



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。
電話：0265-72-2755
FAX：0265-76-0553

団体名	活動内容	クラブ紹介	活動日
サ ク セ ス	社交ダンス	初心者大歓迎。誰でもやさしく指導していただきます。気楽に遊びに来てください。楽しく社交ダンスをしてみませんか。	毎週月曜日 【夜間】
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・12・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】
手良ミツ星レストラン	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	昔歌った歌を思い出して吹いてみませんか！唱えれば、ハーモニカは自然に吹けるようになりますから。オタマジャクシ読めなくても大丈夫。	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。	第 2、4 月曜日 【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	スペシャリ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 火曜日 【夜間】