

# 山手交流館（084-951-9381）

サークル名	実施日	開始時間	終了時間	対象	種別	活動内容など
デコパージュ	第1火曜日	9:00	12:00	女性	切り絵	
書道サークル	第2・4金曜日	13:00	15:00	成人（一般）	書道	
筆ペンの会	第3火曜日	9:00	11:00	女性	ペン習字	
山手南カラオケ同好会	第1日曜日	10:00	12:00	成人（一般）	カラオケ	
なでしこ	第4日曜日	10:00	12:00	成人（一般）	カラオケ	
コーラス	第2月曜日	9:30	11:30	成人（一般）	コーラス	
陽心流玄桜会	毎週土曜日	13:00	16:00	女性	詩舞	
ブレス呼吸 友の会	第1火曜日	9:30	12:00	成人（一般）	体操	呼吸法
生命の貯蓄体操（夜）	毎週金曜日	19:30	21:00	成人（一般）	健康体操	呼吸法と身体を緩める体操
生命の貯蓄体操（昼）	毎週月曜日	13:00	15:30	成人（一般）	健康体操	呼吸法と身体を緩める体操
ベルの会	毎週火曜日	14:00	15:30	女性	健康体操	
ヨガサークル	第1・3水曜日	19:00	20:30	女性	ヨーガ	
さわやか運動の会	第1・2・4金曜日	10:00	11:30	成人（一般）	健康体操	
桜の会	毎週火曜日	18:00	21:00	青少年一般	空手	
医療生協（山手班）	不定期	-	-	成人（一般）	料理	
料理教室	不定期	-	-	女性	料理	
編み物サークル	毎週水曜日	9:30	11:30	女性	編物	講師の都合で時間変更あり
囲碁と将棋の集い	第2・4土曜日	13:30	16:00	青少年と成人	囲碁・将棋	
アストロクラブ （天体観測同好会）	第3日曜日 （不定期）	12:30	17:00	成人（一般）	その他	天体観測
福山友の会	不定期	10:00	12:30	女性	その他	家事全般の学習会
百歳体操	毎週土曜日	9:30	11:30	高齢者一般	健康体操	
サフリナ	不定期	-	-	女性	楽器演奏	サククス、オカリナ、フルート
ヘルマンハーブ同好会	第1金曜日	9:00	12:00	女性	楽器演奏	ヘルマンハーブ
トールペイント教室	不定期	-	-	女性	トールペイント	
わかば会	第2・4火曜日	9:00	12:00	女性	楽器演奏	大正琴