



サークル活動だより

【サークルに関する問合せ】

2024/3/1 発行

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（※土・日曜、祝日を除く）

電話 042-971-5151 / ファクス 042-971-5152 / E-mail misugi-center@city.hanno.lg.jp

美杉台地区行政センター（公民館）を拠点として活動しているサークルをご紹介します。
何かを始めたい方、地域で活動したい方など必見！ぜひサークル活動だよりをご覧ください。
見学やサークルに関することは、美杉台地区行政センターまでお問合せください。



サークルの人に質問してみました！

質問1 「サークルに参加したきっかけは？」

質問2 「サークルに参加して良かったことは？」

答えは紹介文の下に書いてあります。

ふりがな	みんこのかい	活動内容
サークル名	実んこの会	朗読
月に1回ですが、準備体操、腹式呼吸、滑舌を良くするトレーニングをしっかりと行ったあと、聞き手に確かに伝わるように文学作品を読み込んでいきます。適確な講師のアドバイスで、みんな少しずつ進歩しています。楽しいです。		
質問1の答え	滑舌を良くしたい。 講師の先生の朗読に惹かれたから。	
質問2の答え	自分の話すクセがあることを知りました。腹式呼吸のやり方がわかって良かったです。声を出すことが心にも体にも活力を与えることに気づきました。	
活動日・時間	第3月曜日 午後3時～5時30分	

ふりがな	ぜんのかい	活動内容
サークル名	漸の会	朗読
声を出して本を読む。少しやっかいだけど楽しいです。好きな作品を読んでもみませんか？		
質問1の答え	声に出して作品を楽しんでみたいと思ったから。	
質問2の答え	サークルのみなさんと、内容について深くお話ができて楽しいです。	
活動日・時間	第2・4木曜日 午後1時～4時	

サークルに関する情報はホームページにも掲載しています！
右の電子コードを読み取るか、次のとおり検索してください。

検索欄に「美杉台地区行政センターグループ一覧」と入力してください。

美杉台
地区行政センター
グループ一覧

ふりがな	みすぎあーとくらぶ	活動内容
サークル名	美杉アートクラブ	水彩画
もうすぐ春ですね。水彩絵具で思いのままに絵を描いてみませんか。私たちは12名のサークルです。静物や風景などを楽しく描いています。2ヶ月に1度、講師（油彩画家）による講評・講義もあります。見学大歓迎。		
質問1の答え	家からのアクセスがよい。	
質問2の答え	講師による講評や講義があります。	
活動日・時間	第2・4木曜日 午前9時～12時	

ふりがな	しゅたいなーすいさいのかい	活動内容
サークル名	シュタイナー水彩の会	水彩画
子どもの心に働きかけることを目的とした水彩の会です。単に絵画の技法として上手になるのではなく、絵を描くことで子どもたちの内面を育てていくことを目指しています。どうぞ、体験におでかけください。		
質問1の答え	自然育児に興味があり、シュタイナー教育にも関心があったので。	
質問2の答え	同年の子どもとの親と知り合い、育ちについて共有できることです。	
活動日・時間	第2・4土曜、日曜日 第2土日：午前9時～午後5時30分 第4土：午後1時30分～5時30分、第4日：午前9時30分～午後4時30分	

ふりがな	みすぎぼくさいかい	活動内容
サークル名	美杉墨彩会	水墨画
美杉墨彩会では、伝統の要素を大切にしながら現代に合った新感覚の墨の表現にも取り組んでいます。水墨画の表現方法はとても多彩で豊かです。墨の無限の魅力を知ってもらい、面白さを楽しんでもらえたら嬉しいです。		
質問1の答え	体験会に参加して描いてみたら自分でも簡単に描けたので。	
質問2の答え	墨に興味があり、墨を使用した絵に感動できたことです。	
活動日・時間	第2・4火曜日 午後1時～4時	

ふりがな	おのれしょ	活動内容
サークル名	己書	書画
己書は文字を絵のように楽しく描く書画です。文字の上手下手はなく、誰でも簡単に描け、ほっこりする作品も魅力的です。左ききの方にもおすすめです。		
質問1の答え	新年の習い初めに誘ってもらったのがきっかけ。	
質問2の答え	家事などの日常を忘れて自分の時間ができたこと、作品ができた時の自己満足が好きです。	
活動日・時間	第2木曜日 午前11時30分～午後2時30分	

ふりがな	おしばなくらぶ	活動内容
サークル名	押し花クラブ	押し花アート
自分で育てた花や、いただいた花などを押し花にして、思い出の景色や花園を表現したり、小物を作ったりしています。（押し花キットを使用して、1週間ほどかけて押し花を作ります。）		
質問 1 の答え	体験会に参加した。	
質問 2 の答え	自由に好きなものを、講師の方と相談して作品にすることができます。	
活動日・時間	第3火曜日 午前9時30分～午後0時30分	

ふりがな	みすぎだいじきょうじゅつぐるーぷ	活動内容
サークル名	美杉台自彊術グループ	自彊術
自彊術は全関節を動かし、自立神経を正常化するための呼吸法を取り入れた健康維持と精神安定を目的とした健康体操です。		
質問 1 の答え	運動不足の解消ができることと、高齢になってからもできること。	
質問 2 の答え	何年かかけて徐々に運動ができるようになり、体調も良くなってきたことです。	
活動日・時間	第1・2・4または5火曜日 午後2時～4時	

ふりがな	じきょうじゅつどりーむみすぎだい	活動内容
サークル名	自彊術ドリーム美杉台	自彊術
自彊術とは31の動作で全身を動かしながら呼吸を整え、自分の心身のバランスをとり、健康を保っていこうという健康体操です。手もみ、顔こすり、足もみなど自分でできる治療法も学べます。リハビリの方にもおすすめです。		
質問 1 の答え	友達に誘われ、運動不足の解消のためにはじめた。	
質問 2 の答え	腰痛があったのが軽減しました。かぜも引きにくくなりました。	
活動日・時間	第1・2・3水曜日 午前10時～12時	

ふりがな	ひまわりでいー	活動内容
サークル名	ひまわりD	自彊術
呼吸法で心身のバランスを整え、イキイキした生活を送るため健康寿命を守りましょう。体調に合わせて体のすみずみまで動かす全身運動です。現代人によく合った体操です。		
質問 1 の答え	友達の声かけ。	
質問 2 の答え	姿勢に気を付けるようになりました。冷え性（手・足）が改善されました。	
活動日・時間	毎週木曜日 午後3時30分～5時	

ふりがな	さんふらわーず	活動内容
サークル名	サンフラワーズ	3 B 体操
ボールなどを使用しながら音楽に合わせて、仲間と楽しく行う健康体操です。		
質問 1 の答え	体力づくりのため。	
質問 2 の答え	健康意識が高まりました。	
活動日・時間	毎週火曜日 午前9時30分～11時	

ふりがな	しにあさんふらわーず	活動内容
サークル名	シニアサンフラワーズ	3 B 体操
ストレッチや筋力強化運動で、健康づくりを目的に活動しています。お仲間とのおしゃべりも貴重な情報交換の場となり、心身共に元気に過ごせるように楽しく活動しています。		
質問 1 の答え	お仲間からの紹介。公民館の事業から。	
質問 2 の答え	健康になりました。体の使い方が参考になります。	
活動日・時間	毎週金曜日 午後1時～3時	

ふりがな	あろまよがくらぶすまいる	活動内容
サークル名	アロマヨガクラブ スマイル	ヨガ
飯能市の「介護予防サークル」として発足し、アロマとヨガの相乗効果で心と身体をリフレッシュして、元気に楽しく活動を続けております。アロマの香りとヒーリング効果が高い時空の中でヨガができます。《お仲間募集中》		
質問 1 の答え	ヨガサークルを探していた。見学させていただき、とても良い雰囲気のなかでヨガをされていて、すぐに入会した。	
質問 2 の答え	自然に筋力がつき、体が伸ばされています。姿勢が良くなりました。	
活動日・時間	第1・3・4金曜日 午前9時～午後0時30分	

ふりがな	あろまよがらべんダー	活動内容
サークル名	アロマヨガ ラベンダー	ヨガ
ヨガのゆったりとした呼吸と動きで、人間が本来持っている様々な力を呼び起こし向上させる。さらに、体のゆがみを整えリンパの流れをよくして心身の健康を目指しましょう。仲間と笑顔で楽しんでいます。(リラックス!!)		
質問 1 の答え	市の体験会。興味があった。	
質問 2 の答え	仲間が増えました。個人的な改善法を教えてもらえる。	
活動日・時間	第1・2・4火曜日 午前9時～11時30分	