

やさしい先生に指導して頂きながら皆で「上手に描けたなあ」と褒め合いながら楽しくやっています。毎年6月には「パレットとっとり」で6地区公民館合同絵てがみ展「絵てがってん」にも出展しています。

④絵てがみ教室  
指導者：三枝 通夫  
代表者：山下 雅子  
第1・3月曜日  
9：30～

④着付け教室  
指導者：藤田 和代  
代表者：小山 礼子  
第1月曜日  
13：30～

④和紙折り紙教室  
代表者：福本 恵子  
第2月曜日（※第2日曜の次の日）  
13：30～

毎月一回ぴよぴよネットで流れる折り紙教室のビデオを見ながら作品を作ります。誰もが先生にもなり生徒にもなるので、わいわいがやがや楽しく学んでいます。

昔なつかしの着物のリメイクから始まったソーイングカフェでしたが、今はみな思い思いに手作りを楽しんでいます。おしゃべりしながらひと針ひと針ソーイングしています。

おいしいお菓子とお茶を頂きにいらっしやいませんか？

④茶道教室  
指導者：坂本 妙子  
代表者：小山 礼子  
第4月曜日  
13：30～

ストレッチ等した後スポーツ的な運動をしようと備品は自分達で作って物ですが夏は涼しく、冬は暖かい所の屋内で、スポーツをアレンジし楽しく汗を流しています。  
（例）バウンスボール、風船バレー、お年玉ビンゴ、（スリッパ）卓球、ポッチャ、等々

結成6年目、チーム名は親しみやすく鳥取砂丘の一文字を使い付けました。しゃんしゃん祭をメインに納涼祭、敬老会などのイベントに参加。楽しく、カッコ良く踊っている。

④ソーイングカフェ  
代表者：中嶋 裕子  
第4木曜日  
9：30～

④砂人（すなんちゅ）  
代表者：吉田 裕美  
毎週火・金曜日  
20：00～

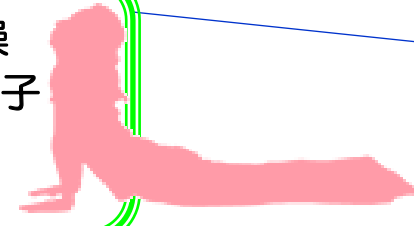
④ML（むつみ会レディース）  
代表者：河原 紀子  
第2・4火曜日  
13：30～

興味のある方はぜひご参加を！お待ちしています！  
公民館までご連絡ください！  
**東郷地区公民館  
サークル・教室  
紹介**



④歌王会  
指導者：西小路 晴子  
第2火・第4木曜日  
19：30～

いのち  
④生命の貯蓄体操  
代表者：河原 貴美子  
毎週水曜日  
19：30～



自分の出来る範囲で体を動かし人とのつながりをもって楽しく認知症予防、ロコモ予防しながら健康寿命を延ばそう  
※ロコモ⇒ロコモティブシンドローム：足腰の衰えた状態

④大正琴絃の花  
指導・代表者：坂本 妙子  
第1水曜日  
13：30～



生け花の流派は池ノ坊です。自由花を習得しています。皆同じ花材で生けても人の顔が違うように「全然違うなあ」と感想を述べあっています。だれしも悲喜こもごもの人生を歩んでいます。花に触れあう事により邪気を払い心にビタミンを与えてもらい癒しの空間を楽しんでいます。澤田先生からの一言：日々の暮らしの中で気軽に誰でも幾つになっても楽しめる生け花です。暮らしから生まれた生活文化が花道です。

④生け花教室  
指導者：澤田 美恵子  
代表者：村上 幸子  
第4木曜日  
10：00～

④しゃんしゃん体操同好会  
代表者：河原 紀子  
第1・4水曜日  
10：00～

社交ダンスの基本レッスンを身につけて、日々の努力により、身体的能力アップをはかり、生活の中にリズム感を取り入れ、お腹を引っ込め、背筋を伸ばしお尻を引き締める。これだけで美しい身体になります。健康な身体は豊かで素晴らしい人生を送ることが叶います。

④東郷菜の花句会  
指導者：長島 衣伊子  
代表者：栄木 恭子  
第3金曜日  
10：00～



④東郷芸能保存会  
代表者：坂口 克正  
第1・3土曜日  
20：00～

④東郷シニア社交ダンス部  
代表者：湯ノ口 悟  
第2・4土曜日  
19：30～

④グラウンドゴルフ：屋外  
代表者：森田 和幸  
月・水・金・土  
9：00～

