

内容	団体名	代表者・連絡先	活動日	活動PR
体操	ストレッチ&舞気功	支援コーナーまで お問合せください	毎週金	年齢と共に縮む筋肉を意識したストレッチ。深い呼吸により代謝が良くなり、気分も爽快！興味のある方見学に来て下さい。
	フレッシュクラブ	田原 陽子 072-251-0095	第2・4水	コッカラ体操や脳トレをして若返りをはかっています。どなたでも入れるクラブですので、ぜひお越しください。
	棒ビクス れんげクラブ	支援コーナーまで お問合せください	第1日	棒ビクスは、1本の日の木の棒を使って体のトレーニングやストレッチを行うものです。呼吸法も意識することで体が変わってきます。
子どもバレエ	ティアラバレエ	岡田 智子 090-3978-1633	木 16:00-17:00	幼稚園の子どもを対象に、バレエにふれてもらい、身近なものとして楽しんでほしいです。
グラウンドゴルフ	堺市 グラウンド・ゴルフ協会	支援コーナーまで お問合せください	不定期	グラウンド・ゴルフを通じて、健康づくり、仲間づくり、まちづくり、を 進め地域の文化に触れ良い環境をめざして、住みよい町住み続け たい町に貢献したい。
百人一首	あまつ風カルタの会	支援コーナーまで お問合せください	第4金	百人一首や歴史を楽しむ会です。カルタは20枚を2人で取り合う ので負けても勝ってもあつという間です。百人一首の歌人の時代 を中心に勉強しています。
短歌	雲水寺アララギ短歌会	濱田 千代子 072-823-6600	第4土	経験がなくても、入会可能です。
	新金岡短歌会	平間 美幸 072-261-6430	第2火 PM	楽しく短歌をつくり批評しあってます。関心のある方はどなたでも のぞいてください。
俳句	ひこばえ 俳句の会	守作 馨子 090-1593-2390	第2土 第4金	和気藹藹となごやかななかで、伝統を踏まえつつも新鮮な詩心を 養う。
川柳	川柳の会「梟」	支援コーナーまで お問合せください	第1木	川柳は人間生活を主に詠っています。季語などはなく、上句が五 音字と中句が七音字、下句が五音字の十七音字で構成されてい ます。厳しい決まりはありません。句の題材は豊富で、地球をひ と回りして、宇宙をも視野に入れてしまいます。句を作ったらあな たもやみつきのなっちゃいます。それが川柳の世界です。さあ、お 楽しみはそれから！
詩吟	香の会	支援コーナーまで お問合せください	第3火	月1回、趣味と健康を兼ねて、詩吟のおけいこをしています。お腹 から大きな声を出すことは、気分転換にもなって良いですよ。皆さ んの参加、お待ちしております。
朗読	朗読グループこもれび	山田 090-9877-3437	火・土 (各週2回)	文字を読み声を出す時、脳は活発に活動します。腹式呼吸で行う ので体にも良いです。声だけで作品の世界をつくりあげることが 出来ます。
朗読 (サークル活動)	新日本婦人の会 新金岡班	久保 文子 072-255-4497	第1火	生活の向上、女性の権利、子どものしあわせを願って多彩なサー クル活動をしています。第1火曜日は朗読、不定期に絵手紙・ち ぎり絵・パッチワーク、環境問題(プラスチックのごみ)、日本の食 と農業の学習会を行っています。見学お待ちしております。
音声演劇	ボイスドラマ響	支援コーナーまで お問合せください	月1回 土	声優や演劇の好きな仲間で、台詞・BGM・効果音などを収録して ひとつの作品に仕上げる「ラジオドラマ」のような音声演劇作品を 作っているサークルです。
書道	桂墨会	支援コーナーまで お問合せください	第2火	月1回、初心者から上級者まで、皆さん和気あいあいとお稽古し ています。ちょっとした「コツ」を身につけて一度美文字に挑戦して みませんか。
手芸	手芸の会	支援コーナーまで お問合せください	月2回 水	私たちのグループではバッグや手芸品を手作りしています。皆で お喋りしながら楽しく活動していますので、初めての方も一度教 室をのぞいてみてください。
手芸(布花)	ハッピーブーケ	中野 美佐子 090-5126-3489	不定期	楽しく布で色々なお花を作っています。(ゆり、水仙、バラ等々) 体験コーナーもあります。一度見学してください。
パッチワーク	はっぴ〜キルト	岸本 智子 090-5060-7579	第2・4水 第2・4土	身近にある布で色々な小物、アププリケのかばんなどを作り、た のしい時間をすごしています。

内容	団体名	代表者・連絡先	活動日	活動PR
小物作り	爽やかフレンズ	支援コーナーまで お問合せください	月2回 水	初心者の集まりですが、今はペーパークラフトで小物作りをしています。地域の方々と一緒にハンドメイドを通して親しく交流ができたと思っています。 メンバー募集中です。よろしくお祈りします。
バルーン アート	はっぴ～ばる～んず	支援コーナーまで お問合せください	第3土	たくさんの方々に笑顔を届けるため、バルーンアートを学びながら地域や施設、子育てサークル等に訪問。パフォーマンスやバルーンアートの指導等を行っています。
玉すだれ	玉すだれ同好会	支援コーナーまで お問合せください	第1日	玉すだれ以外にも皿まわし、手品、銭だこ等、楽しいことは何でも練習して、老人ホームや地域のいきいきサロンにボランティアに出かけています。
コーラス	新金岡コール・トワニー	向坂 優子 090-8520-1126	毎週土	歌の好きなメンバーですが年齢を重ねる度に足腰が痛いと言いつつも口は元気ですので頑張っています。楽譜がよめなくてもひらがなが読めたら大丈夫です。私たちと一緒に唄いませんか？ お待ちしています。
オカリナ	オカリナクラブ	支援コーナーまで お問合せください	不定期	メンバーの年代は若年層から高齢者まで幅広く、みんなが楽しく和気あいあいと練習しています。男性が少ないので、オカリナに興味のある男性はぜひ、練習会場をのぞいてみてください。
ハーモニカ	アンサンブル仲間	支援コーナーまで お問合せください	第2木	クロマチックハーモニカは、ピアノのようにオーケストラと協演できる楽器で、ジャンルはクラシック・ジャズ・ポピュラー・演歌など幅広く演奏することが出来ます。楽譜が読めない人でも番号譜を使えば、演奏することができます。
	ぷかぷか倶楽部	重永 均 080-4194-9912	第2・4土	月1回程度、老人施設へ慰問をしています。
ウクレレ	ハウオリウクレレクラブ	支援コーナーまで お問合せください	第1・3金	楽譜を読めなくても大丈夫！ウクレレを持ってなくても大丈夫！ぜひ一度、練習会場にお越しください。
三線	浅香山三線サークル	支援コーナーまで お問合せください	第2・4日	北区ボランティアフェスティバルに参加したり、老人ホームや地域のいきいきサロンに出向いてのボランティア活動にも取り組んでいます。興味のある方はぜひ、練習会場をのぞいてみてください。
三味線	日本民謡 龍扇会	中口 護 072-253-3933	不定期	日本の伝統文化であります民謡は仕事唄やお祝い唄など日々の生活の中から生まれたもので、全国の民謡を唄い、各種ボランティアイベントなどに参加し楽しめます。いつでも気軽に見学して下さい。
篠笛	篠笛 花宴	支援コーナーまで お問合せください	不定期	お囃子でなじみのある篠笛は、「日本の豊かな自然」や「人々の生活」と共に日本人の「和の心」に響きます。花宴では桜の木の下で「宴」を開くイメージで楽しんでいます。和洋色んな楽器でコラボしませんか？
楽器演奏	パーゴラ・フレンズ	増田 紀夫 090-4304-7176	不定期	オカリナやギターなどで自由に楽しく好きな音楽を演奏しているグループです。
将棋	北区老人クラブ 囲碁・将棋部	山本 雅市 090-9618-7545	不定期	囲碁・将棋の好きな老人クラブのメンバーが集まり、結成しました。年に2回大会を実施しています。
囲碁	囲碁同好会	支援コーナーまで お問合せください	第3土 or 第4土	囲碁をやりたい方ならどなたでも！
麻雀	堺北健康麻雀クラブ	八木 和雄 090-3844-9209	不定期	健康のため、脳の活性化のために結成されました。北区のデイサービスに出張し、高齢者に麻雀の指導を行うボランティアも行っていきます。
パソコン	SSパソコン同好会	小川 順一 090-2102-1981	第2木	EXCEL,WORD,デジカメ写真編集、インターネット(モバイルルーター2台)パソコン設定、動画DVD作成、その他。
	金岡ITクラブ	山内 守 070-5651-2552	第1・3土	パソコンの知識を初級者を対象にマンツーマンでサポート。少子高齢化時代・閉塞感漂う現代社会においても、地域の方々と生涯学習を面白く、愉快地に学習できることを感謝しています。多くの方の参加をお待ちしています。

内容	団体名	代表者・連絡先	活動日	活動PR
サークル活動	全日本年金者組合大阪堺北支部	林 洋司 080-3805-1954	第1水	健康で楽しく生き生きと暮らすことを願って、多彩なサークル活動をしています。第1水曜日はおしゃべりカフェで映画鑑賞会、介護・年金問題学習会等を行っています。他に、パソコン教室、卓球、ハイキングと様々な活動をしています。一緒に活動しませんか。
エコサイクル	NPO法人 エコサイクルネットワーク	小玉 敏子 072-278-1426	不定期	ゴミの減量やエコサイクルを基本に、自然環境の保持を目的とした活動を行っています。「災害備蓄」の問題にも取り組み、啓発活動を進めています。
高齢者雇用	堺市 シルバー人材センター	支援コーナーまで お問合せください	2ヶ月に一度	あなたも一緒に元気であるために働いてみませんか
韓国語	むくげの会	支援コーナーまで お問合せください	毎週金 月3回	ハングルの読み方・書き方の韓国語初級クラスから始め、今は簡単な日常会話や文法の基礎を楽しく学んでいる中級クラスの仲間です。 在日歴30余年の講師先生にゆるゆるペースで教えてもらっています。隣国の文化、歴史、生活にも触れながら韓国語を学ぶことにご興味のある方は、お気軽に声かけしてください。
水墨画	青秦同好会	支援コーナーまで お問合せください	月2回 不定期	私たちは青秦同好会という名称で水墨画を楽しんでいます。 水墨画の源流は、中国の南宗画に由来します。現代南画の祖、直原玉青先生とその愛弟子である秦俊夫先生に教えをうけ、日夜、研鑽に努めています。見学は自由ですので声かけしてください。
絵手紙	健康ともの会	越中 優子 090-6232-3275	第2火	楽しい絵手紙、気軽にどうぞ！ 初心者大歓迎。