

令和7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。

【 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
フラ モキハナ	月4回	13:45~15:45	フラダンスの練習
山形ワイヴァンズチアアカデミー	月4回	18:00~19:00	チアスクール
健康ヨガ	月4回	19:00~20:30	ヨガ

【 水曜日 】

花布の会かみのやま	月2回	10:00~12:00	縮緬古布を使ってお細工物を作る
-----------	-----	-------------	-----------------

【 木曜日 】

にこにこサークル	月1~3回	10:00~11:00	柔軟体操・ストレッチ体操・筋肉トレーニング
あそびま書・木曜会	月2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	自彊術健康体操の実施
あそびま書・木曜会・午後	月2回	12:00~14:00	書道の練習

【 金曜日 】

健康体操愛好会	月2回	10:30~12:30	健康体操（森呼吸ムーブメント）
こっとんベル	月1回	13:00~15:00	パッチワーク教室
手編み物愛好会	毎週	13:00~15:00	編み物全般練習・研究
空手道 致道会	毎週	18:45~20:45	空手道の練習
ひまわり編み物サークル	月2回	19:00~21:00	編み物作製

【 土曜日 】

チカフィット	月2回	10:00~11:00	機能改善体操・J養生気功
あそびま書・土曜会	月2回	10:00~12:00	書道の練習
ハイビスカス	月2回	13:30~14:30	ハワイアンダンスの練習
刺し子クラブ 樹氷	月1回	13:30~15:30	刺し子教室

《お問い合わせ》 〒999-3154 上山市元城内1番1号

上山市働く婦人の家ゆうみい ☎023-673-3939