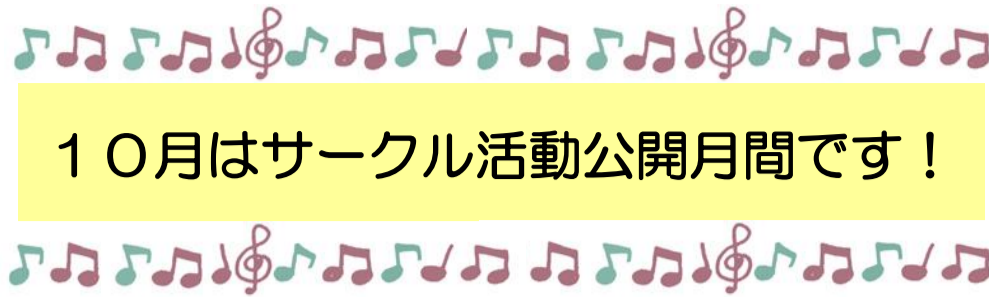


こちらのコードから鮮やかなカラー版をご覧ください。



水谷公民館だより

編集 水谷公民館だより編集委員会
 発行 富士見市立水谷公民館 住所 富士見市水谷1-13-6
 TEL 049(251)1129・FAX049(255)9886・Mail fkm-mi@coral.ocn.ne.jp

サークル公開月間とは？
 市民の方々に公民館定期利用サークルの活動を、気軽に見学・体験していただくための期間です。市内の公民館4館で、例年10月1日から31日まで行われていました。コロナ禍で中止となっていたため、今年は4年ぶりの開催になりました。この機会に、ぜひサークル活動を始めてみてはいかがでしょうか。

水谷公民館では？
 今年は、30団体が参加しています。下記の一覧をご覧ください。お気軽にご参加ください。

ご不明な点等がございましたら、水谷公民館までお問合せください。

水谷公民館には多くの出会いの場と交流の場があります。そのひとつが10月開催の公民館の定期利用サークルの活動公開月間であり、もうひとつは11月開催の文化祭です。

今年のサークル活動公開月間は4年ぶりの開催で、苦しいコロナ禍の中を乗り越えてきた元気な30サークルが参加しています。各サークルの元気な活動に接して、元気をいただき、新しい出会いの場、交流の場にしませんか？

皆さんの参加をお待ちしています。

編集委員 辻明

水谷公民館 参加団体一覧(9月現在) ホームページからもご覧いただけます。

分野	団体名	内容	紹介文	見学・体験	公開日程(10月)	その他
スポーツ・ダンス	水谷卓球サークル	卓球	みんな仲良く活動しています。	体験あり(無料)	5、12、26日(木)午前9時~正午	
	PMC	卓球	卓球経験者募集中!! 運動不足解消で気持ちの良い汗を流しましょう。	体験あり(無料)	9日(月)午後1時~5時、14日(土)午後6時~10時 21日(土)午後1時~5時 29日(日)午前9時~正午	持ち物:卓球ラケットと上履き(体験の方)
	富士見吹き矢の会	吹き矢	吹き矢で腹式呼吸、健康管理、ストレス解消、最近はのどを鍛える効果ありとのこと、誤嚥性肺炎予防効果	体験あり(無料)	8、22日(日)、28日(土)午前9時30分~11時30分	
	エンジョイ	体操	用具を使ってさまざまな音楽に合わせて行う体操です。運動が苦手な方、久しぶりという方、大歓迎です。	体験あり(無料)	4日(水)午前10時~11時30分	
	PU水谷	パワーアップ体操	PU体操(増進センター)を通して転倒予防(寝たきり予防)セラバン体操、キヨシのズンドコぶし体操等	体験あり(無料)	3、10、17、24日(火)午前9時30分~11時30分	
	健康太極拳ふじみ会	太極拳	無理せず出来る運動なのでぜひ見学に来てください。	体験あり(無料)	5、12日(木)午後2時30分~4時30分	人数が少ないので大募集しています。
	富士見フォークダンスサークル	フォークダンス	毎週(金)午前10時~正午まで、フォークダンスを楽しく踊っています。シングルの曲、組んで踊る曲など色々取り入れています。	体験あり(無料)	6、13、20日(金)午前10時~正午	持ち物:上履き フォークダンスをみんなと一緒に踊りましょう。
	社交ダンスサークル「ピエロ」	社交ダンス	社交ダンスに興味のある人大歓迎で、無料体験あります。プロの先生の指導により、楽しくレッスンを受けられます。	体験あり(無料)	4、11、18、25日(水)午後7時~8時30分	
	舞の会	舞	一曲ずつ簡単な舞の稽古を軸に、足腰、体幹筋をきたえながら優雅な時間を楽しんでいます。	体験あり(無料)	2、23、30日(月)午後1時30分~5時	
ブルーベリーズ	体操など	水曜日多目的ホール第1週・3週が体操、第2週がヨガ、第4週が気功。それぞれの講師が音楽に合わせて楽しく体を動かしています。	体験あり(無料)	4、11、18、25日(水)午前10時~正午	持ち物:体育館履き、体操・ヨガの時はバスタオル	
音楽	雀の学校	合唱	CDの音楽に合わせて青春時代の懐かしい歌(脳の活性化)を合唱、大きな声、インナーマッスル強化。	体験あり(無料)	18日(水)午後1時30分~3時30分	
	まほ友コーラス部	合唱	女性8人の合唱サークルです。昭和歌謡を主にアレンジして歌っています。メンバー募集中。男性も歓迎です。	見学のみのみ	5、19日(木)午後7時~9時	
	水谷コーラス	合唱	現在12名で、はじめにラジオ体操をして、楽しく声を出しています。	見学のみのみ	3、10、17、24日(火)午前10時~正午	
	カナリヤの会	歌	皆で楽しく歌う集いのための曲を選んだり、楽器での伴奏の練習をしています。	体験あり(無料)	17日(火)午後1時30分~4時	
	ハーモニカクラブ「山茶花」	演奏	ポケットに入るオーケストラ。ハーモニカは小さな楽器ですが、みごとな音を奏でるすばらしい演奏ができる楽器です。さらに「吹き」「吸い」を行い、のどの健康にも良い楽器です。	見学のみのみ	8、15、22日(日)午前9時~正午	
	みずほ台ギター同好会	演奏	いつまでも若くありたい方、ぼけ防止の為に頭と手の指を動かしてみませんか。仲間と一緒に音楽を楽しみましょう。会費は月1,000円程度。	体験あり(無料)	1、8、15、22、29日(日)午後1時~4時	
	ふじみのり	演奏	民謡の唄、尺八、三味線の稽古	体験あり(無料)	12、26日(木)午前9時~11時30分	
文化・芸術	絵てがみペンばる	絵手紙	絵手紙は「ヘタがいい、ヘタでいい。」ペンばるは講師のいない、みんなが先生、みんなが生徒で楽しく自由に描き、個性が発揮できるサークルです。	体験あり(無料)	5、19日(木)午前10時~正午	
	七宝焼ファンタジー	七宝焼	アクセサリーや絵皿、額などを幅広い世代の仲間で作っています!	体験あり(500~1,000円程度)	15日(日)午前10時~正午	
	レモンスター	パッチワーク	月に1回のおけいこですが、おしゃべりを楽しみながら大作にも挑戦しています!	見学のみのみ	12日(木)午前9時30分~正午	
	オリベの会	陶芸	水谷公民館で毎月第3火曜・水曜・金曜・日曜の4日間工作室にて焼成、作陶しています。	見学のみのみ	20日(金)午後1時~4時	
	陽だまり俳句会	俳句	一緒に「俳句」を楽しみましょう。初心者・経験者を問いません(初心者大歓迎)。会費月500円です。	体験あり(無料)	23日(月)午後1時~3時30分	
	おしゃべり俳句の会	俳句	俳句を詠むと、脳の「司令塔」と呼ばれる前頭前野が刺激される東北大川島隆太教授の研究(俳句療法)	体験あり(無料)	24日(火)午後1時30分~3時30分	
	水谷婦人会茶道部	茶道	表千家の作法で和気あいあいとお稽古をしています。おいしいお茶をたてて、お待ちしております。	体験あり(無料)	4、18日(水)午後1時~4時30分	膝痛で正座ができなくても大丈夫。イスに座ってお茶をいただけます。
	男の料理クラブ	料理	体験希望者は10月8日(日)までに水谷公民館にご連絡ください。	体験あり(500円)	12日(木)午前9時30分~正午	詳しくはお問合せください。
	はじめのいっぽ	書道	「はじめのいっぽ」の名前通り、はじめての人もゆっくり楽しく筆を持って半紙に向き合っています。ぜひ、のぞいてみてください。	体験あり(無料)	21、28日(土)午後1時30分~2時30分	
諸活動	脳トレ雀	麻雀	「お酒は飲まない」「たばこは吸わない」「お金は賭けない」脳トレに最適。主に女性に人気。初心者向け。	体験あり(無料)	1、8、15日(日) 21日(土) 午後1時~4時	
	脳トレけんま(健康マーじゃん)	麻雀	「お酒は飲まない」「たばこは吸わない」「お金は賭けない」脳トレに最適。主に女性に人気。	体験あり(無料)	12日(木) 22、29日(日) 午後1時~4時	
	水谷囲碁同好会	囲碁	毎週火曜日の午後、ぼけ防止をかね対局を主に活動しています。年会費1500円。年2回大会全員参加。	見学のみのみ	17、24日(火)午後1時~4時	
	わいわいサロンダベリッ・歩	健康	しゃべって・笑って・軽体操とフレイル予防にも役かっているダベリッ・歩です。月1度の会を楽しみにやっております。	体験あり(無料)	19日(木)午後1時~5時	見学と同時に一緒に参加して楽しんでもらいます。