

**体を動かすことで
生活にメリハリが生まれます**



教室に参加している
中村 旗味子 さん

元々体を動かすことが好きで、カモンたかいしの体操教室に参加しています。体操が終わると、「今日もしっかり体を動かした！」ととても充実感があります。また、教室の時間に合わせたスケジュールの管理などもできるようになりましたし、定期的に運動するおかげか、あまり風邪も引きません。教室は雰囲気良く、先生の指導もわかりやすいので、これからも楽しみながら趣味として続けていきたいです。

教室に参加している中村 旗味子 さん



**カモンたかいし
レディース体操教室B**

毎週水曜日
10:45~12:00



全身を使って体操を楽しむ皆さん

趣味で生活をイキイキと。

スポーツの秋、読書の秋、趣味の秋。。。皆さんはどんな秋を過ごしていますか？今年の秋は何か新しいことにチャレンジしてみませんか？問合先 社会教育課 ☎(275)6437



**とろしプラザ
手芸クラブ**

毎月第1・2金曜日
13:00~15:00



クラブでおしゃべりを楽しむ皆さん

**新しく始めた趣味が
今では欠かせないものに**



手芸クラブ会員の
武田 三子 さん

仕事を退職したことをきっかけに何か始めてみようと思い、以前から興味があった手芸に挑戦するため公民館の手芸クラブに入会しました。入会から10年以上経ちますが、手芸が楽しいことはもちろん、教室で出来た友人の皆さんと気軽にしゃべりできるのもずっと続けられる理由ですね。外出する良いきっかけにもなっていて、月2回の開催では物足りないぐらいです。毎回の参加を楽しみにしています。

仕事を退職したことをきっかけに何か始めてみようと思い、以前から興味があった手芸に挑戦するため公民館の手芸クラブに入会しました。入会から10年以上経ちますが、手芸が楽しいことはもちろん、教室で出来た友人の皆さんと気軽にしゃべりできるのもずっと続けられる理由ですね。外出する良いきっかけにもなっていて、月2回の開催では物足りないぐらいです。毎回の参加を楽しみにしています。



趣味で日々の生活をより充実したものに！

趣味を楽しむことはもちろん、趣味を通してお友達が増えたり、知らない場所に行ってみたり、生活習慣がガラリと変わったりと、そこには新しい体験がたくさんあります。新しい体験は、新しい楽しみを見つけるきっかけとなり、皆さんの生活をより充実したものにしてくれるはずです。

新しい趣味を見つけてみませんか？

市内の公民館や運動施設等では新しい趣味を見つけるきっかけがたくさんあります。文化系・運動系問わず多岐にわたるそれぞれの活動は気軽に参加が可能です。下の表は、市内で活動するクラブや教室の一部ですが、気になる活動を見つけたら各施設に問い合わせてみましょう！



市内のクラブ活動・教室一覧（一部抜粋）

名称	活動内容	活動日	時間	場所・問合先
絵手紙 茜会茜クラブ	絵手紙	第2金曜日	13:00～16:00	中央公民館 ☎(265)6422
高石マジッククラブ	マジック	第2土曜日	19:00～21:00	
竜光写真クラブ	写真	第3土曜日	9:00～11:00	
第14期はつらつクラブ	介護予防の体操	第2・3木曜日	13:00～15:00	
E-6会	囲碁	第1・2土曜日	13:00～15:00	
高石 土笛の会	オカリナ	第1・2月曜日	9:00～12:00	千代田公民館 ☎(264)0886
千代太極拳好好クラブ	太極拳	第1・3土曜日	9:00～12:00	
介護予防体操「和」(なごみ)	軽体操	第2・4金曜日	13:00～15:00	羽衣公民館 ☎(265)3227
パンセ羽衣書道クラブ	書道全般	第1・2木曜日	10:00～12:00	
レディース体操A	エクササイズ	毎週水曜日	9:20～10:35	カモンたかいし ☎(263)2622
ベーシックヨガ	ヨガ	毎週木曜日	9:10～10:00	
エアロ&コンディショニング	エアロビクス	毎週木曜日	19:15～20:15	
卓球教室	卓球	毎週金曜日	10:00～12:00	

市内では、この他にも150以上のクラブ活動・教室が実施されています。参加費用等含め、他の活動・教室に関する情報は、各施設へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

【公民館】<http://www.city.takaishi.lg.jp/kurashi/kyouiku/kouminkan/index.html>

【カモンたかいし】https://information.konamisportsclub.jp/trust/takaishi_shiritsu/