

活動中のクラブ講座をご紹介します!! お気軽に見学にきてください♪

令和5年度のクラブ講座を春から公民館だよりに掲載してきました。現在、操南公民館では65クラブが活動しています。新規のクラブも出ています。クラブ員を募集しているクラブもあります。やりたいことがあれば、ぜひ公民館にご相談ください。

◆ 古典を読む

【第1月曜日 10:00-12:00】

春はあけぼの、夏は夜、学生時代に一度は目にした「枕草子」を音読を中心にやっています。老若男女ざっくばらんに楽しんでいます。ぜひ参加してみてください。絵は枕草子144段にある昔の髪型の種類です。



◆ 表千家 茶道

【第1・2土曜日 16:00-20:00】

土曜日の夕方からお稽古をしています。楽しくしていますので、初めての方も参加してください。お待ちしております。



◆ 操南社交ダンス同好会

【第2・4金曜日 19:30-21:00】

生徒の皆さんが社交ダンスが大好きで、月2回会えるのを楽しみに集まっております。家族的な雰囲気の楽しい仲間です。先生は優しく熱心で基礎から学べます。是非お仲間になって一緒にレッスンしませんか。

◆ 男性のための健康体操

【第4月曜日 10:00-11:30】

15年目に入るこの講座を楽しく和気藹々と続けております。健康的な生活が営めるための柔軟性、持久力、筋力アップを目指して励んでいます。年齢、体力等は何も問いません。皆さま方のご参加をお待ち申し上げます。

◆ 3B体操

【第1・3月曜日 10:00-12:00】

3B体操は用具を使って音楽に合わせて行います。運動が苦手な方でも気軽に出れます。運動すると生活習慣病・バランス機能改善と筋力づくり・柔軟性を高めるためのストレッチ・認知機能改善の効果があります!

◆ 操南短歌

【第3土曜日 9:30-12:00】

毎月、短歌を二首持ち寄り、講師の先生の添削と指導を受けます。その後、先生から短歌についての講義をしていただきます。先生が主宰されている歌集「短歌の広場」(年4回刊行)に操南グループとして歌を掲載してもらっています。



◆ 手描友禅

【第1・3金曜日 10:00-12:00】

伝統ある友禅の世界。模様と色の魅力に包まれて、優しく指導して下さる先生と共に勉強に励んでいます。一度、美の世界を見に来てください。



◆ 子ども将棋クラブ

【第1・2土曜日 10:00-12:00】

岡山市青少年育成協議会が主催する岡山市小中学生将棋大会に参加できる程度の棋力と礼儀作法を身につけ、人生を通じての趣味を持つ機会を与える。



◆ 操南スマイルキッズA・B

【第1・3月曜日 16:00-18:00】

ストレッチ中心の基礎レッスンをしっかりして未経験者も安心です。一緒に公民館まつりに向けて楽しくダンスしましょう。5歳から低学年の方、大歓迎。男女問いません。まずは体験をしに来てみてください。



◆ 操南テニスコンクラブ

【第2・4日曜日 13:00-15:00】

テニスはいつでも、どこでも、だれでも、すぐに楽しめる、ルールも簡単なニュースポーツです。皆で楽しくやっています。フレイル予防や健康寿命の延伸の為、皆様も一緒に始めてみませんか?楽しいですよ!!



◆ 歌って踊ってグランママース

【第1・3火曜日 10:00-12:00】

良い声、美しい姿勢、動作のための簡単な筋トレ、ストレッチ、呼吸法、発生練習。声を出し動くことで心身を開放しましょう。明朗活発で心豊かなメンバーが集まっています。ぜひ一度、ご見学にきてください。

