

# 旭地区公民館 体験Week

11月7日(火)～12月3日(日)



公民館ではたくさんのクラブが元気いっぱい活動しています♪

体験を通じて、あなたも一緒に活動しませんか？みなさんの参加をお待ちしています！



令和5年10月11日(水)から  
申込受付開始！

申込・問合せ

旭地区公民館（東岸和田市民センター内）

岸和田市土生町4丁目3番1号

TEL 072-428-6711（月・祝除く9時～17時）

種目	クラブ名	体験日		時間	事前申込/定員	体験内容・持ち物・その他
卓球	たんぼ卓球クラブ	11月7日(火)	11月14日(火)	10:00～11:00 (10:00集合)	要(10/31 締切) /各日4名	持ち物:ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:卓球シングル(フォア打ち、バック打ち等)
卓球	バンジークラブ	11月7日(火) 11月14日(火)	11月21日(火) 11月28日(火)	13:10～14:00 (13:10集合)		持ち物:ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:卓球 <b>※現在入部待ちあり</b>
卓球	ほうせんか卓球クラブ	11月8日(水)		9:10～9:50 (9:10集合)		持ち物:ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:卓球
卓球	フレンズ卓球クラブ	11月17日(金) 11月24日(金)	12月1日(金)	10:30～11:30 (10:15集合)	要(10/26 締切) /各日4名	持ち物:ラケット、卓球シューズ(同等可)、タオル、飲み物、運動服 体験内容:卓球シングル・男女問わず
バレーボール	MYチーム	11月8日(水) 11月15日(水)	11月22日(水) 11月29日(水)	19:30～21:00 (19:30集合)		持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:バレーボール
バレーボール	岸和田クラブ	11月11日(土)	11月18日(土)	9:15～12:00 (9:15集合)		持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:バレーボール
バレーボール	太田クラブ	11月11日(土)	11月18日(土)	13:00～15:40 (13:00集合)		持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装 体験内容:ママさんバレーボール ※初心者大歓迎。
ソフトバレー	レディースソフトバレーボール	11月9日(木) 11月16日(木)	11月30日(木)	14:00～14:30 (14:00集合)		持ち物:体育館シューズ、軽装 体験内容: <b>見学のみ</b>
バウンドテニス	バウンドテニス・岸和田	11月16日(木)	11月30日(木)	9:30～12:00 (9:30集合)		持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物 体験内容:バウンドテニスの練習
バドミントン	あさひバドミントンクラブ	11月18日(土) 11月25日(土)	12月2日(土)	19:00～21:00 (19:00集合)	要(11/17 締切) /各日2名	持ち物:体育館シューズ、運動できる服装 体験内容:バドミントンの基礎、練習
インディアカ	太田インディアカクラブ女子の部	11月10日(金) 11月17日(金)	11月24日(金) 12月1日(金)	14:00～15:00 (14:00集合)	要	持ち物:体育館シューズ、飲み物 体験内容:インディアカ体験 ※女性のみ対象
健康美体操	健康美体操ウエンスクラブ	11月8日(水) 11月15日(水)	11月29日(水)	14:30～16:30 (14:30集合)		持ち物:上履き、バスタオル、フェイスタオル、飲み物 体験内容:健康体操
3B体操	さくらんぼクラブ	11月8日(水)	11月22日(水)	19:30～20:30 (19:30集合)		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:ストレッチ体操及び主具(ボール等)を使うダンス
健康美体操	健やか養生体操	11月9日(木) 11月16日(木)	11月30日(木)	13:30～15:00 (13:30集合)		持ち物:タオル、飲み物、バスタオル 体験内容:体操
リズム体操	ステップ・21	11月17日(金)	12月1日(金)	9:30～10:30 (9:30集合)		持ち物:上履き、タオル 体験内容:リズム体操 ※女性のみ対象
ラフターヨガ	笑エム笑いクラブ	12月6日(水)		13:30～14:30 (13:15集合)	要 12/5締切/ 定員5名	持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装 体験内容:笑いヨガ
ヨガ	朝ヨガ ティンシャ	11月12日(日)		9:10～10:00 (9:00集合)		持ち物:タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル可) 体験内容:ヨガ
エアロビクス	のびやかクラブ	11月8日(水) 11月15日(水)	11月22日(水)	12:30～13:30 (12:30集合)		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:リズムに合わせた体にやさしいエアロビクス体操とウォーキング、ボールを使った柔軟体操など ※中高年女子対象
社交ダンス	社交ダンスクラブ コスモス	11月17日(金)	11月24日(金)	18:00～19:00 (18:00集合)	要 体験日の1週間前締切/ 各日10名	持ち物:上履き(有ればダンスシューズ)、タオル 体験内容:社交ダンス <b>※見学のみは、19時～20時</b>
バレエ	スマイルバレエ東岸和田	11月18日(土) 11月25日(土)	12月2日(土)	13:30～14:30 (13:20集合)	要/各希望日の1週間前まで	持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物、バレエシューズ(貸出可) 体験内容:クラシックバレエ ※未経験者、未就学児～小学低学年までのクラス

<裏面もあります>

種目	クラブ名	体験日		時間	事前申込/ 定員	体験内容・持ち物・その他
バレエ	東岸和田バレエクラブ	11月18日(土) 11月25日(土)	12月 2日(土)	14:30~16:00 (14:30集合)	要/各希望日の1週間前まで	持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物、バレエシューズ(貸出も可) 体験内容:クラシックバレエ ※小学校高学年以上または経験者のクラス
ベリーダンス	ベリーダンス ラミール	11月25日(土)		10:00~11:00 (9:50集合)		持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物 体験内容:ベリーダンス
ズンバ	あさひパイラZUMBAクラブ	11月12日(日)	11月26日(日)	10:20~11:20 (10:10集合)		持ち物:動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物 体験内容:ラテン系の音楽にあわせて踊るダンスフィットネス
民 踊	土生民踊クラブ	11月 7日(火)		13:30~14:30 (13:30集合)		体験内容:民踊練習
民 踊	彩華会	11月 8日(水)		14:00~15:00 (14:00集合)		体験内容:新舞踊の練習
空 手	実戦カラテ真盟会東岸和田	11月10日(金) 11月17日(金)	11月24日(金)	19:30~20:30 (19:15集合)		持ち物:タオル、飲み物 体験内容:空手の基本、ミット打ち ※園児から中学3年まで対象
太極拳	太極拳クラブ	11月 9日(木)	11月16日(木)	9:15~10:45 (9:15集合)		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:太極拳 ※時間内いつでも参加可能、見学のみでもOK
気功・太極拳	ひまわり太極拳クラブ	11月 9日(木)	11月16日(木)	11:00~12:30		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:気功、太極拳
太極柔力球	太極柔力球クラブ	11月 9日(木)		9:40~10:40 (9:30集合)		持ち物:上履き、タオル、飲み物 体験内容:太極柔力球(色々なボールを使って体を動かす)
気功	たのしい気功A	11月14日(火) 11月21日(火)	11月28日(火)	9:20~10:50 (9:20集合)		持ち物:上履き、飲み物 体験内容:気功体操
剣 道	旭少年剣道クラブ	11月18日(土) 11月25日(土)	12月 2日(土)	16:20~17:30 (16:20集合)		持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装 体験内容:剣道 ※中3まで 男女問わず
スポーツチャンバラ	岸和田土生スポーツチャンバラクラブ	11月 9日(木)	11月16日(木)	19:00~20:00 (19:00集合)	要(11/8締切) /各日3名	持ち物:運動ができる服装、水筒 体験内容:スポーツチャンバラ
大正琴	大正琴なのはな会	11月19日(日)		13:30~14:30 (13:30集合)	要(11/5締切)	持ち物:飲み物、筆記用具 体験内容:大正琴の音色を体験いかがでしょう
大正琴	琴好クラブ	11月15日(水)		10:10~10:40 (10:00集合)	定員10名	持ち物:筆記用具 体験内容:直接大正琴にふれて会員と簡単な曲を弾いてみましょう
合唱	ローズハーモニー	12月 1日(金)		13:30~15:00 (13:15集合)	要	持ち物:飲み物 体験内容:女声合唱
カラオケ	さくらカラオケクラブ	11月17日(金) 11月24日(金)	12月 1日(金)	10:00~12:00 (9:50集合)		持ち物:筆記用具 体験内容:先生の指導で一曲を合同で歌い覚えませう。
詩 吟	土生詩吟クラブ	11月18日(土)	11月25日(土)	18:00~19:30 (18:00集合)		持ち物:筆記用具 体験内容:詩吟の朗詠
書 道	旭書道クラブ	11月 9日(木)		13:30~15:00 (13:30集合)		持ち物:(書道の体験をする場合は書道道具一式) 体験内容:学習の見学
ペン習字	きさらぎクラブ	11月15日(水)		10:00~11:00 (10:00集合)	要(11/14締切) /先着4名	持ち物:筆記用具、コピー用紙 体験内容:年賀状
手芸	クラブ古布	11月 8日(水)		13:00~16:00 (13:00集合)		体験内容:着物リフォーム 持ち物:筆記用具
陶 芸	東岸和田陶芸クラブ	11月 5日(日) 11月19日(日)	12月 3日(日)	13:30~15:00 (13:30集合)		持ち物:タオル 体験内容:作陶(皿、マグカップ等作り体験) ※材料費:300円(作品は後日渡します)
水彩画	絵画サークルあざみ会	11月22日(水)		13:30~15:00 (13:30集合)		持ち物:クラブで用意します 体験内容:見学及びデッサンの体験など
水彩画	水彩画クラブひまわり	11月16日(木)		13:30~15:30 (13:30集合)		持ち物:水彩用具 体験内容:静物の描画
水彩画	東岸和田植物画クラブ	11月24日(金)		13:00~16:00 (13:00集合)		持ち物:筆記用具(画用紙・色鉛筆・絵具あれば) 体験内容:植物を細密に描く
紙粘土	チューリップクラブ	11月17日(金)		9:30~12:00 (9:30集合)	要(10/30締切) /定員5名	持ち物:エプロン、タオル 体験内容:粘土による作品 ※材料費:500円
ステンドグラス	サンクラブ	11月15日(水)		10:00~11:30 (9:45集合)	要(11/14締切) /定員10名	持ち物:綿のエプロン、綿の重手 体験内容:一輪挿しやランプの製作 ※材料費:500円~
マジック	旭マジッククラブ	11月14日(火)	11月28日(火)	10:15~11:30 (10:15集合)	要(希望日の当日まで) /各日4名	体験内容:マジック
ワンストロークペイント	ワンストロークペイントクラブ	11月25日(土)		9:30~11:30 (9:20集合)	要 11/18締切 /定員5名	持ち物:エプロン、手拭きタオル 体験内容:筆に2色以上の絵の具を使いグラデーションで花を描くペイントアート ※材料費:500円
中国語	中国語クラブ 聊聊	11月18日(土)	12月 2日(土)	19:00~21:00 (19:00集合)		持ち物:筆記用具 体験内容:体験者の語学レベルに合わせた講義