

募 **神奈川高齢者体育会
「さがみ野クラブ」**
 佐藤 ☎(233)5198

日頃の運動不足やストレス解消に、楽しくストレッチ体操とリズム体操で良い汗を流しましょう。
 毎月第2・3・4月12時30分～14時 柏ケ谷コミセン3階(予定) 年会費600円、月1,000円(講師謝礼など) 直接会場へ。

募 **「空手上級会」**
 佐々木 ☎(235)1386

上級者を対象にした空手の会です。オリンピック種目になった空手を通じて、一緒に社会勉強をしませんか。
 毎週(土)17時から 勝瀬文化センター(予定) 小学校4年生以上 月1,000円(講師謝礼)

募 **俳句勉強会
「勝瀬句会」**
 岡部 ☎090(1888)9785

少人数で勉強会を開催している、楽しいサークルです。俳句を詠んでみたい人を募集中です。意欲のある方歓迎します。
 毎月第1(木)9時30分～12時30分 勝瀬文化センター(予定) 月100円程度(雑費)

募 **写真の会
「フォトいちご会」**
 清田 ☎(238)2140

平成15年、市の高齢者趣味の教室をきっかけに発足。和気あいあいと楽しんでいます。ご参加をお待ちしています。 第1(火)9時～12時(講評会・講義)、第2(火)(撮影会) 総合福祉会館(予定) 年間8,000円(講師謝礼など)

案 **海外の方との新年会開催
「えびな国際交流の会」**
 石黒 ☎090(6192)7458

海外の方と一緒に新年を祝うパーティーです。どなたでも参加できます。 1月17日(日)11時～13時30分 文化会館351多目的室 500円 電話またはホームページで。1月11日(月)締め切り。 茶道体験コーナーあり

市民のひろば

本コーナーでは、文化会館・市民ギャラリーの催しは掲載していません。これらの施設の日程については、6・7ページをご覧ください。
 メンバー募集 催しなどの案内

募 **ココロとカラダが
元気になる「チアダンス」**
 小林 ☎080(1084)5585

初心者大歓迎。アクロバットはありません。ポンポンを持って、幼児から大人まで楽しく踊りましょう。 月1回第2または第3(土)14時～15時 南えびなアリーナ(本郷5031)(予定) 1,000円(講師謝礼) 詳細はお問い合わせを。

募 **「J S 健康運動」で
元気になるましょう**
 丸山 ☎090(4068)4141

「J S 健康運動」で生活習慣病・腰痛・ひざ痛などを改善し、毎日運動生活をしませんか。 毎月(月)火午 前 ビナレッジ・下今泉コミセン・勝瀬文化センター(予定) 60歳以上の方 1回500円(会場費など) 履き・飲み物

募 **ママさんバスケットボール
「MBC」**
 森 ☎090(4947)3186

30歳以上のチームです。一緒に楽しく身体を動かしてみませんか。初回無料体験あり。 毎週(木)19時30分～21時30分 有鹿小体育館(予定) 18歳以上の方(学生不可) 半年2,500円(施設使用料など) お子さん連れも歓迎

募 **「着物着付け教室」**
 魚瀬 ☎(234)1897

大事な思い出の着物が、たんすの中に忘れられていないでしょうか。皆さんと一緒に着付けを楽しく学んでみませんか。 毎月第1・3(金)10時～12時 文化会館(予定) 月2,500円(講師謝礼)、月200円(施設利用料)

案 **「第13回 ジュニア雪との
ふれあいツアー」**
 青木 ☎090(1457)0168

公認スキー指導員が楽しく指導。初めてのお子さんでも安心です。 2月20日(土)～21日(日) 長野県営平スキー場 小学校3～6年生 28,000円 ファクスで公益財団法人神奈川県スキー連盟(☎045・324・6966)へ。1月15日(金)締め切り。

案 **丹田呼吸法の実践**
 田崎 ☎090(1214)4925

腹式呼吸法は、有酸素運動の極めつきとして、昔から健康で長寿の秘訣とされています。一度体験してください。 12月18日(金)13時30分から／本郷コミセン、12月20日(日)13時から／国分コミセン 100円(講師謝礼)

募 **ハーモニカ教室
「海老名ハーモニカクラブ」**
 澤口 ☎090(6143)9565

一人で吹くハーモニカもみんなで吹けばオーケストラ。吹いてみませんか、ハーモニカ。初めての方でも楽しく指導します。 毎週(金)9時30分～11時30分 わかば会館2階(予定) 月3,000円(講師謝礼など)

募 **フラダンス
「ブナ サークル」**
 梅澤 ☎(232)2879

フラを通じて、健康維持をめざしています。初めての方にも分かりやすくご指導します。お気軽にご参加ください。 毎月第1・3(火)18時30分～19時30分 上今泉コミセン(予定) 入会金1,000円、月1,000円(講師謝礼)

募 **子供英会話サークル
「キッズイングリッシュ」**
 佐藤 ☎080(5379)6275

ネイティブの先生との会話を通じて国際感覚を身に付けませんか？
 月3回(火)幼児16時から、小学生17時から 中新田コミセン(予定) 月3,000円(講師交通費・教材費など)

募 **剣道はじめませんか
「柏台剣友会」**
 青木 ☎236(5175)

5歳以上のお子さんから大人までが対象です。1カ月の無料体験もあります。ぜひ見学にお越しください。 毎週(月)18時30分～20時 杉本小学校体育館(予定) 月4,000円(講師謝礼など) sachikouh@gmail.com

募 **女声合唱団
「ピナフィオーレ」**
 武田 ☎(235)1438

ミサ曲から合唱組曲、愛唱歌まで幅広く学んでいます。1月31日(日)に文化会館で開催する「合唱のつどい」に出演予定です。ぜひ、一緒に。 毎週(火)10時～12時 文化会館練習室(予定) 入会金1,000円、月5,000円(指揮者謝礼など)

案 **混合療育を考える会
「びな・ひろば」**
 熊麩 ☎090(4127)5288

困難を抱えた人もそうでない人も子どもから大人まで一緒に活動します。「クリスマスクッキー作り」 12月19日(土)13時から 文化会館 2,100円(材料費・施設使用料など) http://kongou-ryouiku.sakura.ne.jp