

## 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。 ※サークルは変動する場合があります。

サークル名 活動日・時間 費用 活動場所 活動内容					
	フォークギター愛好会	都度お知らせいたします 9:00~12:00	なし (飲食物の持込み可)	彩の森入間公園 (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。
音楽	カラオケサークル いやしの会	原則第3月曜 13:00~16:00	参加費/1,500円 (季節によって変動あり)	まねきねこ 所沢1号店	声を出して免疫力の活性化、老後の健康増進。歌好きな人の交流を楽しもう。
	やさしいシャンソン	第2・4金曜 10:30~12:30 13:30~15:30	月/2,000円 他 譜面・テープ代	小手指サウンド ショット 2F	毎月、所沢“Mojo”にてライブ、年に1回ミューズ等で発表会を行っています。
	歌謡サークル”百花”	毎月第1・3金曜 13:15~16:30	入会金/1,000円 会費/2,500円	山口公民館	演歌・ポップス・バラード・歌謡曲など、古い曲から新しい曲までグループレッスンしています。
語学	韓国語入門	第1・3土曜 13:00~15:00	月/1,500円	松井公民館	本場韓国の講師が指導。韓流ブームにのって、あなたも韓国語をはじめてみません
	はじめての韓国語	毎月3回金曜 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 10:30~12:00	月/2,000円	東藤沢公民館	韓国語の入門・初級講座
テープルゲーム	★ 健康マージャン 初心者・中級者の会	隔週火曜・毎週水曜 9:30~12:30 13:00~15:00	入会金/1,000円 会費/1,200円 教材費1,000円(初めての方)	いきいき健康マージャン 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 10:00~16:30	参加費/1,700円 (会員の方) 1,200円(初めての方)	まーじょん園 (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 16:00~18:00	入会金/1,000円 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 16:00~18:00	入会金/1,000円 月/500円	藤沢公民館	初めての方も、足腰の弱い方も、楽しながら健康に!
	ミューズで楽しい 硬式テニス	毎週日曜 10:30~12:30	コート代(人数割) 100~300円	秩父ミューズパーク (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 15:00~18:00	入会金/500円 会費/1回1,200円	ビリヤードクラブ 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 練習会	第1・3木曜15:30~ 第4土曜14:00~	第1・3木曜/300円 第4土曜/1,000円	入間市扇町屋地区 センター大会議室	アルゼンチンタンゴを基礎から踊れるようになるまでを練習。第4土曜は先生による講習。
アート	★ チョイ楽会	毎月第4土曜 その都度決定	なし (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 健康教室	第3土曜 14:00~16:00	入会金/500円 1回/500円	セラピスト 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。
	筋トレウォーキングの会	毎週土曜 9:00~10:00	なし	所沢航空記念 公園	筋トレと脳トレを同時にを行う、歩くトレーニング。
	10円と1円療法	第1金曜日 14:00~15:30	入会金/100円 会費/100円	セラピスト 倉本宅	10円玉(+)と1円玉(−)で痛みのとれる方法教えます。
趣味・その他	ペットボトルを足に挟んで歩いて 寝たきりにならない体に	第3金曜日 14:00~15:30	入会金/100円 会費/200円	所沢サン・アビリティーズ (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 マッサージ 視力回復	毎月第2金曜 14:00~15:30	入会金/100円 会費/200円	所沢サン・アビリティーズ (上安松)	近視・老眼を予防し、生き生きした目を保とう。
	全国ふるさと会	第2日曜 13:00~17:00	年/1,700円	狹山ヶ丘 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。
趣味・その他	藤沢PC(パソコン) サークル	毎月第1・3金曜 13:00~16:00	入会金/1,000円 会費/1,000円 教材費/年額3,000円	入間市立 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 友の会	隔月(年6回) 13:00~16:00	入会金/1,000円 会費/200円、他実費	入間、狹山市 公民館 他	傾聴と話し方のワークと練習
	★ お茶して友達を 作る会	月1回土曜or日曜 午後	参加費/1,000円	所沢・志木等の 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 支える会	隔月(年6回) 13:00~15:00	入会金/1,000円 会費/100円、他実費	所沢、入間、狹山市 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 13:00~15:00	入会金/1,000円 会費/1,000円 (お茶代含)	所沢 航空公園 等	俳句の勉強会。