



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	五・七・五・七・七、合計 31 文字の中に自分の思うこと、自然、家族、残しておきたい思い、面と向かって言えないことなど書き留めて歌会に出せば、誰の歌かわからない状態で参加者からの感想をもらえます。そして、先生が一首一首添削してくれます。ぜひ一緒に勉強しましょう。	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	健康で、指先と頭の活性化を図り、会話をしながら仲間づくりに努めましょう！	毎週月曜日 【午後】
手良三ツ星レストラン	料理	旬の食材を使い、家庭で作っているアイデア料理を、みんなで教えあったりしながら楽しんで作って試食しています。老若男女どなたでもご参加いただけます。美味しい料理を一緒に作りましょう。	第 3 火曜日 【午前】
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モットーとしています(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)。	第 2、4 金曜日 【午後】
てらとぴあヨガ	ストレッチヨガ	 どなたも  いつでも  大歓迎  柔軟運動をメインとすることで、誰でも参加できる内容となっています。腰痛や肩こりなどを軽減します。ストレッチヨガを楽しみ、気持ちよく動かしましょう。	月曜日、月 2 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。	第 2、4 水曜日 【夜間】
E D E N	ダンス	てらとびあ講堂で手良の子ども達とダンスをしています。去年立ち上げたばかりですが、皆で楽しく活動しています。 ダンスをやってみたい！カラダを動かして自分を表現してみたい！という方は是非一緒にダンスしましょう+持ってます😊	毎週木曜日

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