

ひばり広報



発行日 令和3年7月1日 第2号
編集発行 ひばり生涯学習センター
所在地 原町区本陣前3-60-2
電話 0244-25-3577
FAX 0244-25-3590

ひばりすこやか学級 第1回講座

「めざせ健康寿命日本一」！



楽しく、元気に体操の様子

令和3年5月27日（木）に、当センター多目的ホールに長寿福祉課の伊賀佑貴子さんにお出でいただき、「めざせ健康寿命日本一」というタイトルでお話しいただきました。100歳になっても、住み慣れた地域で元気に過ごせる南相馬市を目指しての週一サロンの取り組み、健康寿命の重要性、65歳以上で介護が必要になった原因の一位が認知症であること、介護予防にとって、最も大切なことは運動と交流であること等参考になるお話を聞くことができました。また、最後に、大東元気でまっせ体操を行い、和やかな中で、楽しい時間を過ごすことができました。

ひばり生涯学習センター

利用者会サークル・団体一覧

ひばり生涯学習センターでは、たくさんのサークル・団体が利用者会に登録し活動しています。ご入会希望のサークル・団体がございましたら、事務所までお問い合わせ下さい。（ご入会前に見学・体験も可能です）

☎ 0244-25-3577

サークル・団体名	活動週	時間	募集	活動内容
月 曜 日				
歌謡教室「月の会」	第2・3・4	9:00～12:00	有	カラオケ
フレンズクラブ卓球同好会	毎週	9:30～11:30	有	卓球の練習
ひばり俳句愛好会	第1	13:00～15:00	無	俳句
ひばり卓球クラブ	毎週	13:30～15:30	有	卓球の練習
みちのく美好会	第2・4	14:00～16:00	有	カラオケ教室
静山流詩舞亮静会	月3回	19:00～21:00	有	舞踊の練習・振付
ヨガサークル えん	毎週	19:00～20:30	有	ヨガ

サークル・団体名	活動週	時間	募集	活動内容
火 曜 日				
3 B体操「すこやかクラブ」	毎週	9:30～11:00	有	3 B体操
ひばり絵手紙愛好会	第2・4	10:00～12:00	有	絵手紙制作
ひばり和紙人形サークル	第3	13:00～16:00	無	和紙人形作成
南相馬市武術太極拳協会	毎週	13:30～15:30	有	太極拳の練習
たんぽぽ会	第1・2・3	13:30～15:30	有	カラオケ
リッツ英会話サークル（昼の部）	第2・4	14:00～16:00	有	英会話
リッツ英会話サークル（夜の部）	第2・4	19:00～21:00	有	英会話
メンズ健康体操クラブ	第2・4	19:00～20:30	有	健康体操
ひまわり会	第1・2・3・4	19:00～21:00	有	社交ダンス
歌謡教室「和歌杉会」	第2・3・4	19:00～21:00	有	カラオケ
水 曜 日				
絵画サークル	第2・4	9:30～12:00	有	水彩油彩デッサン
わかば会	第1・2・3	9:30～11:30	有	民謡手踊り
歌謡教室 こまどり会	第1・2・4	13:00～15:00	有	カラオケ
リラクゼーションストレッチ教室	第1・2・3・4	13:30～15:00	有	リラクゼーションストレッチ
ひばりヨガサークル	第1・2・3・4	19:00～20:00	有	ヨガ
ひばりの連	第1・2・3・4	19:00～21:00	有	阿波踊り
木 曜 日				
よつばクラブ卓球同好会	毎週	10:00～12:00	有	卓球の練習
ひばり書道クラブ	毎週	10:00～12:00	無	書の練習
カラオケひばりクラブ	毎週	10:00～12:00	有	カラオケ
ヨーガサークル キラリ	毎週	13:30～15:00	有	ヨガ
遊友たちほこ体操	第2・3・4	18:00～20:00	有	体操
金 曜 日				
原町太極拳クラブ	毎週	10:00～12:00	有	太極拳
カラオケあざみ会	第1・2・3	10:00～12:00	有	カラオケ
南相馬真向法体操会	第2	13:00～15:00	有	健康体操
金曜卓球クラブ	毎週	13:30～15:30	有	卓球練習
原町ひばりハーモニカ愛好会	第1・3	14:00～16:00	有	ハーモニカ演奏
原町民謡同好会	第1・3	14:00～16:00	有	民謡唄の修得
土 曜 日				
ハウオリフラサークル	第2・4	13:00～16:00	有	フラダンス
観世流励諷会	毎週	13:00～18:00	有	謡曲（素謡・仕舞）
カラオケ土曜会	第2・4	13:30～15:30	有	カラオケ
日 曜 日				
原町木彫クラブ	第1・3	10:00～12:00	有	木彫