

# 万年青大学



令和6年度の活動は以下の通りです。  
仲間と一緒にクラブ活動を楽しんでみませんか？

クラブ名	講師	内容等
書道	日本習字 講師 竹内 克男先生	講師の手本で毛筆の練習をします。新年度も、かな文字の練習です。静かで心落ち着く時間です。
音楽	音楽療法士 桜庭 由美先生	合唱や、リズム体操で心と体をほぐします。ピアノ伴奏で懐かしい曲をおもいきり歌いましょう。
フラ	フラ指導員 相馬ノブ子先生	1年で1,2曲のフラを練習します。無理のない動きで体を動かします。月2回の活動です。
水中ウォーク	水泳指導員 葛西智江子先生	浮力により、体に負担をかけずに運動できます。岩木館からの送迎もあります。(人数制限あり)
ユニカール	自主活動	屋内でのカーリングです。3人でチームを作り、中心を狙ってストーンを投げます。
グラウンドゴルフ	自主活動	4~5人のグループでコースをまわります。冬は屋内です。専用のスティックは借りることもできます。

※「とりあえず体験してみたい」方も、大歓迎です！

参加申し込み、お問合せは中央公民館岩木館事務室へ

TEL82-3214 FAX82-3426

