

【集いの場】 <十神地区>

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
1	太極拳やすぎ教室	中央交流センター	ゆったりとした穏やかな動作によって筋力を維持することができ、足腰の鍛錬になって、転倒事故などの予防効果があります。若い人から高齢者まで大歓迎。最初のヶ月は無料で体験できます。 参加費：毎月3,500円	月4回 第1、2、3、4木曜日 19:00~21:00
2	セラ友輪（ゆうわ）	中央交流センター	セラバンドを使用した筋肉づくり運動と会員相互の親睦を図ることを目的としています。全員が順にお世話係をし、皆で意見を出し合い一つ一つ工夫しながら続けています。現在、新しい参加者の受け入れは難しい状況です。	月2回 第1、3日曜日 10:00~12:00
3	レディースやすぎ （安来市フォークダンス連盟）	中央交流センター	いつでもだれとでもどこでも楽しく踊れる教室です。フレイル予防に是非！私たちのメンバーの平均年齢は80歳です。週1回楽しく踊ってみましょう。見学に来てください。 参加費：毎月1,700円	週1回 月曜日 13:30~15:00
4	コーラス fine a song	中央交流センター	講師が用意した曲を使って練習します。合唱が好き1アルト、ソプラノでハモッテみたい！という方お待ちしております。 参加費：1回200円	月2回 第1、3月曜日 10:00~11:30

【集いの場】 <十神地区>

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
5	音楽のつどい	中央交流センター	唱歌や歌謡曲をとにかく歌いまくり ます。毎回24曲ぐらひは歌います。初 心者大歓迎！気軽に音楽を楽しむ会 です。 参加費：1回200円	月2回 第2、4月曜日 10:00~11:30
6	ドリームエコー	中央交流センター	原礼子先生の指導にて楽しく歌いハー モニを奏でよう！ステージ出演ありま す。 参加をお待ちしています。 参加費：月額1,200円	月4回 第1、2、3、4月曜日 13:00~15:00
7	安来日本画友の会	中央交流センター	日本画の勉強会。「楽しむ」ことを大切 にデッサンから制作まで、おしゃべりを 楽しみながらいっぱい笑って、自分の ペースで自由に活動しています。 参加費：年額2,000円	月1回（第2日曜日） 9:00~15:00
8	安来囲碁の会	中央交流センター	囲碁大会への参加をお待ちしています。 参加費：1,500円（会員1,000 円、高校生以下500円）	不定期（日曜日） 9:00~17:00
9	七宝焼教室	中央交流センター	七宝焼作品作り 2時間位の間に1個出来上がります。銅板 の上に釉薬をのせて電気炉で焼きます。 世界で1個だけの自分だけの作品を作っ てみませんか。 参加費：1,000円＋材料費	月1回（第2月曜日）

【集いの場】 <十神地区>

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
10	手話サークルあじさい	中央交流センター	ろう者との交流、学習会 参加費：1回100円	月2回 第2、4日曜日
11	大正琴 野いちご会	中央交流センター	階名（ド・レ・ミ・・・）がわからなくても弾けます。両手を使って認知症予防。体験教室あり。参加費：不要	月3回 月曜日
12	安来節 十神教室	中央交流センター	安来節を基本から学べます。 参加費：月額700円	月2回 第2、4木曜日
13	吟友会 さつき支部	中央交流センター	詩吟の練習 参加費：不要	月2回 第2、4木曜日
14	吟友会 中の海支部	中央交流センター	詩吟は主に漢詩に節をつけて吟じます。大きな声を出す、腹式呼吸をする、口を動かすことはフレイル予防、特に喉の力、飲み込む力を改善できます。また他の人と会って話すことは無気力になることを防げると思います。参加をお待ちしています。 参加費：月額2,700円	月3回 第1、2、4曜日
15	吟友会 朋雅支部	中央交流センター	詩吟の稽古 詩吟をすることによって健康になります。漢詩を学ぶことにより頭の体操になります。 参加費：月額2,400円	月2回 第2、4金曜日

【集いの場】 <十神地区>

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
16	吟友会 ふきのとう支部	中央交流センター	詩吟の練習。漢詩、短歌、俳句を親しんでいます。会員数が少なくなり興味を持たれた方の参加申し込みを1をお待ちしています。「楽しみましょう」 参加費：実費のみ	月3回 月曜日
17	ジェントルマン倶楽部	中央交流センター	2歳の子どもから高齢者まで誰でも5分ですぐ踊れる！覚えなくていい！こんなダンスを楽しんでいます。無料体験レッスンしています。 参加費：1回300円	週1回 火曜日
18	スマイル安来	中央交流センター	笑顔の歌を届けます。イベントアトラクション、施設訪問、ボイストレーニング指導等声をかけてもらえばどこへでも行きます。どなたでも大歓迎！一緒に歌いましょう。 参加費：不要	月2回 不定期
19	門脇康ギター教室	中央交流センター	クラシックギターで童謡、ポピュラー、クラシック、楽しく学びます。 参加費：8,000円	月3回 不定期
20	農園で縁や縁や	えばた今津の畑	無農薬、無化学肥料、無除草剤を理解して下さる方ならどなたでも参加いただけます。のんびり楽しく農園作業をしてみませんか。参加費：不要	不定期

【集いの場】 <十神地区>

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
21	喫茶とかみ	中央交流センター	保健師による健康相談や血圧測定、お楽しみタイムなどがあります。みんなで笑って過ごす楽しいおしゃべりの時間にしましょう。ぜひお友達を誘ってお出かけください。 参加費：1回100円	不定期 R7年度の開催日 7/16、9/17、 11/19、1/21
22	リズム体操	十神交流センター	2歳の子どもから高齢者まで誰でも5分ですぐ踊れる！覚えなくていい！とても簡単で楽しいダンスを楽しんでいます。免疫力もUPします。無料体験レッスンしています。 参加費：1回300円	週1回 月曜日
23	リバイバルダンス	十神交流センター	ダンスの模範演技のDVDを見ながらダンスをして体を動かします。誰でも仲良く運動していきます。参加費：不要	週1回 火曜日
24	やすぎボクササイズ	十神交流センター	65歳以上の方に向けたシニアボクササイズ（ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ）をしています。 いつかやってみたかったボクシング！グローブをつけてパンチをしてストレス発散！おしゃべりしたり、休憩したり、のんびり体を動かしていきましょう。参加費：不要	月1回

【集いの場】 <十神地区>

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
25	ヘルスヨーガ	十神交流センター	心身の健康のため、週1回1時間のヨーガはいかがですか。自分に合った無理のないポーズ、ペースで行えます。都合の良い時だけの参加もOKです。 参加費：1回500円	週1回 金曜日
26	澤田珠算教室	十神交流センター	そろばんの指導、練習 お孫さんと一緒に珠をはじいてみられませんか？ 参加費：月額2、150円	週1回 木曜日 16：30～18：00
27	安来棋友会	十神交流センター	日常生活で気軽に楽しめる将棋を通じて 会員相互の親睦を図る目的で定例会（練習対局）将棋大会や研修会を開催しています。将棋に興味のある皆様の参加を大歓迎します。一緒に楽しみましょう。 参加費：1回200円	週1回 土曜日
28	皆で体操	ふらっとステーション安来	理学療法士さん指導のビデオを見ながら 体操します。 参加費：1回100円	週1回 木曜日 14：00～
29	健康麻雀	ふらっとステーション安来	頭の体操、また牌を引く積むなど指の体操にもなります。 参加費：1回200円	月1回 第1土曜日13：30～
30	アロマハンドマッサージ	ふらっとステーション安来	アロマの香りに包まれコリがほぐれます。 参加費：1回200円	月1回 第3火曜日14：40～
31	やさしいヨガ	ふらっとステーション安来	高齢者にも優しいストレッチ中心のヨガです。 参加費：1回500円	月2回 第2, 4木曜日 14：30～

【集いの場】 <十神地区>

NO.	名称	活動場所	概要	活動日
32	ヘルスヨーガ	一風亭	心身の健康のため、週1回1時間のヨーガはいかがですか。自分に合った無理のないポーズ、ペースで行えます。都合の良い時だけの参加もOKです。 参加費：1回600円	週1回 土曜日
33	寿会東十神クラブ	東十神集会所	こけないからだ体操 ※東十神クラブ会員のみ可能 参加費：不要	週1回 月か水曜日
34	さくらの会	中央交流センター	こけないからだ体操 参加費：不要	週1回 月曜日
35	こけないからだ体操 オズの会	ふらっとステーション安来	こけないからだ体操 参加費：100円	週1回 木曜日
36	ほっとサロン オズの会	ふらっとステーション安来	参加費：100円	毎月1回 ※半日実施
37	ほっとサロン 東十神第二自治会 元気サロン	東十神集会所	参加費：不要	第3水曜日 ※半日実施
38	ほっとサロン とかみサロン	中央交流センター	参加費：1,000円	第1月曜日 ※全日実施

<連絡先>
 安来市社会福祉協議会 本所 安来市飯島町1240-13 TEL：0854-27-7888 FAX：0854-27-7116