

# 令和4年度 自主グループ紹介

活動分類	グループ名	ヨミガナ	活動日時	活動内容
文化・芸能	日本壮心流穂星会	ニッポンソウシンリュウスイセイカイ	水曜日	日本壮心流剣詩舞道、日本壮心流居合練習
			13:00~14:30 毎週	
趣味・実技	大正琴クラブ まつぼっくり	タイショウコトクラブ マツポックリ	水曜日	大正琴の音色でいやされたい方、お仲間に入りませんか？是非一度見学に来て下さい。いつでもお待ちしております。市民館まつり、老人活動のため
			9:30~11:30 第1・3	
趣味・実技	かなと実用書道 (昼の部)	カナトジツヨウショドウ (ヒルノブ)	火曜日	月2回書道の練習 市民館まつりに発表します (作品展示) 年1回社中展 (豊橋美術館)
			13:00~15:00 月2回	
趣味・実技	カラオケ	カラオケ	火曜日	カラオケの練習
			17:00~21:00 月3回	
趣味・実技	吉田方コスモスの会	ヨシダガタコスモスノカイ	金曜日	下山先生の元での合唱の会です。懐かしい歌・童謡を歌っています。現在29名参加していますが新しい方をお待ちしています。
			13:30~15:00 月1回第2金曜日	
趣味・実技	水彩画	スイサイガ	水曜日	講師の指導アドバイス月1回あります。屋内での静物画の描写が主な活動です。気候の良い時、公園等屋外での写生にも行きます。女性が多いですが男性の方も大歓迎です。
			10:00~12:00 第2・4	
趣味・実技	結月流舞踊	ユヅキリュウブヨウ	水曜日	おどりの練習です。好きな着物を着て、好きな踊りを踊り、みんな楽しく次の舞台に向けて励んでいます。昔お祭り・盆踊りの好きな方お待ちしております。
			10:00~12:00 月3回	
趣味・実技	かなと実用書道 (夜の部)	カナトジツヨウショドウ (ヨルノブ)	金曜日	書道の練習 市民館まつりに発表します (作品展示) 年1回社中展 (豊橋美術館)
			17:00~21:00 毎週	
趣味・実技	シャンティ・ヨガ	シャンティ・ヨガ	金曜日	ヨガで健康な体作りをします。 初心者の方から無理なく参加できます。 お子様連れもOKです。
			10:00~11:00 隔週	
スポーツ レクリエーション	ハーラウ フラ オ カレイナニ	ハーラウ フラ オ カレイナニ	金曜日	フラダンスの練習
			18:00~20:00 月3回	
スポーツ レクリエーション	ハーラウ フラ オ カマイレラニ	ハーラウ フラ オ カマイレラニ	木曜日	フラダンスの練習
			19:30~21:00 月1回	
スポーツ レクリエーション	3B体操エール	サンビータイソウエール	水曜日	健康体操
			9:45~10:15 第1・2・3	
スポーツ レクリエーション	空手クラブ	カラテクラブ	水曜日	空手練習、武道教育
			17:30~19:30 毎週	
スポーツ レクリエーション	2020YG	2020ワイジー	土曜日	ヨガ
			13:00~17:00 月1回	
スポーツ レクリエーション	ヨガ・エアロビクス (GO-Fit)	ヨガ・エアロビクスゴーフィット	金曜日	初めての方でもできる簡単エアロビクスとボール・ゴムチューブを使う筋トレを9:30~10:15にやっています。10:25~11:30はリラックスヨガをやっています。
			9:30~11:30 毎週	
スポーツ レクリエーション	ヨガクラブ	ヨガクラブ	水曜日	ヨガの練習
			13:00~15:00 毎週	
スポーツ レクリエーション	フラ アロハキング	フラ アロハキング	金曜日	体操、ストレッチ基本を学びながらフラの音楽に合わせて楽しく踊ります。癒しの曲を聴きながら下半身の筋肉が自然に鍛えられ腰痛予防にもなります。仲良く楽しく元気に年齢を重ねて行きたいグループです。
			13:00~14:30 14:30~16:00 第1・3	
スポーツ レクリエーション	3B体操さわやか	サンビータイソウサワヤカ	金曜日	ストレッチ・リズム体操
			13:00~14:30 毎週	
スポーツ レクリエーション	Wit Anarchy	ウイット アナーキー	不定期	ブレイクダンス
			17:00~21:00 不定期	
スポーツ レクリエーション	吉田方 バランスボール	ヨシダガタ バランスボール	日曜日	バランスボールエクササイズで有酸素運動を中心とし、年齢関係なくワイワイと楽しく運動しています。
			10:00~11:00 第1・3	
スポーツ レクリエーション	ILL'S DANCE Club	イルズ ダンス クラブ	水曜日	ダンスの練習
			19:00~21:00 第1・3	

※各サークルの見学等は市民館窓口へお問い合わせください。

※公開サークル以外にも、多くの自主サークルが活動しています。