

増田公民館 愛好会・サークル見学会一覧⑤ 3月26日（水）～31日（日）

No.	期日	番号	活動内容	愛好会名	時間	体験	見学	持ち物・注意事項など
112	26(水)	1	ウクレレ	かんたんウクレレサークル	14:00～15:00		◎	楽譜は読めないけど何か弾き語りでコミュニティに加わりたい方。
113		2	3B体操	3B体操元気なとり	18:30～19:45	◎	◎	動きやすい服装とくつで。どなたでも体験できます。
114		3	フラダンス	ルアオレナ パンダナス フラクラブ名取	19:00～21:00	◎	◎	初心者、経験者ともに現代フラ・古典フラの両方を体験できます。
115	27(木)	1	料理	もみの会	9:00～14:00	◎	◎	玄米自然食、穀菜食の健康料理。三角巾、エプロン、筆記用具持参。
116		2	健康づくり体操	リフレッシュクラブ	10:00～11:15	◎	◎	運動できる服装。運動靴、飲物、タオル持参。どなたでも参加可能。
117		3	エアロビクス	増田エアロビクス愛好会	13:30～14:30	◎	◎	運動できる服装。飲物、タオル、ヨガマット又はバスタオル持参。
118		4	Rハ	宮城竹友会名取支会	13:30～15:00 18:00～18:30 休13:00～13:30 休17:30～18:00	◎	◎	希望者は3日前まで要連絡。興味がある方、年齢性別問いません。
119	28(金)	1	健康体操	ウキウキ体操サークル	10:00～11:00	◎	◎	運動できる服装で。初心者でも大丈夫です。椅子にかけて行います。
120		2	フラダンス	レファレティース	10:00～12:00	◎	◎	初心者から参加OK！動きやすい服装で、飲物をお持ち下さい。
121		3	短歌	短歌愛好会 なみのこ	10:00～12:00		◎	特になし
122		4	読書	読書サークル「集い」	10:00～12:00	◎	◎	本を通しての意見交換とフリートークです。
123		5	太極拳	雅ぶ太極拳同好会増田教室	13:30～15:00	◎	◎	運動できる服装で。飲物持参。老若男女を問いません。
124	29(土)	1	ピアノ	ドレミピアノサークル	10:00～11:30	◎	◎	未就学児から小学生まで。気軽にピアノとふれあえます。
125		2	ヨガ	土曜日ヨーガフレア	10:00～12:00	◎	◎	動きやすい服装で。あればヨガマット。誰でも体験可能です。
126		3	フラダンス	増田milimiliフラダンスサークル	①13:15～13:55 ②14:15～14:55	◎	◎	女性限定。①小学生、②中学生以上。動きやすい服装、飲物持参。
127		4	合唱	合唱団なとり(女性合唱)	14:30～16:30	◎	◎	8(土)は13:30～15:30、29(土)は14:30～16:30。
128	30(日)	1	社交ダンス	NBR愛好会	13:00～14:30	◎	◎	運動できる服装で。初心者OK。健康と親睦と和を大切に。
129	31(月)	1	ヨガ	ヨーガサークル ふるーる	10:00～12:00	◎	◎	ゆっくりと体を動かすので、初心者も大丈夫。あればヨガマット。