2019年5月1日現在

＠活動で、学ぼう！遊ぼう！鍛えよう！　あなたの居場所 12コース！

①少しでも興味があれば、迷っていないで、まずは参加してみてください！
②情報や活動状況を知りたければ、それぞれの世話人に相談してみてください！
③自分で＠活動を立ち上げたい場合は例会時や＠さろんの場を利用して仲間を募ったり、運営委員に相談してください！

あ・そうかい＠活動　一覧表

No	名称	リーダー	サブリーダー	活動内容（おすすめポイント）	開催日	連絡先
1	＠あるこう	上治	山本	歴史の舞台になったところを中心にウォーキング、偶には遠出も	（原則） 第3水曜日	各自、新名簿を参照願います
2	＠からおけ	斎藤		大きな声を出す事は健康にもいいですよ。うまい下手は関係ないです	例会後	
3	＠ふぉと	斎藤		春と秋には近くへ。写真の後は、ランチで交流もしています。	随時	
4	＠日舞	飯田		古典舞踊の習得が目的。アンチエイジング効果もありますよ！	第1・第3金曜日	
5	＠麻雀	佐柄木	名取	賭けない、飲まない、喫わないがモットー。楽しく認知症を予防しよう	中、下旬で随時	
6	＠大人の社会見学	山本		身近なもの・景色を日頃と異なる視点から見る。新たな発見があるかも	随時	
7	＠ぱーさん会	中島	新出	ゴルフを気軽に手軽に。シニアのためのお気楽サークル	（原則） 第3水曜か木曜	
8	＠テニス	田島	佐藤	初心者の方もどんどん上達しています	随時	
9	＠落研	北川		落語、講談、浪曲、社会風刺コントなど生の大衆演芸を楽しむ会	随時	
10	＠異文化座談会	西田		テーマを決めた座談会（おしゃべり）　於：やまゆりサロン テーマ例：外国人との付き合い方、日本人と外国人との違い、 それぞれの経験を通じて知ったこと	第3月曜日など （2、3ヶ月に一回）	
11	＠英語の会	西田		挨拶の仕方、道の教え方、 日本・日本人についての説明の仕方、などを中心に学びます	第1月曜日	
12	＠無縫会	田中	三日尻	日常の事柄を詩に昇華し、季節の感動を17文字に託す俳句の会	随時	