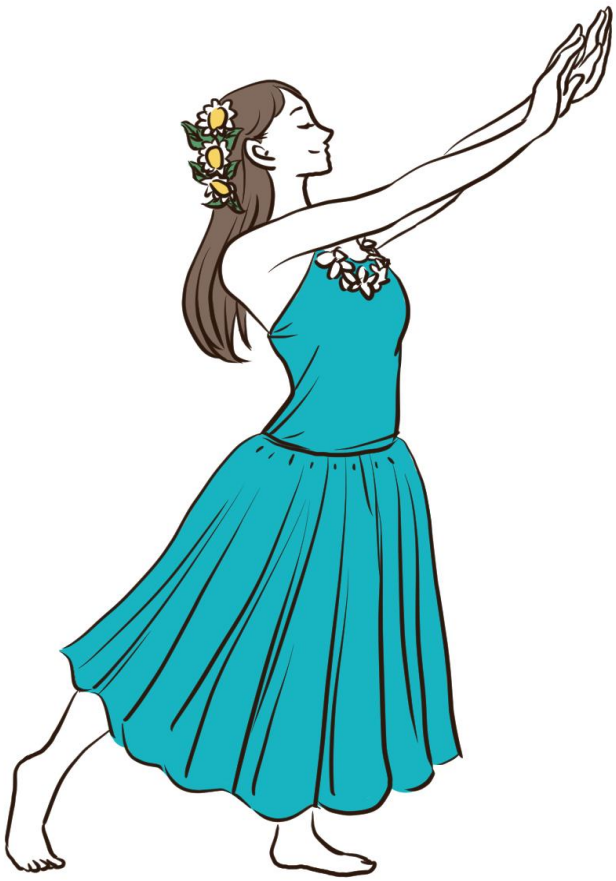
美里町駅東地域交流センター
令和５年度 登録サークル一覧



美里町駅東地域交流センター
☎：0229-31-1321

■サークル名　オカリナ・カンタービレ
■活　動　日　第1・3水曜日　10:00～12:00
■紹　　介
グループ名のカンタービレは“歌うように”という意味のイタリア語です。歌うように奏でることを目標に、唱歌からポピュラーまで、ジャンルを問わず二部三部合奏で時に苦しみながらも楽しく練習しています。

■サークル名　オカリナ・ドルチェ
■活　動　日　第1・3木曜日　18:30～21:00
■紹　　介
私たちオカリナ・ドルチェはH24年1月より高橋美智子先生指導のもと練習を行っています。色々な曲を練習することにより、季節を感じたり、その曲が流行った時代を思い楽しく練習しています。オカリナは強く息を吐き出すときれいな音は出ません。新生活様式にも添って、静かにきれいな音を出していきたいと思います。

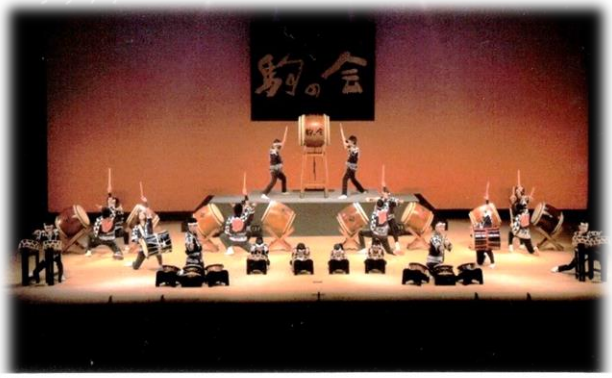
■サークル名　前結び着付け教室
■活　動　日　第2・4月曜日　9:00～12:00
■紹　　介
前結びとはどのようにするのかな・・・
着物は着れるけど帯は結べないとか、娘や孫にゆかたくらいは着せてやりたいとか、いろいろ悩んでいる方、大歓迎です。
気軽に教室をのぞいて見てください。

■サークル名　コットン・フレンド
■活　動　日　第2・4木曜日　9:30～11:30
■紹　　介
会員は16名です。全くの初心者から20年以上も続けているベテランまでいます。基本を取入れながら丁寧に教わっています。ワイワイおしゃべりしながら親睦を深めています。作品を作って出来上がったときはとてもうれしいです。

■サークル名　自彊術同好会
■活　動　日　毎週水曜日　9:30～12:00
■紹　　介
健康体操自彊術は、自分で自分の身体をマッサージし、血の巡りを良くし、老若男女誰にでもできる体操です。
腰痛、高血圧、糖尿病等に効果的です。
気軽に見学に来てください。

■サークル名　傾聴ボランティア　うさぎの会
■活　動　日　　定例会　　第1火曜日 10:00～12:00
　　カフェうさぎ　第3木曜日 10:00～12:00
■紹　　介
　地域住民の方々の心に寄り添い、悩みや不安、その想いに耳を傾け共感できる傾聴活動を行うと共に、傾聴サロン（うさぎカフェ）を行い、ゆっくりお茶のみしながらお話をお聴きします。

■サークル名　クレイフラワーサークル
■活　動　日　　第2･4火曜日 9:30～11:00
■紹　　介
　樹脂粘土を使って野に咲く花や庭に咲いている花を写し取って永遠の花にしています。少人数ですが皆でおもいおもいの花をおしゃべりしながら作っています。出来上がった作品をお家に飾れることが何よりの楽しみです。



■サークル名　創作和太鼓　駒の会
■活 動 日　　第1日曜日 13:00～17:00
　　第3日曜日 9:00～13:00
■紹　　介
『駒の会』は駒米地区の夏祭りの子ども太鼓として誕生し、その後通年活動を目指して発会しました。自分をとりまく「ふるさと」への思いや、「自分自身」を見つめ直しそれに伴う独自の創作曲を発表しています。

■サークル名　太極拳教室
■活　動　日　　毎週火曜日 13:00～15:00
■紹　　介
　健康を保ちたい、健康になりたい、上達したい、始めて数か月から三十数年の仲間が楽しく活動しています。
太極拳は年代や体力に応じて行える意識と動作と呼吸をひとつにしてゆったりしたうごきをする全身運動で、実は「意識は勁力を導き、勁力は動作を生み出す」武術なのです。ぜひ多くの方に知って頂きたいと思います。

■サークル名　翠山会
■活　動　日　　毎月3回 13:30～15:30
■紹　　介
　私達翠山会は潮翠先生指導のもと、下は6歳から上は6?歳まで、元気の良い会員5人で月に3回健口維持とストレス解消を目的とし、楽しく活動しています。
　興味のある方はぜひ遊びに来て見てください。

■サークル名　美里バレーボールクラブ
■活　動　日　毎週火・木曜日　18:00～21:00
■紹　　介
色々な学校から集まって活動しております。試合や練習の他にも合宿やクリスマス会など楽しいイベントも行っております。興味のある方はぜひ一度見学に来てください。子供達、スタッフ一同お待ちしております。

■サークル名　ルーシーダットンサークル
■活　動　日　第2・3・4　金曜日　19:00～20:00
■紹　　介
メンバー募集中！見学も大歓迎です。
タイ式ヨガとも呼ばれるルーシーダットンは、タイに伝わる仙人の自己整体法です。深い呼吸をしながら気持ち良く伸ばして、心も身体も整えられます。一緒にリラックスして運動不足を解消しましょう。

■サークル名　少林寺拳法宮城美里スポーツ少年団
■活　動　日　毎週金曜日　19:00～20:00
■紹　　介
現在4歳～63歳までの約65人で練習しています。練習は護身の技はもちろん、スポーツリトミックやコアキッズ体操などを取入れ、効果的に運動能力が向上するような形にしています。
体験はいつでも、どれくらいの期間でも無料です。
お気軽にお問い合わせください。

■サークル名　ナーメア・フラ・オ・ホアカレイマカマエ
■活　動　日　第1・2・3・4金曜　13:30～16:00
■紹　　介
私達は「ハワイアン・フラ」を稽古しているサークルです。
月2回サークル活動の妙味を味わっています。一つは身体に癒し効果抜群のハワイアンミュージックをバックに、ストレッチ効能もあるアロハ・フラの習得。もう一つは思いを一つにする仲間との流れる時間も忘れる実り多い、よもやまばなしです。一度見学にお出かけください。

■サークル名　ダンスフィットネスサークルAYA
■活　動　日　毎週木曜　19:00～21:00
■紹　　介
子どもから大人まで、わきあいあいと楽しく活動しております。前半はフラダンスの手と足の動きを使ったダンスフィットネスの「フィットネスフラ」、後半はラテンの音楽を中心に「ZUMBA」というダンスフィットネスを行っております。どちらも心地よく汗をかけます。
一緒に楽しく体を動かしませんか？

■サークル名　スポーツクラブWAY
■活　動　日　第1・3・5　火曜日　9:30～11:30
■紹　　介
スポーツ活動を通じて地域住民の健康維持、増進を促し、自立的な社会参加と地域コミュニティづくりを目的としています。ストレッチポールを使った体操なども行っています。

■サークル名　レクダンスさわやかV
■活　動　日　第2・4金曜日　10:00～12:00
■紹　　介
レクダンスは、流行歌や愛唱歌などいろいろな曲に合わせて踊ります。月2回仲間と体を動かし、健康づくりをしながら、踊る楽しさを味わっています。
また、年に2～3回老人福祉施設を訪問し、ダンスを踊りながら楽しく交流しています。

■サークル名　翠秋花会
■活　動　日　第2・4土曜日　10:00～12:00
※状況により変更あり
■紹　　介
民謡を歌うことによって、ストレス発散になっています。楽しい教室です。
ぜひ参加してみてください。

■サークル名　親子サークル　ぷっくしぇるふ
■活　動　日　第2木曜日・第3土曜日・第4日曜日
10:30～12:00
■紹　　介
0歳～小学生までの親子が対象の「豊かな親子体験」ができるサークルです。今しかできない親子体験を仲間と一緒に楽しみませんか？木曜日はHappyTime（月替わり活動）、土曜日はえいごタイム、日曜日は体あそびの日。
見学できます！気軽に覗きに来てね♡HP/FB/Instagramで情報を発信中。「ぷっくしぇるふ 美里町」で検索！

■サークル名　ばっぱサークル
■活　動　日　第2・3金曜日　9:30～12:00
■紹　　介
月2回の手芸サークルです。和布でブローチ、ビーズ手芸、ちりめん細工など色々な作品を作って楽しんでいます。
今夏は卵の殻で素敵なアートア作品もできました。
会員10名で気軽に和気あいあいと活動していますので、手芸に興味のある方は、活動を見学にいらしてください。

■サークル名　オカリナ・シャルム
■活　動　日　第2・4水曜　13:00～15:00
■紹　　介
姿・形の可愛らしいオカリナ。音を楽しみつつ仲間との絆を深める・・そんなサークルです。上手に吹けなくても「良かったですよー」と褒め上手な先生に導かれ、音色に癒されながら、まったりとレッスンは進行して行きます。仲間になって下さる方、お待ちしています!!

■サークル名　レッツエアロビクス
■活　動　日　毎週金曜日　10:30～11:30
■紹　　介
自分のペースで無理なく楽しい運動が学べるサークルです。有酸素運動、筋トレ、ストレッチ等体力アップとアンチエイジングを目指して頑張っていいます。

■サークル名　不動堂剣道クラブ
■活　動　日　毎週水曜　17:30～19:30
■紹　　介
剣道の練習を通じて礼儀正しい元気な小学生、中学生を育成します。

■サークル名　カルチャーあさがお
■活　動　日　毎週火曜日　13:30～16:00
■紹　　介
毎週火曜日の午後に仲間と楽しく日舞を学んでいます。メンバー全員とても仲が良く、練習日は週1回の楽しみです。講師は町内にお住まいの西崎流西崎甲容先生です。興味のある方、踊りの好きな方はぜひ一度見学にいらしてください。

■サークル名　さるびあよさこい踊り隊
■活　動　日　毎週月曜　19:00～21:00
■紹　　介
私達は「さるびあよさこい踊り隊」といいます。踊りが好きな仲間とチームを組んでもう20年。週1回の練習を続けています。自分達の健康に役立てながら地域の祭りに呼ばれたり、ボランティアで躍らせて頂いたり、鳴子の音（ね）も高らかに熱い汗を流しております。曲目に合わせた手作り衣装で元気に踊って楽しんでおります。

■サークル名　らくらくリラックス
■活　動　日　第1・3・5木曜日　13:30～14:30
■紹　　介
自分のペースで、音楽に合わせて体を動かします。
有酸素運動で、健康維持、増進を図ります。
ストレッチやリラックスの仕方も学べます。

■サークル名　ここちヨガ ぱ・ぴ・ぷ・ぺ・ぽん
■活　動　日　毎週木曜日　19:00～20:00
■紹　　介

こんにちは！調子はどうですか？体が重い、おなか周りが気になる、やせにくくなってきた、肩こり、腰痛…と、お悩みを週一回60分のヨガで解消できますよ！若く、健康でいるには、やっぱり体を動かすことです！70.80歳になっても「若いね」「いつも変わらないね」と言われたいなら、ここちヨガをおすすめします！私達と一緒に週一回のここちヨガで若く、健康になりましょう！

■サークル名　日本棋院小牛田支部
■活　動　日　毎週土曜日　13:00～17:00
■紹　　介
会員交流の囲碁対局を毎週土曜日25～30名で行っています。年2回の囲碁大会には多数の参加があります。仙北地区の団体戦にも参加しており、
年1回のプロ棋士指導碁会や
総会時の懇親碁会があります。

■サークル名　駅東卓球愛好会
■活　動　日　毎週月曜・木曜　9:00～11:30
■紹　　介
私達は仲間づくりと体力の増進、技術向上を目的に活動しています。週2回みんなで心地よい汗を流しながら卓球を楽しんでいます。

■サークル名　さわやかヘルシー体操
■活　動　日　毎週月曜日　13:30～14:30
■紹　　介
誰にでもできる簡単な動きを中心としたエアロビクス、筋トレ、ストレッチなどを楽しくできる教室です。
健康維持、増進を目的として、脳トレや痛みのない体づくりを目指して楽しみながら自分たちのペースでさわやかな汗を流しながら運動しています。

☆興味があるサークル、体験したいサークルがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】 美里町駅東地域交流センター
☎31－1321

サークル登録について

年間を通じてコミュニティセンターを使用する登録団体のことを、サークルと呼んでいます。登録することによって、計画的に活動を行うことができます。

① コミュニティ施設条例の設置目的に沿った活動であること。

美里町コミュニティ施設条例 第2条（設置）
町民の自主的な活動を通じ、交流を促進するとともに人と人とのつながりを深め、コミュニティ意識の向上とコミュニティ活動の充実を図るため、コミュニティ施設を設置する。

② 会員は5人以上とし、その半数以上が美里町内（在住・在勤・在学）の人であること。
③ 5人未満でも町内の方が3人以上いれば登録可。（ 最少登録可能人数は3人～で、講師は含みません。）
④ サークルの代表者が町内の方であること。
⑤ 活動内容によっては講師を依頼しても構わないが、講師はあくまでも技術的指導を行う人であり、会員とは異なります。講師と代表者が同じ団体は「塾」とみなし、原則として利用をお断りします。
⑥ 使用団体代表者会議に参加の上、事前の登録をお願いします。

※申請時に登録団体としての条件を満たしていても、その後の使用状況が条件を満たしいない場合は、登録を取り消す場合があります。
※上記サークルの条件に該当しない場合は、一般使用での申請をお願いします。
（一般使用となった場合、使用料金をいただく場合もあります）

サークル以外での使用（一般使用）について

① 個人での使用はできません。最低でも2人以上の団体で使用をお願いします。この場合、講師は含みません。マン・ツー・マンの個人レッスン的な使用はご遠慮願います。
② 町外の方の使用は有料となります。（使用者の過半数が町外の方の場合は、町外使用とみなし有料となります。）
③ 原則として、使用しようとする月の3か月前の1日から電話での予約と使用許可申請書の提出を受け付けています。
④ 宗教の布教活動や営利を目的とした使用等はできません。
⑤ 一定の条件に該当する場合、使用料が減額または免除されます。

美里町駅東地域交流センターの利用について

駅東地域交流センターは、地域住民の自主的な活動または各種事業（健康づくり・子育てサロン・サークル発表会等）への参加を通じて、コミュニティ意識の向上と交流促進を図るための施設として気軽にご利用いただけます。さらに、サークル活動（音楽・ダンス・スポーツ・創作等）の場として、年間を通して活動を楽しむことができます。

〈 利用時間 〉

・午前　9:00～12:00
・午後　13:00～17:00
・夜間　17:00～21:00
※日曜祝日は夜間貸館なし

〈 休館日 〉

・毎月第1月曜日
・12月29日～1月3日

〈 ご利用にあたり 〉

・利用時間には準備及び片付けを含みます
・利用後は後片付けをしたのち、利用が終了した旨をお申し出ください
・館内にはペットの持ち込みはご遠慮下さい
・施設の敷地内は全面禁煙です
・飲食については事務室までお問い合わせ頂き、ゴミはお持ち帰りください

〈 使用料金表 〉1時間あたり（9:00～21:00）

・多目的ホール　/　通常使用時　400円　冷暖房使用時　500円
・大会議室・小会議室　/　通常使用時　200円　冷暖房使用時　300円
　和室・調理室

※交流流センターを使用するには使用許可申請書の提出が必要となります。原則として、使用しようとする月の3ヶ月前の1日から電話での予約と使用許可申請書の受付をしています。

【お問い合せ】
美里町 駅東地域交流センター
美里町駅東二丁目17-4　TEL 0229-31-1321　FAX 0229-32-5160