



「いきいき健康教室」参加者募集！

楽しく、無理なく体を動かすことで認知症予防、転倒骨折予防を図り、いつまでも若々しく心身ともに健康な生活を送りましょう。

【日 時】令和7年5月7日、14日、21日、28日
午後1時30分～3時00分 全4回 毎水曜日

【会 場】西公民館 2階講義室

【対 象】市内在住の健康増進に関心がある人

【定 員】15人 【費 用】無料

【講 師】山田 秀一 先生 スポーツインストラクター

【持ち物】運動のできる服装、飲み物、ヨガマット（大判のバスタオルでも可）
上履き（運動靴）等

【申込み】令和7年4月17日（木）午前9時から受付します。
電話申込は9時30分から受付します。



「親子ふれあい教室」参加者募集！

体を動かすのに最適な季節になりました。時をつむぐ会の先生と親子で遊び、学んでみませんか。動きやすい服装でお出かけください。

【日 時】令和7年6月13日、20日、27日、7月11日、18日
午前10時～正午 全5回 毎金曜日

【会 場】西公民館 2階講義室

【対 象】未就園児とその保護者

【定 員】親子15組（先着順）

【費 用】1組300円

（出席シール、材料費、備品補充等）

【申込み】令和7年5月8日（木）午前9時から費用持参の上、受付します。
電話申込は9時30分から受付します。



◎休館日のお知らせ

4月29日（火）	昭和の日	5月 3日（土）	憲法記念日
5月 4日（日）	みどりの日	5月 5日（月）	こどもの日
5月 6日（火）	振替休日		

西公民館定期利用サークル紹介

No.	サークル名	活動内容	活動日	活動時間
1	プアロゼ	フラダンスの練習	毎週(月)	午前10時～正午
2	西健康マーじゃんクラブ	麻雀ゲーム	毎週(月)	午前9時～正午
3	ストレッチポールの会	ストレッチポール健康体操	第1・3(月)	午後1時30分～3時
4	OHANA West	ウクレレ練習	第2・4(月)	午前10時～正午
5	月曜囲碁クラブ	囲碁勉強会	毎週(月)	午後1時～4時
6	火曜囲碁愛好会	囲碁自由対局等	毎週(火)、(金)	午前9時～正午
7	そーいんぐ倶楽部	洋裁	第1・2(火)3・4(金)	午後1時～5時
8	ひまわりカラオケ	カラオケ	第3・4(火)	午後1時～3時30分
9	トロクの会	中国結び	第1・3(火)	午後1時～5時
10	ゆるピラ クラブ	中高年向けのストレッチ・筋トレ	毎週(火)	午後1時30分～4時
11	いちごの会	パソコン操作学習	毎週(水)	午前9時30分～正午
12	居合の会	居合の稽古	第1・3(水)	午後2時～5時
13	榎の会	俳句会	第2(水)	午前9時30分～正午
14	オカリナ・ピッコロ	オカリナの練習	第2・4(水)	午後3時30分～5時
15	エアロビクスサークル	エアロビクス	毎週(木)	午前11時～正午
16	太極拳サークル	太極拳	毎週(木)	午後1時30分～2時30分
17	プリムローズ	コーラス	毎週(木)	午後1時30分～3時30分
18	社交ダンス愛好会	社交ダンスの練習	毎週(木)月4回	午後6時15分～8時45分
19	フォトクラブ「光景写」	写真撮影の勉強会	第3(木)	午後6時～9時
20	かたつむりの会	コーラス	第1(金)	午前9時30分～正午
21	ちりめん細工教室	ちりめん細工	第2(金)	午前10時～正午
22	ヨガサークル	ヨガ	毎週(土)	午前10時～正午
23	ボンバーダンシングキッズ & リトルキッズ	ダンスの練習	毎週(土)	午後1時～2時
24	すずらん	社交ダンス	第1・2・3・4(土)月4回	午後6時30分～8時30分
25	ボンバーダンシング	ジャズダンス	第2・3(土)、第1・4(日)	午後4時～6時

西公民館では、現在、25のサークルが活動しています。

興味のあるサークルがある方は、西公民館へお問い合わせください。(TEL322-1949)