

東小千谷地区の皆様へ

## 東小千谷分館 同好会会員募集のご案内

小千谷市公民館は地域住民の皆さんに実生活に関する教育、学術及び文化に関する事業を推進するため、より地域に根付く様に各町内毎に分館組織を設けて活動しています。

東小千谷分館は東栄、旭町、元中子、山寺、信濃町、木津団地の6町内が一緒になって活動し、様々なイベントや同好会を通して人と人との繋がりを醸成して行くことをモットーにして活動しています。

その同好会ですが、現在4つのサークルが活動していますので、ご紹介の方々新規会員募集のご案内を致します。

新しいお友達を作りたいとお考えの方、時間的に余裕があって趣味を増やしたいとお考えの方で興味のある同好会がありましたら、是非仲間に入って共に活動をしましょう。お友達を集っての参加も大歓迎です。

興味のある同好会がありましたら、気兼ねなく下記事務局まで連絡してください。各同好会の見学等手配させていただきます。

また、分館主催の様々なイベントについても多くの方からの参加をお待ちしております。

～同好会の概要は裏面にありますので、ご覧ください～

### 【問合せ先】

小千谷市勤労青少年ホーム内

東小千谷分館事務局 新保

TEL 0 2 5 8 - 8 2 - 8 5 1 0 (FAX 兼)

Mail:kinro@city.ojiya.niigata.jp

## ◆早朝スポーツ愛好会◆

早朝のすがすがしい時間にラジオ体操、ランニング、軽運動、ソフトバレーなどで体を動かしています。

さわやかな汗をかきながら一緒にストレス解消しましょう。

### 【活動日時】

毎週日曜日

午前6時30分から

午前7時30分頃まで



### 【活動場所】

東小千谷小学校体育館など

【年会費】 20,000円



## ◆健康体操◆

健康体操は東洋医学に基づき、丹田呼吸法で全身を動かし、心と身体そして気を整える体操です。激しい動きのない身体にやさしい体操ですので、是非一緒に心技体を整え若々しさを保ちましょう。

### 【活動日時】

毎週月、金曜日

午後7時から

午後9時頃まで



### 【活動場所】

勤労青少年ホーム 和室

【年会費】 無料

## ◆小千谷太極拳協会◆

ストレッチから始まり24式太極拳、32式太極拳、太極拳扇などを行っています。興味はあるけど難しそうと思っている貴方、親切丁寧に教えますので是非一緒にやりましょう。

### 【活動日時】

毎週火曜日

午後1時から

午後3時頃まで



### 【活動場所】

勤労青少年ホーム

2階軽運動場

【年会費】 24,000円

(月額2,000円)

※無料体験1ヶ月できます。

## ◆東小千谷短歌会◆

人気TV番組プレバトの俳句と同様短歌は和歌が原点ですが、俳句と違い昔から恋の詩が多いとてもロマンチックなものです。

有名な短歌を学びながら、自作の歌について、金子先生からの指導でレベルを高めています。

### 【活動日時】

第1、第3土曜日

午後7時から

午後9時頃まで



### 【活動場所】

勤労青少年ホーム

2階講習室

【年会費】 無料