

## 令和8年度 真砂いきいきセンター同好会・準同好会のご紹介

令和8年4月1日 現在

区分	内容	同好会名	活動日時			場所	会員募集	初心者入会
			第	月	時			
1	趣味系 書道	書道クラブ	第	1・3	月 9:30～11:30	教養娯楽室	○	○
2	舞踊系 世界のフォークダンスを踊る	まさごいきいきFDC	第	1・3	月 12:00～14:00	集会室	○	○
3	趣味系 麻雀	小雀の会	第	1・3	月 14:30～16:30	集会室	×	-
4	運動系 ヨガ・ストレッチ	真砂いきいきヨガ	第	2・4	月 12:00～14:00	集会室	○	○
5	趣味系 ポッチャ	いきいき真砂ポッチャクラブ	第	2・4	月 14:30～16:30	集会室	×	-
6	趣味系 囲碁	碁楽会	第	1・3	火 9:30～11:30	教養娯楽室	○	○
7	運動系 ストレッチ・筋力アップ体操等の 気功体操	気功体操同好会	第	1・3	火 14:30～16:30	教養娯楽室	○	○
8	趣味系 フラワーアレンジメント	フラワーサークル	第	2	火 14:30～16:30	教養娯楽室	○	○
9	運動系 キックボクシングエクササイズ 身体、特に脚のほぐしと有酸素運動	KBE真砂	第	1・3	水 12:00～14:00	教養娯楽室	○	○
10	趣味系 フラワーアレンジメント	真砂フラワーサークル	第	3	水 9:30～11:30	教養娯楽室	○	○
11	運動系 ストレッチ体操・ 筋力アップ体操等	いきいき体操クラブ	第	2・4	水 9:30～11:30	教養娯楽室	○	○
12	運動系 ストレッチ体操 筋力アップ	青空ヨガ	第	2・4	水 12:00～14:00	教養娯楽室	○	○
13	学習系 脳トレ	キラキラ脳トレ	第	3	木 12:00～14:00	教養娯楽室	○	○
14	運動系 認知症予防体操 ストレッチ・筋トレ・ヨガ	いい友体操	第	1・3	木 14:30～16:30	教養娯楽室	×	-
15	音楽系 日本の叙情歌を歌う	こころの歌	第	2	木 9:30～11:30	教養娯楽室	×	-
16	音楽系 なつかしい歌を 思い出しながら歌う	カンタービレ	第	4	木 9:30～11:30	教養娯楽室	○	○
17	運動系 基本的なヨガの習得	オレンジヨガ	第	1・3	金 9:30～11:30	教養娯楽室	○	○
18	趣味系 囲碁の実践	真砂碁味会	第	1・3	金 14:30～16:00	教養娯楽室	○	○
19	学習系 パソコン	なぎさ会	第	2・4	金 12:00～14:00	教養娯楽室	○	○
20	学習系 パソコン	パソコンきらら	第	2・4	金 14:30～16:30	教養娯楽室	○	○
21	趣味系 書道	書伸会	第	1・3	土 9:30～11:30	教養娯楽室	○	○
22	運動系 ストレッチ体操 筋力アップ体操等	健美会	第	1・3	土 12:00～14:00	教養娯楽室	○	○
23	趣味系 吹き矢	健康吹き矢	第	2・4	土 9:30～11:30	教養娯楽室	○	○
24	運動系 ストレッチ・筋力アップ 介護予防運動等	フレッシュヨガ	第	1・3	日 9:30～11:30	集会室	×	-
25	運動系 ヨガ	やさしいヨガ	第	1	日 12:00～14:00	集会室	○	○
26	運動系 有酸素運動	エンジョイエアロビクス	第	1・3	日 14:30～16:30	集会室	○	○
			第					
区分	内容	準同好会名	活動日時			場所	会員募集	初心者入会
27	趣味系 手芸	すずらん	第	2	日 9:30～11:30	教養娯楽室	○	○
			第					

○参加可、×参加不可

お問い合わせは、真砂いきいきセンター(tel 043-278-9641)までお願いします。