


令和8年度

# 手良公民館・てらとぴあ クラブ・サークルのご案内




お問い合わせは手良公民館まで。  
クラブ・サークル代表者に取り次ぎます。

団体名	活動内容	クラブ紹介	活動日
手良歌会	短歌	3月14日の信濃毎日新聞から一首。 「小春日の公園へ行く散歩道ひとりふたりの笑顔に出会う」 …こんな感じで短歌にしてみる時間を作ってみませんか。先生がていねいに助けてくれます。	不定期 (年5回程度 5・7・9・11・3月)
まゆべえ	昔話再話		1、2か月に 1回程度【午前】
手良麻雀クラブ	健康マージャン	手良麻雀クラブは、平成29年12月から活動開始いたしました。現在16名の会員が、毎週月曜日午後1時から5時までの4時間ゲームを楽しんでいます。 会員の多くが80歳を超えたシニアで、飲まない・賭けない・吸わない健康麻雀を楽しんでいます。 麻雀は手先を使い、頭を使うゲームであり、老化防止に役立つとして近時各地区で麻雀人口が増えています。 手良のクラブでも麻雀が全く無縁であった方でも、始めた人もいます。「頭の体操」「仲間との楽しい時間づくり」に是非お出掛けください。お待ちしております。	毎週月曜日 【午後】
手良ミツ星レストラン	料理	地産地消の旬の食材を使い、手軽に料理を楽しみながら、和やかにおしゃべりを楽しむ会です。どなたでも安心してご参加いただけます。秋には地域行事にも参加予定です。ぜひ一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。	第3水曜日 【午前】

裏面もあります



団体名	活動内容	クラブ紹介	活動日
ハーモニカクラブ	ハーモニカ	今ハーモニカを持たなくても、まずはどのようなクラブかを体験してからの入会を motto としています（自由に）。オタマジャクシを読めなくても大丈夫。仲間とハーモニカを吹き、鳴らし、練習することでふれ合う場の創生を図り生き甲斐や幸福感を見いだす活動の場所（クラブ）。楽譜の読み方、ハーモニカの演奏方法は教えます。	第 2、4 金曜日 【午後】
てらとびあヨガ	ストレッチヨガ	柔軟運動をメインとすることで、ストレッチヨガは誰でも参加できる内容となっています。覚えたヨガを家で習慣化（継続）すれば、心身が活性化され健康体になります。どなたも、いつでも、気軽にご参加ください。お待ちしております。	月曜日、月 3 回 【午前】
iCoKen：いつものおいしい コーヒーを楽しむ研究会	コーヒー研究	スペシャルティコーヒーの生豆を共同購入し、片手鍋で焙煎します。焙煎方法もやさしくご指導します。煎りたて、挽きたて、淹れたての、おいしいコーヒーを楽しみましょう。	火曜日、月 2 回 【夜間】
E D E N	ダンス	皆さん、こんにちは。 3 年目になる EDEN！！今年も活動しています♡皆で楽しくするダンス、協力してやりとげるダンス、ひとりひとりが自分らしく輝ける☆そんな時間にしています。 初心者大歓迎です。イベントも募集中です。お待ちしております。	毎週木曜日
健康を考える会	バランスボール 他		第 3 火曜日 【午後】



お問い合わせ

手良公民館(てらとびあ)

電話：0265-72-2755

FAX：0265-76-0553