

# 令和2年度

## 上山市働く婦人の家 サークル会員募集のお知らせ

☆見学や入会をご希望の方は、働く婦人の家までお問い合わせください。

### 【 月曜日 】

ボールEX	月3回	10:00~11:00	バランスボールでストレッチ・体幹・骨盤EX
葉月会	月2回	10:00~13:00	抹茶の稽古
コスモス料理の会	月1回	10:00~14:00	料理教室
エアロビクス愛好会	月3~4回	11:00~12:00	エアロビクス、ストレッチなど
上山剣聖会	月3回	13:00~15:00	剣詩舞の練習
上山日本語サロン	毎週	13:30~15:30	外国から来日した方に日本語を教える

### 【 火曜日 】

サークルもえぎ	月2回	13:30~16:30	木目込み人形制作
キャベツの会	月1回	13:30~16:30	料理教室
フラモキハナ	月4回	14:00~16:00	フラダンス教室
健康ヨガ	月4回	19:00~20:30	ヨガ
フラワーアレンジサークル シェリール	月1回	19:00~21:00	フラワーアレンジレッスン

### 【 水曜日 】

バランスボール	月3回	10:00~11:00	バランスボールでストレッチ・体幹・骨盤EX
籐サークル	月1回	10:00~12:00	籐を使っていろいろな作品を作る
花布の会かみのやま	月2回	10:00~12:00	縮緬細工でつりびなを作る
レカンフラワー	月2回	10:00~15:00	乾燥花の額飾り、ガラスビン飾りなど
NPOはなはな倶楽部	月1回	13:00~17:00	アレンジフラワー教室&居場所づくり

### 【 木曜日 】

さわやかストレッチ・木曜会	月4回	10:00~11:30	ストレッチ体操
あそびま書・木曜会	月4回	10:00~12:00	書道の練習
上山中央自彊術教室	月4回	10:00~12:00	健康体操
日本レミコ押し花学院	月1回	13:00~16:00	押し花を使った作品作成
上山若柳 かなめ会	月4回	19:00~21:00	日本舞踊の稽古

### 【 金曜日 】

あそびま書・金曜会	月4回	10:00~12:00	書道の練習
フラワーアレンジメントサークル やまがた	月2回	10:00~12:00	フラワーアレンジメント
こっこんベル	月2回	13:00~15:00	パッチワーク教室
上山ダンス なでしこ会	月4回	13:30~15:30	社交ダンス
ひまわり編み物サークル	月2回	19:00~21:00	編み物作製
空手道 致道会	毎週	19:30~20:30	武道・空手道の練習

### 【 土曜日 】

ZUMBA	月1回	10:00~11:00	ZUMBA・ダンスエクササイズ
あそびま書・土曜会	月2回	10:00~12:00	書道の練習
悠心会	月2回	10:00~12:00	太極拳の練習
ハイビスカス	月2回	13:30~14:30	フラダンスレッスン