

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	コック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。
脳トレ	ここから会	操野 貞子 072-255-5435	毎週火 13:30~	ラジオ体操の他、高齢者向きに椅子に座ったまま動画に合わせて運動しています。弾んだ息を押さえてから、その日のペーパー問題に取り組みワイワイ楽しく若返った気分で行っています。あなたのお越しを心からお待ちしています。一度のぞいてみて下さい。
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います。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になっちゃいます。それが川柳の世界です。さあ、お楽しみはそれから！
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。
フラワーアレンジメント	フラワーアレンジ(サクラ)	支援コーナーまで お問合せください	毎週金	お生花からブリザーブドフラワーまで、色々なお花のアレンジしてみませんか？ 気楽に見学にお越しください。
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、アッ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。
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らと思っています。 メンバー募集中です。よろしくお願ひします。

内容	団体名	代表者・連絡先	活動日	活動PR
パルーン 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	たくさんのおみなさんに笑顔を届けるため、パ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。パフォーマンスやパ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、銭だいこ等、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	レット・イット・ビー	支援コーナーまで お問合せください	第3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！ウクレレを持っていなくても大丈夫！ぜひ一度、練習会場にお越しください。
三線	堺三線あしびなー	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。
フルート	フルートアンサンブル 『おとのは』	支援コーナーまで お問合せください	不定期	フルート愛好家で結成したフルートアンサンブルです。懐かしの日本の童謡、歌謡曲をクラシックなどポピュラーな曲を中心に、楽しく演奏しています。
尺八	都山流尺八 和貴竹の会	小玉如意山 090-5886-4012	月1回 土	私たちは都山流(とざんりゅう)総家の流派に所属しております。尺八は竹で作られた日本伝統の管楽器で決して難しくはありません。教授資格を持った都山流の師匠が丁寧に指導いたします。初心者でも続ける意欲があれば多彩な音色が楽しめます。是非尺八を始めてみませんか。一度教室をのぞいてみてください。
楽器演奏	パーゴラ・フレンズ	増田 紀夫 090-4304-7176	不定期	篠笛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	第1・3木PM 第2・4土PM	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3火	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	石井 尚子 090-4276-6833	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。
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。
アロマオイル	アロマ ママ	安藤 麻美子 072-254-3354	不定期	アロマを使って生活に役立つ物を作り、ママ達とのコミュニティの場を作ります。