

# 自主活動グループの紹介

高美が丘地域センターで自主活動されているグループの一覧です。  
参加もしくは体験講座を希望される方は直接講座にお越しください。地域センターでは申し込みは受け付けておりません。

	グループ名	活動日時	内 容	受講料等
学習	一歩進んだパソコン	第2,4月曜日	文字入力ができる方を対象に、ワードやエクセル等を使って生活に密着した楽しいパソコン研究をしています。IT社会と共生しきつと豊かで充実した時間が過ごせます。	月2,500円
		14:00~16:00		
	書 友	第2,4火曜日	漢字・かな・ペン習字・調和体等日常書道と芸術書道を一緒に学びましょう。初心者の方も大歓迎です。	月1,800円
		9:30~11:30		
	陶芸教室 まどか(円)	第3水曜日	日常生活に使える器などを作り、形と色の造形を楽しんでいます。現在、若干名の会員を募集中です。興味のある方は見学にいらしてください。	月1,000円
		10:00~12:00		
	互友同好会	第2,4木曜日	今年で21年目を迎える絵画サークルです。「楽しく、自由に、自分らしく」をモットーにみんな楽しく描いています。初心者大歓迎です。皆さんも一緒に始めませんか？	月2,000円
10:00~12:30				
あふひ会 (古典文学教室)	第1金曜日	源氏物語を原文で味わう読書会です。古文が好きな人でも苦手な人も幅広く楽しむことができますのでお気軽にご参加ください。	年1,000円	
	10:00~12:00			
高美が丘俳句教室	第3火曜日	東広島俳句協会の先生のわかりやすいご指導による楽しい教室です。月1回の句会や春秋の吟行を同好会の仲間と一緒にしませんか？	月 500円	
	9:30~12:00			
囲碁同好会	第2,4土曜日	囲碁は脳を活性化させ、コミュニケーションを促進させる意味合いから、認知症予防の効果があります。	年3,000円	
	13:30~16:30			
音楽	ぐるっぼ・コモド	第1木曜日	40名近いメンバーで毎月1回ウォーミングアップや発声練習を行った後、懐かしい歌、新しい歌をかんたんな2部に分かれて歌っています。男性の方も大いに歓迎いたします。	月 700円
		10:00~11:30		
	マミーシャンテ	毎週木曜日	歌の好きな方、一緒に歌いませんか？体から声を出すために1時間の体操と発声、その後歌で心も身体もほぐされて元気になります。クラシックからポップスまで色々な歌にチャレンジして楽しいですよ。見学に是非いらしてください。	月5,000円
		13:00~16:00 or 12:30~15:00		
アンドウトロワ	第1,3金曜日	素焼きの楽器ならではの心癒される優しい音色のオカリナで和やかな雰囲気の中、アンサンブルしています。楽譜が読めなくても大丈夫！懐かしい曲やお気に入りの曲やお気に入りの曲を楽しく吹いています。腹式呼吸で心も体も元気になります。見学、体験可	月3,240円	
	初級12:30~14:00 中級14:00~15:30			
関西吟詩哲滄会 高屋教室	第1,3土曜日	歌好きな方、詩吟をやってみましょう。最初は誰でも初心者ですが何回か一緒に声を出す中で自然に歌えるようになります。日常から離れて詩の世界で心を遊ばせてみませんか？和歌・俳句も詠じます。	月1,000円	
	10:00~12:00			
生活文化	遊 華	第2火曜日	自分の好みの花器に、自由な発想で花を活けましょう。心も生活も潤います。フラワーアレンジメント講座。見学、体験歓迎	2,500円 (花代込み)
		9:00~12:00		
	ホットたかみ おしゃべり交流会	第2水曜日	おおむね60歳以上の方を対象に、おしゃべりやカード遊び、懐かしい歌などを歌って楽しんでいます。是非いらしてください。	月 100円 (お茶代として)
		10:00~12:00		
男の料理教室 (グレードアップコース)	第2木曜日	料理教室の中級編です。定年後の生きがいを見つけ、仲間を作って生き生きとした人生を楽しみましょう。	年6,000円	
	10:00~13:00			
高屋そば打ち同好会	第3金曜日	地域センターの「そば打ち道場」に参加した人を中心に、さらなる技術の向上を目標とした今年度から始まる新しい講座です。立派なソバを打って地域の皆様にも食べてもらえればと思っています。	月 500円 (材料費別途)	
	9:00~12:00			
運動	リフレッシュ ヨガ	毎週火曜日	ゆったりと伸びやかに体を動かし、心身をリフレッシュしましょう。いつでも無料体験できます。	月4回3,500円 月2回2,000円
		10:00~11:30		
	プチ・プリンセス【大人のクラス】 (クラシックバレエ&ストレッチ)	毎週火曜日	フロアストレッチを取り入れて、身体の軸を知り柔軟性を高めます。クラシックバレエの基本的な動きを楽しみながら美しい姿勢を目指します。	月6,000円
		15:00~16:30		
	空手道 岡本道場	毎週火曜日	古流の空手は、年齢・性別・経験に関係なく生涯続けていける「武道」です。日本古来の人に優しい「空手」を一緒に始めましょう。	小学 月5,000円 学生 月6,000円 大人 月7,000円
		19:30~21:00		
	KEEP UP	毎週水曜日	整体効果が高い体操です。年齢を問わず、自分のペースで無理なく出来ます。ただ今会員募集中です。無料体験もできます。	月2,000円
		10:30~11:30		
	高美が丘健康体操同好会	第2,4水曜日	転倒防止を目的としヨガやエアロピクスを取り入れた健康体操です。ただ今定員いっぱいのため募集しておりません。欠員が出ましたらご連絡させていただきますのでお問い合わせください。	月 500円
		13:30~15:00		
	高美いきいきヨガ	毎週水曜日	人生を生き活きと楽しむために「からだ、呼吸、心」を調べて、心とからだの健康づくりをサポートするヨガです。動きは「ゆっくり、無理せず、まねせず」自分のペースで行います。からだの硬い人、初めての人、ヨガに興味にある人一緒にやってみませんか？	1回 1,000円
20:00~21:30				
more P's(モアピース)	毎週金曜日	コアトレーニングを主とした、楽しく無理なくここに合わせてできる全身運動です。1時間後はスッキリした気分……。他会場、1ヶ月何回でも参加できます。	月4,500円	
	10:15~11:30			
レイフラワー高美が丘	第1,3土曜日	フラダンスのゆったりとしたメロディーが心を癒し、ゆったりとしたステップは体内の脂肪を燃焼させて血行をよくします。幅広い年代で楽しめます。体験レッスンできます。	月2,300円	
	10:00~11:00			
太極拳高美が丘教室	第2,4土曜日	太極拳を通して仲間づくりや健康づくりをしませんか？	月1,500円	
	14:00~15:30			
錬心館 空手教室	毎週土曜日	人間形成を指導理念として、礼節を重んじ稽古を通じて心身を鍛え青少年の健全育成を目指しています。体験もできます。	月4,500円	
	18:30~21:30			
子どもの講座	こどもの毛筆・硬筆	毎週月曜 17:00~19:00	幼児から高校生を対象に毛筆と硬筆を並行して学びます。硬筆のみから始めることも可能です。基礎から優しくご指導いたします。	月3,000円 (4回)
		毎週木曜 17:30~19:30		
	英会話	毎週月曜 18:10~19:00 12歳+	母国語のスピーカーとの基本的な発音。たくさんのゲームやアクティビティを通じて英語を学びましょう。	月2回 3,000円 月4回 6,000円
		毎週月曜 19:05~19:55 16歳+		
		毎週月曜 20:00~20:50 大人		
プチ・プリンセス (クラシックバレエ&ストレッチ)	毎週水曜 18:10~19:00 4~12歳	まずは音楽に合わせて身体を動かすことの楽しさを知ってほしいと思います。一人ひとりの成長に合わせて少しずつ難しい動きも学んでいきます。	月5,000円	
	毎週火曜日 幼・低学年16:30~17:30 中・高学年17:30~18:45			
親子サークル トロロ	第1,3金曜日	季節の行事、保育士さんを招いたり楽しい企画盛りだくさんです。親同士がなかよくなるきっかけとして月ごとに当番を決めて絵本の読み聞かせや手遊びなどを行っています。	1回1家族 100円	
	10:00~11:30			