

## 自主グループとは、

住民のみなさんが、自主的に活動・運営を行っているグループです。生涯学習の一環として、公民館を定期的に使用し、趣味の時間を楽しみながら、地域の仲間と親睦を図っています。地区住民全員が参加可能です。地区外の方でも、一緒に参加できます。新しいグループの立ち上げもお手伝いさせていただきます。見学や体験など、お気軽にどうぞ！ 六条公民館 TEL 41-1001

## 自主グループ 紹介

趣味の時間をつくりませんか？

### パソコン

第2・3・4・5火曜日  
9:30~11:30 和室

和気あいあい 仲間と楽しく学んで  
いきいたいな！ みんなで対話しよう~

初心者の方も  
お待ちしております。

### 民踊

毎週水曜日 ホール  
9:30~11:30

「認知症予防にみんなで  
和気あいあいと楽しく  
おどる民踊です。」



入会をお待ちして  
います。来てね！！

### クラフト

第2・4木曜日  
ホール  
9:45~11:45

「紙のテープで、  
小物やかばんなど  
手軽に手作りしま  
せんか？」



まずは見学にお越しください。」

### 手芸

第3金曜日 図書室  
13:30~15:30

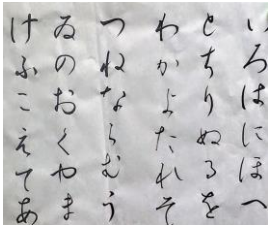
「初心者大歓迎！！  
アクセサリやベストなど  
作っています。もともと  
仲間が増えるといいなあ~。  
和気あいあい、手芸  
(編み物)を  
楽しんでいます」



第2・4火曜日 ホール  
13:30~15:30

### 仮名習字

「最近、字を書いていますか？  
心のままに、美しく、優しく、大胆に...。  
様々な字を、一緒に  
学びながら、書いて  
みませんか？  
お待ちしております。」



### 水墨画

第2・4水曜日 ホール  
13:30~15:30

「老後の余暇を楽しんでいます。  
作品が仕上がるとうれしいです。  
仲間が増えるともっとうれしいです。」



みなさんの  
お越しを  
お待ちしております

第2・4金曜日 図書室  
10:00~12:00

### 書道

「『書は人なり』という言葉があります。  
字は、その人の印象を左右する  
時もあります。『隗より始めよ』  
身近なことや小さなことから  
始めてみませんか？  
お待ちしております。」



### オカリナ

第1・3土曜日  
13:30~15:00 図書室

「アンサンブルで演奏するのは、  
とても楽しいですよ♪  
楽器も小さく、どこにでも持ち  
運び楽！素朴な音色で  
親しみがわきます♪」



### 詩吟

毎週水曜日 ホール  
19:00~21:00

「上手い下手より、歌うのが  
好き。お腹の底から腹式呼  
吸で声を出し、健康につな  
げる集いです。人と人の  
輪がずーっと広がっていま  
す。ぜひ見に来て下さい！！」



### 歌おう！みんなで♪

第3木曜日 ホール  
9:30~11:00



「童謡、演歌、フォーク  
ソングなど懐かしい  
歌をみんなで歌うと  
楽しいです😊お腹から声を出すこと  
で、ストレス発散、健康増進！！  
脳の活性化にバッチリです！！  
一緒に歌ってみませんか？」

### 3B体操

第2・4火曜日 和室  
14:00~15:00



「年齢、性別に関係な  
く、生涯を通じて心身  
ともに健康な日常生活  
を送れるよう考案され  
た体操です。3B(ボール  
・ベルト)を使用しながら、  
懐かしいメロディーに合わせて無理なく  
楽しめます。普段使わない筋肉を使った  
ときの心地よさはexcellent！！♪  
一緒にいかがですか。」

10月6日(日)【六条小学校 体育館にて】  
“六条ふれあいまつり”では、  
自主グループの発表や、  
作品の展示があります。  
活動の成果を是非ご覧ください。

まずは、見学にお越しください！

詳しくは、六条公民館まで