

## 令和6年度 若返り学園 サークル加入手続きについて

サークルの加入は任意です。希望される場合は、次の事項をご確認の上「千歳市若返り学園入会申込書」に記入、提出願います。

- 1 原則1人1サークルの加入とします。
- 2 サークル所属については、加入希望者全員にはがきでお知らせします（4月下旬）。
- 3 定員を超えた希望者がいる場合、抽選を行いますので、希望サークルに加入できない場合があります。
- 4 定員に満たないサークルについては、2次募集を行うことがあります。

サークル	曜日 開始時刻 終了時刻	会場	定員	活動内容
短歌	火曜日 9時45分 11時45分	北ガス文化ホール 3階 中会議室2	20	渡辺敏子講師。例会前に作品1首を提出し、例会日に会員の批評、講師からの指導があります。
俳句	火曜日 13時 15時	北ガス文化ホール 3階 中会議室2	20	高橋あや子講師。例会前に作品2句を提出、例会では集まった作品から特選句等を投票し、鑑賞します。
書道	木曜日 9時30分 11時15分	北ガス文化ホール 4階 大会議室	40	伊藤好晃講師。楷書、行書、草書や隷書、仮名の練習をします。書道用具が必要です。
合唱	水曜日 13時 15時	北ガス文化ホール 1階 控室5	50	早川法子講師（全体指導）、田口華織講師（ピアノ）。幅広い合唱曲に取り組んでいます。
ダンス （水曜）	水曜日 13時 15時	総合福祉センター 4階 403号室	50	国分一郎講師・信子講師。ある程度の経験者を対象に、社交ダンスのレッスンをしています。
ダンス （木曜）	木曜日 13時 15時	総合福祉センター 4階 403号室	50	国分一郎講師・信子講師。初心者を対象にワルツやタンゴなど社交ダンスのレッスンをします。
絵手紙	水曜日 9時45分 11時30分	総合福祉センター 4階 402号室	40	吉原保子講師。季節の草花、実などを中心に描いています。新たに用具を用意する場合は1万円程度かかります。初日に購入希望者を募ります。
新 けんそく 健足 エクササイズ	木曜日 9時45分 11時15分	北ガス文化ホール 4階 大会議室	50	坪田 由紀講師。足指を鍛えるゆる～い全身運動で体温を上げ、生活を楽にする健足脳活と椅子ヨガ。ヨガマット上靴が必要です。
新 けんこうぶどう 健康武道 ヨガ	水曜日 9時45分 11時15分	北ガス文化ホール 4階 大会議室	50	カレイラ美咲講師。心身の健康を目指して、全道空手チャンピオン家と無理なく元気になるヨガをしていきます。ヨガマット、上靴が必要です。

会場の都合と講師の指導可能人数を考慮して定員を設けています。

途中でサークルをやめる場合は、必ずサークルの役員に連絡してください。

健足エクササイズの6・7・12・2月、健康武道ヨガの9・2月、絵手紙の6月は別の曜日に行います。活動予定一覧表をご確認ください。