

# 熟年ばんざい倶楽部 サークル一覧表

★ 都度申込みが必要なサークルです。 その他のサークルは、月会費制です。

|         | サークル名                          | 活動日・時間                                 | 費用  | 活動場所                     | 活動内容   |
|---------|--------------------------------|--|---|--------------------------|--|
| 音楽      | フォークギター愛好会                     | 都度お知らせいたします<br>9:00～12:00              | なし<br>(飲食物の持込み可)                            | 彩の森入間公園<br>(雨天中止)        | 好きな歌曲や昔のフォークソングを演奏したり聴いたりする。CD・カセットの持参も可能。                   |
|         | カラオケサークル<br>いやしの会              | 原則第3月曜<br>13:00～16:00                  | 参加費/1,500円<br>(季節によって変動あり)                  | まねきねこ<br>所沢1号店           | 声を出して免疫力の活性化、老後の健康増進。歌好きな人との交流を楽しもう。                         |
|         | 茶飲み仲間歌の会                       | 第1・3土曜<br>13:00～16:00                  | 月/1,200円                                    | 入間市扇町屋<br>公民館 大会議室       | 皆で大きな舞台上で歌っています。迫力のある音響のスピーカーを使用しています。                       |
|         | NEW やさしいシャンソン                  | 第2・4金曜<br>10:30～12:30<br>13:30～15:30   | 月/2,000円<br>他 譜面・テープ代                       | 小手指サウンド<br>ショット 2F       | 毎月、所沢“Mojo”にてライブ、年に1回ミュージアム等で発表会を行っています。                     |
| 語学      | 韓国語入門                          | 第1・3土曜<br>13:00～15:00                  | 月/1,500円                                    | 松井公民館                    | 本場韓国の講師が指導。韓流ブームによって、あなたも韓国語をはじめてみませ                         |
|         | はじめての韓国語                       | 毎月3回金曜<br>18:00～21:00                  | 月/2,500円                                    | 藤沢公民館                    | 韓国語の入門・初級講座  |
|         | 楽しいパランセ                        | 毎月3回水曜<br>10:30～12:00                  | 月/2,000円                                    | 東藤沢公民館                   | 韓国語の入門・初級講座  |
| テーブルゲーム | ★ 健康マージャン<br>初心者・中級者の会         | 隔週火曜・毎週水曜<br>9:30～12:30<br>13:00～15:00 | 入会金/1,000円<br>会費/1,200円<br>教材費1,000円(初めての方) | いきいき健康マージャン<br>倶楽部 元加治教室 | “飲まない・賭けない・吸わない”健康マージャンの上達と生きがい作り、友達作りを応援。60歳以上対象。火曜は初心者優先。  |
|         | 健康麻雀を楽しむ会                      | 毎週月・木・金・日<br>10:00～16:30               | 参加費/1,700円<br>(会員の方)<br>1,200円(初めての方)       | まーじゃん園<br>(東村山駅徒歩2分)     | ボケ防止に、仲間作りに、一度参加してみてはいかが?                                    |
| スポーツ    | 楽しいピンポン                        | 毎週月曜<br>16:00～18:00                    | 入会金/1,000円<br>月/500円                        | 藤沢公民館                    | 運動不足な方は楽しく、ヘタな人も気軽に参加できます。                                   |
|         | 健やかピンポン                        | 毎週木曜<br>16:00～18:00                    | 入会金/1,000円<br>月/500円                        | 藤沢公民館                    | 初めての方も、足腰の弱い方も、楽しみながら健康に!                                    |
|         | ミュージアムで楽しい<br>硬式テニス            | 毎週日曜<br>10:30～12:30                    | コート代(人数割)<br>100～300円                       | 秩父ミュージアムパーク<br>(県営コート)   | テニスを通して健康維持及び親睦。気が向いた時だけでもOK。                                |
|         | 5&9シニアクラブ                      | 毎月第1・3水曜<br>15:00～18:00                | 入会金/500円<br>会費/1回1,200円                     | ビリヤードクラブ<br>5&9          | 初回は、ルール・打ち方・マナーなど。次回より試合を通して楽しくビリヤードをする。                     |
|         | アルゼンチンタンゴ<br>練習会               | 毎月第4土曜<br>14:00～16:00                  | 入会金/なし<br>月会費/1回300円                        | 入間市扇町屋地区<br>センター大会議室     | 初回は、ルール・打ち方・マナーなど。次回より試合を通して楽しくビリヤードをする。                     |
| ドアウト    | ★ チョイ楽会                        | 毎月第4土曜<br>その都度決定                       | なし<br>(内容により実費)                             | 近郊                       | 山歩き、小旅行、親睦会等で楽しい一日を!   |
| 健康      | ★ せんねん灸<br>健康教室                | 第3土曜<br>14:00～16:00                    | 入会金/500円<br>1回/500円                         | セラピスト<br>クラモト宅           | 肩・腰・手足の冷え症、若返りや美容と健康に良いツボを研究します。                             |
|         | 筋トレウォークの会                      | 毎週月・水・木曜<br>9:00～10:00                 | なし  | 所沢、新所沢、<br>狭山            | 3分しっかり、3分ゆっくり歩きを交互に行う、健康ウォーキング。(インターバル速歩)                    |
|         | 歌と笑い体操の会                       | 第3日曜<br>11:00～12:00                    | 資料代/300円<br>(初回のみ)                          | 狭山市社会福祉<br>協議会 研修室 他     | 歌って笑って楽しみながら認知症予防!   |
|         | 10円と1円療法                       | 第1金曜日<br>14:00～15:30                   | 入会金/100円<br>会費/100円                         | セラピスト<br>倉本宅             | 10円玉(+)と1円玉(-)で痛みのとれる方法教えます。                                 |
|         | ペットボトルを足に挟んで歩いて<br>寝たきりにならない体に | 第3金曜日<br>14:00～15:30                   | 入会金/100円<br>会費/200円                         | 所沢サ・アビリティーズ<br>(上安松)     | 寝たきりにならないよう、元気な時から行う10分体操。                                   |
|         | 眼の瞼の上と下の<br>マッサージ 視力回復         | 毎月第2金曜<br>14:00～15:30                  | 入会金/100円<br>会費/200円                         | 所沢サ・アビリティーズ<br>(上安松)     | 近視・老眼を予防し、生き生きした目を保とう。                                       |
| 趣味その他   | 全国ふるさと会                        | 第2日曜<br>13:00～17:00                    | 年/1,700円                                    | 狭山ヶ丘<br>コミュニティセンター       | 会員相互の親睦と仲間作り。お互いのふるさとを偲び、思い出を語り合う。                           |
|         | 藤沢PC(パソコン)<br>サークル             | 毎月第1・3金曜<br>13:00～16:00                | 入会金/1,000円<br>会費/1,000円<br>教材費/年額3,000円     | 入間市立<br>藤沢公民館            | ワード・エクセル、インターネット、年賀はがきの作成など、初心者中心のパソコンサークル。ご自分のパソコンをお持ちください。 |
|         | 傾聴と話し方教室<br>友の会                | 隔月(年6回)<br>13:00～16:00                 | 入会金/1,000円<br>会費/200円、他実費                   | 入間、狭山市<br>公民館 他          | 傾聴と話し方のワークと練習  |
|         | ★ お茶して友達を<br>作る会               | 月1回土曜or日曜<br>午後                        | 参加費/1,000円                                  | 所沢・志木等の<br>イタリアン         | 気軽に2時間お茶して雑談しながら友達を作ろう。                                      |
|         | ひきこもり家族<br>支える会                | 隔月(年6回)<br>13:00～15:00                 | 入会金/1,000円<br>会費/100円、他実費                   | 所沢、入間、狭山市<br>公民館 他       | ひきこもり家族の相談会・交流会、及びピアサポート。                                    |
|         | 所沢俳句会                          | 毎月第4木曜<br>13:00～15:00                  | 入会金/1,000円<br>会費/1,000円<br>(お茶代含)           | 所沢<br>航空公園 等             | 俳句の勉強会。  |