## 腰越なごやかセンターサークル一覧表

令和7年10月10現在

| 軽体操・脳トレ   | 分野      |             | No. | サークル名                   |       | 定 | 例 日                      | 男子の現在<br>募集の<br>有無 |
|---|---------|-------------|-----|-------------------------|-------|---|--------------------------|--------------------|
| 休操 3 にゆるぎ体操 第1・第3 水 9:30~11:30 ×   休操・ヨガ 4 健康ストレッチサークル 第1・第3 土 10:00~11:30 ○   (  | 操・運動・ダン | 軽体操・脳トレ     | 1   | 銀の鈴                     | 第2・第4 | 金 |                          |                    |
| 体操・ヨガ 4 健康ストレッチサークル 第1・第3 土 10:00~11:30 ○   |         | 体操・ストレッチ    | 2   | いきいきサークルしおかぜ            | 第2・第4 | 水 | 9:45~11:00               | 0                  |
| 体操   5 元気まんぶく会   第1・第3 火   10:30~11:45   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○  |         | 体操          | 3   | こゆるぎ体操                  | 第1・第3 | 水 | 9:30~11:30               | ×                  |
| 体操   6 ウォーキング貯筋の会   第2・第4   木   13:30~15:00   ○   へ 体操・ストレッチ   7 しおさいの会   第2・第4   木   9:30~11:00   ×   ※   ※   ※   ※   ※   ※   ※   ※   ※  |         | 体操・ヨガ       | 4   | 健康ストレッチサークル             | 第1・第3 | 土 | 10 : 00~11 : 30          | 0                  |
| 体操・ストレッチ   7 しおさいの会 第2・第4 木 13:30~15:00   |         | 体操          | 5   | 元気まんぷく会                 | 第1・第3 | 火 | 10 : 30~11 : 45          | 0                  |
| Registry   1 Case-Mode  |         |             | 6   | ウォーキング貯筋の会              | 第2・第4 | 木 | 13 : 30~15 : 00          | 0                  |
| 動・  |         | 体操・ストレッチ    | 7   | しおさいの会                  | 第2・第4 | 木 | 9:30~11:00               | ×                  |
| 10   平成さんいち会  |         | 元気アップ体操     | 8   | コスモスの会                  | 第1・第3 | 金 | 10:00~11:30              | 0                  |
| 大塚・ダンス  |         |             | 9   | ひまわり                    | 第1・第3 | 金 | 13 : 30~15 : 00          | 0                  |
| A   A   A   A   A   A   A   A   A   A   |         |             | 10  | 平成さんいち会                 | 第2・第4 | 火 | 10 : 00~11 : 30          | 0                  |
| 3 B体操   11  |         | 体操・ダンス      | 14  | ディスコエクササイズ              | 第1・第3 | 火 | 13 : 30~15 : 00          | 0                  |
| 大極拳   13 鎌倉市湘南太極拳クラブ   第3   木   13:00~15:30   ○     15 百会の答   第1・第3   月   10:00~12:00   ○     3ガ   16 トパーズ   第2・第4   水   10:00~11:30   ○     ピラティス   17 ピークピラティス   第2・第4   土   10:00~11:30   ○  |         | 3 B体操       | 11  | ベルの会                    | 第1・第3 | 水 | 10 : 00~11 : 30          | ×                  |
| 大極拳   13 鎌倉市湘南太極拳クラブ   第3   木   13:00~15:30   ○     15 百会の答   第1・第3   月   10:00~12:00   ○     3ガ   16 トパーズ   第2・第4   水   10:00~11:30   ○     ピラティス   17 ピークピラティス   第2・第4   土   10:00~11:30   ○  |         | 健康体操        | 12  | ジキョウジュッドウコウカイ<br>白彊術同好会 | 第2・第4 | 月 | 10 : 00~11 : 30          | 0                  |
| 15   百会の会   第1・第3   月   10:00~12:00   ○     3ガ   16   トパーズ   第2・第4   水   10:00~11:30   ○     世ラティス   17   ピークピラティス   第2・第4   土   10:00~11:30   ○     鉄踊   18 和楽   第2・第4   月   13:30~15:30   ×     ブラダンス   20   プルメリア   第2・第4   火   13:30~15:00   ○     21   わくわくパソコン   第1・第3   月   11:15~12:45   ○     22   キラキラパソコン   第1・第3   月   9:30~11:00   ○     23   あじさいパソコン   第2・第4   月   11:15~12:45   ○     24   ほほえみパソコン   第2・第4   月   11:15~12:45   ○     25   はほえみパソコン   第2・第4   月   9:30~11:00   ○     歌・合奏   25   腰越合奏クラブ   第2   火   13:00~15:30   ○     コーラス   26   コーラスこだま   第3   水   13:00~16:00   ○     第0   ウクレレ   28   なごやかウクレレ   第1・第3   木   13:30~14:30   ○     サクレレ   29   ウクレレしのの   第1・第3   木   13:30~15:00   ○     折り紙   19   オトナな折り紙   第3   木   10:00~11:30   ○     手芸   31   たんぽぽ   第2・第4   土   13:30~15:30   ○     手芸   31   たんぽぽ   第2・第4   土   13:30~15:30   ○     手芸   31   たんぽぽ   第2・第4   土   13:30~15:30   ○     新り紙   19   オトナな折り紙   第3   木   10:00~15:30   ○     手芸   31   たんぽぽ   第2・第4   土   13:30~15:30   ○     ★   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田   |         | <br>太極拳     |     |                         | 第3    | 木 | 13:00~15:30              | 0                  |
| ヨガ   16   トパーズ   第2・第4   水   10:00~11:30   ○     ピラティス   17   ピークピラティス   第2・第4   土   10:00~11:30   ○     金踊り   18 和楽  |         |             |     |                         | 第1•第3 | 月 | 10 : 00~12 : 00          | 0                  |
| ## 盆踊り 18 和楽 第2・第4 月 13:30~15:30 × 79ダンス 20 プルメリア 第2・第4 火 13:30~15:00 ○ 21 かくわくパソコン 第1・第3 月 11:15~12:45 ○ 22 キラキラパソコン 第1・第3 月 9:30~11:00 ○ 23 あじさいパソコン 第2・第4 月 11:15~12:45 ○ 24 ほほえみパソコン 第2・第4 月 9:30~11:00 ○ 35 できないパソコン 第2・第4 月 9:30~11:00 ○ 36 できないがソコン 第2・第4 月 9:30~11:00 ○ 37 できないがリコン 第2・第4 月 9:30~11:00 ○ 38 できないがウケレレ 第1・第3 木 13:30~15:30 ○ 38 できないがリコーダー 第1・第3 木 14:45~15:45 ○ 38 できないりコーダー 第2・第4 土 13:30~15:00 ○ 38 できないりコーダー 第2・第4 土 13:00~15:00 ○ 38 できないがりコーダー 第2・第4 土 13:00~15:30 ○ 38 できないき華子さん 第1 水 13:30~15:00 ○ 38 できないき華子さん 第1 水 13:30~15:00 ○ 38 できないき華子さん 第1 水 13:30~15:00 ○ 38 できないきをするん 第2 金 13:00~15:00 ○ 38 できないまたが 第2 金 10:00~11:30 × 13:00~15:00 ○ 38 できないまたが 第2 金 10:00~11:30 × 13:00~15:30 ○ 38 できないまたが 第2 金 13:00~15:30 ○ 38 できないまたが 第2 金 13:00~15:30 ○ 38 できないまたが 第2 金 13:00~15:00 ○ 38 できないまたが 第3 大 13:30~15:00 ○ 38 できないまたが 第3 大 13:30~15:00 ○ 38 できないまたが 第3 土 13:30~15:00 ○ 38 できないまたが 第3 上 13:30~15:00 ○ 38 できないまたが 第3 上 13:30~15:00 ○ 38 できないまたが 14 を 14 |         | ヨガ          |     |                         | 第2・第4 | 水 | 10 : 00~11 : 30          | 0                  |
| T   |         | ピラティス       | 17  | ピークピラティス                | 第2・第4 | 土 | 10 : 00~11 : 30          | 0                  |
| 調       フラダンス       20       プルメリア       第2・第4       火       13:30~15:00       ○         パソコン       第1・第3       月       11:15~12:45       ○         22       キラキラパソコン       第1・第3       月       9:30~11:00       ○         23       あじさいパソコン       第2・第4       月       11:15~12:45       ○         24       ほほえみパソコン       第2・第4       月       9:30~11:00       ○         歌・合奏       25       腰越合奏クラブ       第2       火       13:00~15:30       ○         コーラス       26       コーラスこだま       第3       水       13:00~16:00       ○         ウクレレ       28       なごやかウクレレ       第1・第3       木       14:45~15:45       ○         リコーダー       30       なごやかリコーダー       第2・第4       土       13:30~15:00       ○         折り紙       19       オトナな折り紙       第3       木       10:00~11:30       ○         手芸       31       たんぽぽ       第2・第4       土       13:00~15:30       ○         手芸       31       たんぽぽ       第2・第4       土       13:00~15:00       ○         *養術       ※手紙       33       さくら草       第2       金       10:00~11:30       ×  |         | 盆踊り         | 18  | 和楽                      | 第2・第4 | 月 | 13 : 30~15 : 30          | ×                  |
| パソコン  |         | フラダンス       | 20  | プルメリア                   | 第2・第4 | 火 | 13 : 30~15 : 00          | 0                  |
| RYコン   23 あじさいパソコン   第2・第4 月   11:15~12:45   ○   24 ほほえみパソコン   第2・第4 月   9:30~11:00   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○  |         | パソコン        | 21  | わくわくパソコン                | 第1・第3 | 月 | 11 : 15~12 : 45          | 0                  |
| 23 あじさいパソコン   |         |             | 22  | キラキラパソコン                | 第1・第3 | 月 | 9:30~11:00               | 0                  |
| 歌・合奏       25 腰越合奏クラブ       第2 火       13:00~15:30       ○         コーラス       26 コーラスこだま       第3 水       13:00~16:00       ○         ウクレレ       28 なごやかウクレレ       第1・第3 木       13:30~14:30       ○         リコーダー       30 なごやかリコーダー       第2・第4 土       13:30~15:00       ○         折り紙       19 オトナな折り紙       第3 木       10:00~11:30       ○         手芸       31 たんぽぽ       第2・第4 土       13:00~15:30       ○         フラワーアレンジメント       32 いきいき華子さん       第1 水       13:30~15:00       ○         絵手紙       33 さくら草       第2 金       13:00~15:00       ○         大ールペイント       35 マーレライ       第3 火       13:00~15:00       ○         で       英会話       36 TEDの会       第3 土       13:30~15:00       ×  |         |             | 23  | あじさいパソコン                | 第2・第4 | 月 | 11 : 15~12 : 45          | 0                  |
| コーラス 26 コーラスこだま 第3 水 13:00~16:00 ○  28 なごやかウクレレ 第1・第3 木 13:30~14:30 ○  29 ウクレレLoco 第1・第3 木 14:45~15:45 ○  リコーダー 30 なごやかリコーダー 第2・第4 土 13:30~15:00 ○  折り紙 19 オトナな折り紙 第3 木 10:00~11:30 ○  手芸 31 たんぽぽ 第2・第4 土 13:00~15:30 ○  デラワーアレンジメント 32 いきいき華子さん 第1 水 13:30~15:30 ○  ※素析 33 さくら草 第2 金 13:00~15:00 ○  ※条手紙 34 いろどり 第2 金 10:00~11:30 ×  トールペイント 35 マーレライ 第3 火 13:00~15:30 ○  その 英会話 36 TEDの会 第3 土 13:30~15:00 ×   |         |             | 24  | ほほえみパソコン                | 第2・第4 | 月 | 9:30~11:00               | 0                  |
| 音楽       ウクレレ       第1・第3 木       13:30~14:30       ○         リコーダー       30 なごやかリコーダー       第1・第3 木       14:45~15:45       ○         折り紙       19 オトナな折り紙       第3 木       10:00~11:30       ○         芸       31 たんぽぽ       第2・第4 土       13:00~15:30       ○         芸       フラワーアレンジメント 32 いきいき華子さん       第1 水       13:30~15:00       ○         絵手紙       33 さくら草       第2 金       13:00~15:00       ○         株手紙       第3 大       13:00~15:30       ○         その       英会話       36 TEDの会       第3 土       13:30~15:00       ×  | 音楽      | 歌・合奏        | 25  | 腰越合奏クラブ                 | 第 2   | 火 | 13:00~15:30              | 0                  |
| 楽       ウクレレ       第1・第3 木       13:30~14:30       〇         19 ウクレレLoco       第1・第3 木       14:45~15:45       〇         リコーダー       30 なごやかリコーダー       第2・第4 土       13:30~15:00       〇         折り紙       19 オトナな折り紙       第3 木       10:00~11:30       〇         手芸       31 たんぽぽ       第2・第4 土       13:00~15:30       〇         フラワーアレンジメント       32 いきいき華子さん       第1 水       13:30~15:00       〇         絵手紙       33 さくら草       第2 金       13:00~15:00       〇         トールペイント       35 マーレライ       第3 火       13:00~15:30       〇         その       英会話       36 TEDの会       第3 土       13:30~15:00       ×   |         | コーラス        | 26  | コーラスこだま                 | 第3    | 水 | 13:00~16:00              | 0                  |
| 29 ウクレレLoco   |         | ウクレレ        | 28  | なごやかウクレレ                | 第1・第3 | 木 | 13 : 30~14 : 30          | 0                  |
| 新り紙 19 オトナな折り紙 第3 木 10:00~11:30 ○<br>手芸 31 たんぽぽ 第2・第4 土 13:00~15:30 ○<br>第2・第4 土 13:00~15:30 ○<br>第1 水 13:30~15:30 ○<br>※   |         |             | 29  | ウクレレLoco                | 第1·第3 | 木 | 14 : 45 <b>~</b> 15 : 45 | 0                  |
| 手芸       31 たんぽぽ       第2・第4 土       13:00~15:30       ○         また       フラワーアレンジメント 32 いきいき華子さん       第1 水       13:30~15:30       ○         養析       33 さくら草       第2 金       13:00~15:00       ○         **       トールペイント 35 マーレライ       第2 金       10:00~11:30       ×         **       英会話       36 TEDの会       第3 土       13:30~15:00       ×  |         | リコーダー       | 30  | なごやかリコーダー               | 第2・第4 | 土 | 13 : 30~15 : 00          | 0                  |
| 芸・美術     33 さくら草     第1 水     13:30~15:30     ○       養析     33 さくら草     第2 金 13:00~15:00     ○       8年紙     34 いろどり     第2 金 10:00~11:30     ×       トールペイント 35 マーレライ     第3 火 13:00~15:30     ○       その     英会話 36 TEDの会     第3 土 13:30~15:00     ×   | 芸・美     | 折り紙         | 19  | オトナな折り紙                 | 第3    | 木 | 10 : 00~11 : 30          | 0                  |
| 芸・美術     33 さくら草     第1 水     13:30~15:30     ○       総手紙     33 さくら草     第2 金 13:00~15:00     ○       お上のペイント     35 マーレライ     第2 金 10:00~11:30     ×       その     英会話     36 TEDの会     第3 土 13:30~15:00     ×   |         | 手芸          | 31  | たんぽぽ                    | 第2・第4 | 土 | 13:00~15:30              | 0                  |
| 総手紙     34 いろどり     第2     金     10:00~11:30     ×       トールペイント 35 マーレライ     第3     火     13:00~15:30     ○       その     英会話     36 TEDの会     第3     土     13:30~15:00     ×   |         | フラワーアレンジメント | 32  | いきいき華子さん                | 第 1   | 水 | 13 : 30~15 : 30          | 0                  |
| 術     34 いろどり     第2     金     10:00~11:30     ×       トールペイント 35 マーレライ     第3     火     13:00~15:30     ○       その     英会話     36 TEDの会     第3     土     13:30~15:00     ×   |         | 絵手紙         | 33  | さくら草                    | 第 2   | 金 | 13:00~15:00              | 0                  |
| その     英会話     36 TEDの会     第3 土 13:30~15:00 ×  |         |             | 34  | いろどり                    | 第 2   | 金 | 10 : 00~11 : 30          | ×                  |
|   |         | トールペイント     | 35  | マーレライ                   | 第3    | 火 | 13:00~15:30              | 0                  |
|   |         | 英会話         | 36  | TEDの会                   | 第3    | 土 | 13 : 30~15 : 00          | ×                  |
|   |         | 囲碁          | 38  | なごやか囲碁クラブ 月曜会           | 第1•第3 | 月 | 13 : 30~16 : 00          | 0                  |