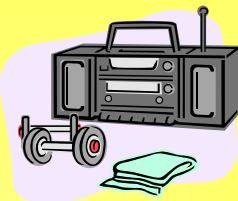




学びの駅
ふぁみりあ

令和5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。

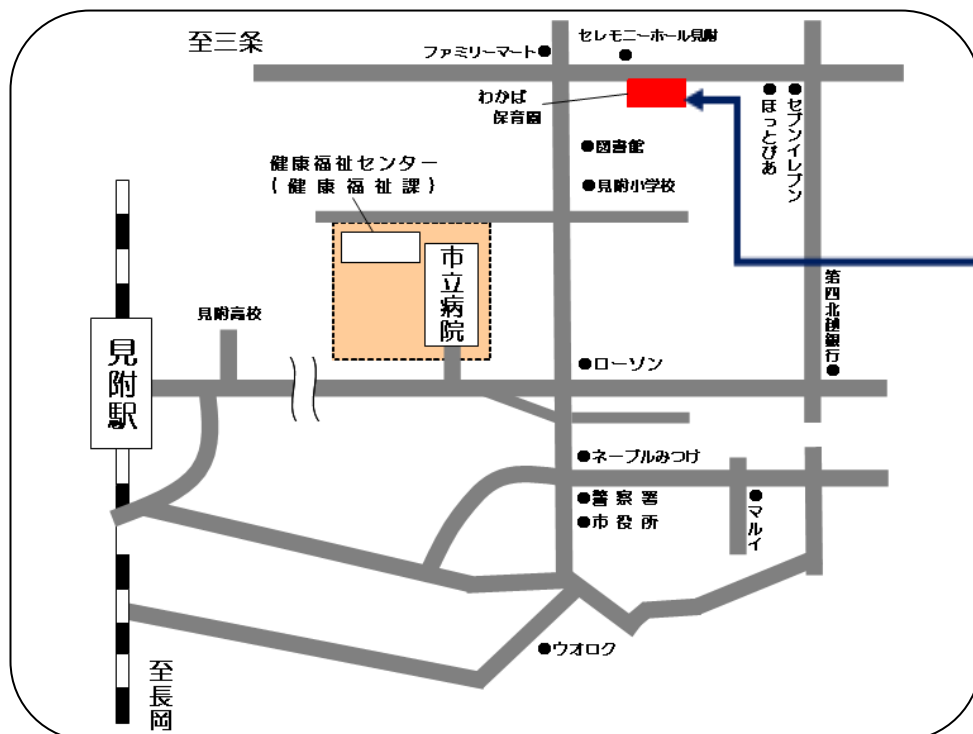
- 会場はいずれもふぁみりあ。
- サークル・グループは自主運営ですので、必要経費は会員の負担になります。
- 運動系に参加の際は、運動のできる服装でお越し下さい。
- 風邪症状のある方、体調の優れない方は参加をご遠慮ください。



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」
と皆様から思っていただけの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・着付	草月（華道）	金曜日（月2回）	18:30~21:00	花バサミ、ゴミ袋
	池坊水曜（華道）	水曜日（月2~3回） ※変更あり	18:00~19:30	花バサミ、ゴミ袋、 花を持ち帰る袋
	フラワーアレンジサークル	月曜日（第2）	19:00~21:00	花バサミ、ゴミ袋、花器
	フラワーサークル「アン」 （フラワーアレンジ）	金曜日（月2~3回）	10:30~12:00	花バサミ、ゴミ袋、新聞紙 ※生花のほか、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーなども扱っています。
	茶の湯は楽し：宗徧流	水曜日（第2,4）	13:00~17:00	白いソックス、懐紙、袱紗、 扇子（初回は無くても良いです）
	一步の会：裏千家	金曜日（第1,3）	18:00~20:30	白ソックス ※お持ちの方は懐紙、袱紗、扇子
	かんざし：着付	木・金曜（月3回）	9:30~11:30	着付道具一式
手芸・書道	和裁	月曜日（毎週）	13:30~16:00	和裁道具
	洋裁	金曜日（第2,4）	13:00~16:30	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、生地
	木目込み	水曜日（第1,3）	19:00~21:00	両べら、小バサミ、ふきん
	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 ※終わった人から解散です
		木曜日（第1,3）	13:30~15:00	
	いろはの会（書道）	月曜日（第2,4） ※月により変動あり	13:00~15:00 15:00~17:00	習字道具 ※筆、墨汁、半紙 は先生から購入可
絵手紙サークル山ぼうしの会	木曜日（第1）	9:00~12:00	線書き筆、彩色筆、墨、硯、 梅皿、筆洗い、顔彩	
軽運動	真向法体操会（午前）	水曜日（第1,2,3）	9:30~11:30	ヨガマット、タオル
	真向法体操会（午後）	火曜日（第1,2,3）	14:00~16:00	ヨガマット、タオル
	養生気功の会	金曜日（毎週）	9:30~11:00	ヨガマットかバスタオル、 運動靴
	優々太極拳	火曜日（毎週）	10:00~11:30	ヨガマットかバスタオル、 運動靴
	りらくす太極拳	月曜日（毎週）	19:00~20:30	ヨガマットかバスタオル、 運動靴
	らくちん太極拳	木曜日（毎週）	13:30~15:00	ヨガマットかバスタオル、 運動靴
	ムーヴ ：ソフトエアロ、ダンベル体操	火曜日（毎週）	20:00~21:00	ヨガマットかバスタオル、 運動靴、飲み物
	シニア体操 ゆうゆう（水）	水曜日（毎週）	10:00~11:00	運動靴、バスタオル、飲み物
	シニア体操 優々（金）	金曜日（毎週）	10:00~11:00	運動靴、バスタオル、飲み物

軽運動	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
	はつらつ体操	月曜日 (祝日のぞく毎週)	10:00~11:00	バスタオル、タオル、飲み物
	楽しく筋トレ&ストレッチ	水曜日 (毎週)	10:00~11:00	ヨガマットかバスタオル、飲み物
	エアロビサークル水曜日	水曜日 (毎週)	20:00~21:30	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、タオル、飲み物、動きやすい服装
	ボクシングシェイプ	金曜日 (月4回)	19:45~20:45	運動靴、タオル、飲み物
	シェイプアップ骨盤ストレッチ : 骨盤体操	水曜日 (月4回)	13:30~14:30	ヨガマット、フェイスタオル、飲み物、冬場はブランケット
	美nus ストレッチ教室	火曜日 (第2,4)	19:30~20:30	ヨガマット、飲み物
	ボディーケアサークル : ボディーケア体操	火曜日 (毎週)	10:00~11:30	ヨガマット、飲み物 ※裸足で行います
	ヨーガサークル	月曜日 (第1,2,3)	9:30~11:00	ヨガマットかバスタオル
	楽ヨガ	火曜日 (月4回)	14:00~15:00	ヨガマット、バスタオル、飲み物
	すどれっちヨガ	金曜日 (月4回)	18:15~19:30	ヨガマット、バスタオル、飲み物
	はじめてのピラティス	土曜日 (毎週)	10:00~11:00	ヨガマット、タオル、飲み物
	あやめサークル (卓球)	土曜日 (毎週)	13:00~15:00	卓球ラケット、運動靴
ダンス・音楽	フラサークル ティアレ (フラダンス)	水曜日 (第1,2,3)	18:30~19:30	パウスカート、飲み物 ※体験の方には無料でパウスカートをお貸しします。
	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
	峰の会ルピナス (大正琴)	水曜日 (第2,4)	10:00~12:00	大正琴、筆記用具
	フルート・アンサンブル・エデン	月曜日 (毎週)	13:00~15:00	フルート、譜面台
	ウクレレ ふぁみりあ	水曜日 (第1,3)	14:00~16:00	ウクレレ
学習・その他	音声訳読の会	月曜日 (第1,3)	13:00~16:00	筆記用具
	つながりの輪 (障がい者と健常者の交流サークル)	日曜日 (隔月第1)	14:00~16:00	偶数月 : ふぁみりあ開催 奇数月 : オンライン開催
	学びと遊びの2木会	木曜日 (第2)	19:30~21:00 ※変動あり	活動内容ブログ https://blog.goo.ne.jp/2moku
	そば打ち同好会	水曜日 (第4)	9:00~13:00	エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、マスク、材料費 2,500円

※活動日、時間は変更になる場合があります。くわしくは、ふぁみりあまでお問い合わせください。