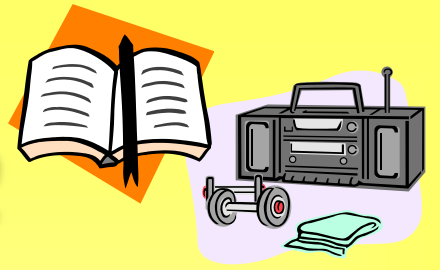




学びの駅
ふぁみりあ

平成30年度版



サークル・自主グループ会員募集

ふぁみりあでは、定期講座を終了した人や同じ目的をもった人のグループが多数活動しています。

仲間になって楽しく活動をしてみませんか。

まずは体験・見学を！

体験される方は、材料代が必要なサークルもありますので事前にお申込みください。

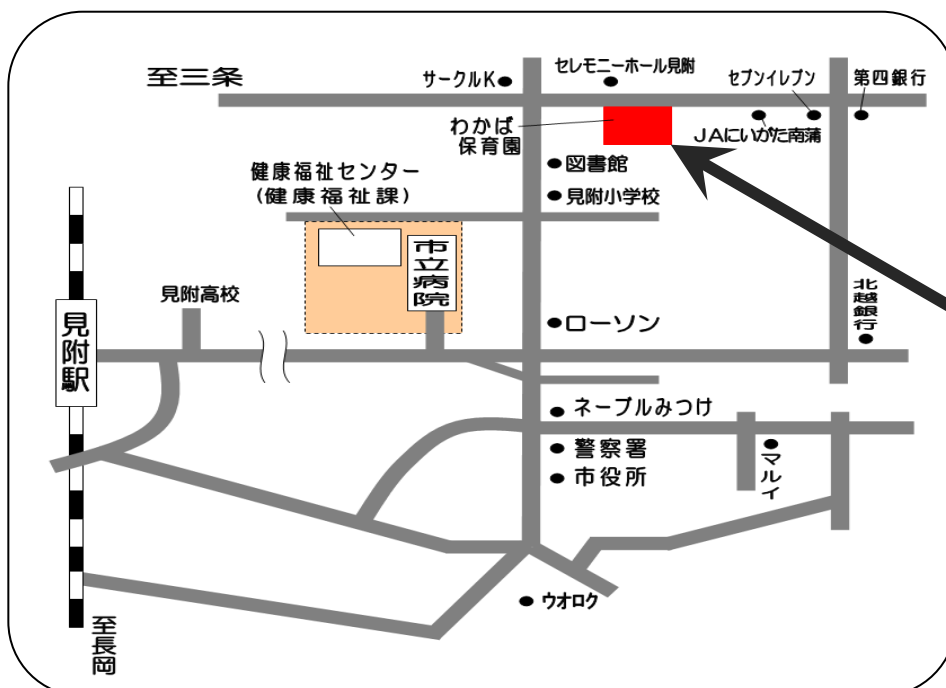
- 会場はいずれもふぁみりあ。
- サークル・グループは自主運営ですので、必要経費は会員の負担になります。
- 運動系に参加の際は、運動のできる服装でお越し下さい。



申込み・問合せ ふぁみりあへ (Tel 0258-62-1915)



指定管理者制度導入により、平成17年10月から“ふぁみりあ”を管理運営している
 NPO法人「生き生き企画」です。
 楽しくためになる、魅力ある自主事業の展開や、利用しやすい施設運営をめざし、
 「この街にふぁみりあがあってよかった」
 と皆様から思っただけのように日々運営に努めております。
 皆様のたくさんのご利用お待ちしております。



見附市勤労者家庭支援施設
ふぁみりあ
 見附市学校町
 1-3-70
 TEL.0258-62-1915
 指定管理者
 NPO法人
 生き生き企画

サークル名		活動日	時 間	持ち物・その他	
華道・茶道等	草月木曜（華道）	木曜日（月2回）	18:00~21:00	花バサミ、ゴミ袋	
	池坊水曜（華道）	水曜日（第1,2,3）	18:00~20:00	花バサミ、ゴミ袋	
	フラワーアレンジサークル	月曜日（第2）	19:30~21:30	花バサミ、ゴミ袋	
	フラワーサークル「アン」 （フラワーアレンジ）	金曜日（毎週）	10:30~12:00	花バサミ、ゴミ袋、新聞紙	
		金曜日（月2回）	19:30~21:00		
	玉泉会（茶道）	(抹茶):石州流	土曜日（月4回）	13:00~17:00	お持ちの方は帛紗、茶巾
		(煎茶):小川流	木曜日（第2,4）	13:00~16:30	お持ちの方は茶巾
茶道はじめの一步：裏千家	金曜日（第1,3）	13:30~18:00	白いソックス、 お持ちの方は帛紗、茶席用扇子		
手芸・書道	編物	木曜日（第1,3,4）	19:00~21:00	編物道具（毛糸、編針 等）	
	和裁	月曜日（第2,3,4）	13:00~17:00	裁縫道具、ものさし	
	洋裁リフォーム	火曜日（第1,3）	13:30~15:30	裁縫道具	
	キルト・B e e（パッチワーク）	月曜日（第1,3）	9:30~11:30	裁縫道具、方眼紙、布、 ものさし、筆記用具	
	木目込み	水曜日（第1,3）	19:00~21:00	お持ちの方は両べら、小バサミ	
	押し花 ふぁみりあ	木曜日（第2）	13:00~17:00	ハサミ、カッター、新聞紙、 ピンセット	
	つまみ細工	火曜日（第1,3）	10:00~12:00	お手拭き（濡れタオル） 作品持ち帰り用の小箱	
		木曜日（第1,3）	13:30~15:00		
いろはの会（書道）	月曜日（第2,4）	13:30~15:30	習字道具		
軽運動	真向法健康体操（午前）	水曜日（第1,2,3）	9:30~11:30	バスタオル、タオル	
	真向法健康体操（昼）	火曜日（第1,2,3）	14:00~16:00	//	
	真向法健康体操（夜）	火曜日（第1,2,3）	19:30~21:30	//	
	ふぁみりあ健康体操	水曜日（毎週）	10:00~11:00	タオル、飲み物	
	養生気功の会	金曜日（毎週）	9:30~11:00	運動靴	
	優々太極拳	火曜日（毎週）	10:00~11:30	運動靴	
	りらくす太極拳	月曜日（毎週）	19:30~21:00	//	
	らくちん太極拳	木曜日（毎週）	13:30~15:00	//	
	ムーヴ（ダンベル）	火曜日（毎週）	20:00~21:00	運動靴、バスタオル、飲み物、 ダンベル	

軽運動	ゆうゆうダンベラース (ダンベル)	水曜日 (月 4 回)	10:00~11:00	運動靴、バスタオル、飲み物、 お持ちの方はダンベル
	優々ダンベル (ダンベル)	金曜日 (月 4 回)	10:00~11:00	運動靴、バスタオル、飲み物、 お持ちの方はダンベル
	ふぁみりあ ZUMBA サークル (ズンバ)	木曜日 (毎週)	19:30~20:30	運動靴、タオル、飲み物、 ヨガマットかバスタオル
	生き生きエアロビ	土曜日 (毎週)	19:30~20:30	運動靴、バスタオル、飲み物
	美 - nus (骨盤調整)	火曜日 (第 2, 4)	19:30~21:00	ヨガマットかバスタオル、 飲み物
	ふれんず (ストレッチ)	木曜日 (第 2, 3, 4)	10:00~11:10	ヨガマットかバスタオル、 飲み物
	ボディケアサークル (ストレッチ)	火曜日 (毎週)	10:30~11:45	ヨガマット、飲み物
	ヨーガサークル	月曜日 (第 1, 2, 3)	9:30~12:00	バスタオル
	楽ヨガ	火曜日 (月 4 回)	14:00~15:00	ヨガマット、飲み物、 ひざ掛け
	アロマヨガ	土曜日 (月 3 回)	11:00~12:00	ヨガマット、飲み物、タオル
	KULKUE 夜ヨガ	火曜日 (毎週)	18:40~19:40	ヨガマット (レンタル可)、 飲み物、ひざ掛け、笑顔 ※デニム不可
KULKUE メンズヨガ	金曜日 (第 2, 4)	19:30~20:30	ヨガマット (レンタル可)、 飲み物、ひざ掛け ※デニム不可	
ダンス・音楽	あやめサークル (卓球)	土曜日 (毎週)	15:15~18:00	卓球ラケット、運動靴
	卓好会 20 (卓球)	日曜日 (毎週)	13:00~16:00	卓球ラケット、運動靴
	フラサークル ティアレ (フラダンス)	水曜日 (月 3 回)	18:30~19:30	飲み物、 お持ちの方はパウスカート
	アロハ・ハ・カ・ラアケア・オ・ フラ (フラダンス)	土曜日 (毎週)	13:00~15:00	
	ヒップホップダンス	日曜日 (毎週)	18:00~19:00	運動靴、タオル、飲み物 対象：小学生以下
	聡和会 (お箏)	金曜日 (第 1, 3)	10:00~12:00	お持ちの方は箏爪、楽譜
	フルート・アンサンブル・ エデン	月曜日 (第 1, 3)	13:30~15:00	フルート、筆記用具
	ギター ふぁみりあ (クラシックギター)	火曜日 (第 1, 3)	19:00~21:00	ギター
学習・その他	エンジョイ IT サークル (パソコン)	土曜日 (毎週)	13:00~15:00	ノートパソコン
	PCカメさんサークル (パソコン)	土曜日 (毎週)	15:30~17:00	ノートパソコン
	そば打ち同好会	火曜日 (第 2)	10:00~14:00	エプロン、三角巾
	見附市消費者協会	水曜日 (第 1)	13:30~16:00	