

# 同好会・教室会員大募集!!

## 各種同好会・教室紹介

【お申し込み方法】 ・各同好会・教室の入会は随時受け付けています。見学や体験もできます。  
・各教室や同好会に関するお問い合わせは、世話人が溝口公民館までお願いします。

### 英会話教室

いろんな場面での英語表現を教わったり、日本や外国の文化を話したり、フレンドリーで楽しいクラスです。

【開催日】 毎週月曜日  
【時間】 19:30~21:00  
【場所】 溝口公民館 大会議室  
【受講料等】 無料  
【指導者】 溝口中学校外国語指導助手(ALT)  
【世話人】 濱田 真代

### 編み物

押入れに、古い毛糸がねむっていませんか？  
教室ではみんなが集まって、楽しく編み物をしています。  
新しい作品が出来ます。

【開催日】 毎月第1・3月曜日  
【時間】 13:30~16:00  
【場所】 溝口公民館 小会議室2  
【受講料等】 月2,000円・材料費実費  
【指導者】 米子市長尾 寿子 先生  
【世話人】 井上 八重子(62-1287)

### 古文書を読む会

地元に残された古文書を読み、埋もれた歴史を発掘すると共に古文書を解説する力を養います。

【開催日】 毎月第2土曜日  
【時間】 10:00~12:00  
【場所】 溝口公民館 中会議室  
【受講料等】 月300円  
【指導者】 羽田 成夫(会員内指導者)  
【世話人】 妹尾 千秋(68-3154)

### 溝口傘踊り同好会

傘踊り・銭太鼓に興味をお持ちの方、一緒に汗を流しませんか？《中学生から参加できます。》

【開催日】 毎月第1・3日曜日  
【時間】 12:00~17:00  
【場所】 神奈備ふれあい会館 多目的室  
【受講料等】 年会費2,000円  
【指導者】 永井 美恵子 先生  
【世話人】 遠藤 富美子

### コーカラ健康塾

脳トレ・脳活を中心とした楽しい集いです。  
指を動かしたりクレーションで脳をトレーニング会員の皆さん元気で大笑いです。

【開催日】 毎週金曜日  
【時間】 13:00~15:00  
【場所】 溝口公民館 大会議室  
【受講料等】 参加時800円  
【指導者】 NPO法人 コーカラ健康塾  
【世話人】 遠藤 絹枝

### コーラス同好会 コール・フォルテシモ

歌うことは、楽しい。それがハマればもっと楽しい！  
入会を待っています。《高校生から参加できます。》

【開催日】 毎月第2・4金曜日  
【時間】 19:00~22:00  
【場所】 溝口体育館 会議室  
【受講料等】 年会費3,000円  
【指導者】 伊藤 万有美 先生  
【世話人】 花田 敏子

### 伯耆町ソフトテニス同好会

男女問わず幅広い年齢層のソフトテニス愛好家が集まり、楽しく活動しています。是非お気軽にご参加ください。《中学生から参加できます。》

【開催日】 毎週日曜日  
【時間】 20:00~22:00  
【場所】 岸本体育館  
【受講料等】 無料  
【世話人】 石崎 由美(080-1917-3835)

### Mファミリー

聴かせるバンド目指し、練習に励んでいます。

【開催日】 月1~2回 不定期 土曜日  
【時間】 13:30~16:30  
【場所】 鬼の館  
【受講料等】 無料  
【指導者】 南部町 影本 純 先生  
【世話人】 篠田 陽子

※場所・日時は都合によっては変更になる場合があります。

## FRP ファンクショナル ローラーピラティス 「のびる」溝口公民館クラス

多くの女優やアスリートがやっているピラティス。ローラーを使って身体を伸ばしたり、ほぐしたり。体幹を整え、心も身体も健やかに。《小学生から参加できます。》

- 【開催日】 毎月第2～5火曜日18:30～19:30  
【時間】 毎月第1土曜日10:00～12:00  
【場所】 溝口公民館 中会議室  
【受講料等】 1,500円/1回(学生1,000円/1回)  
【指導者】 藤原 美枝 先生  
【世話人】 藤原 美枝(090-4507-9031)

## ふじはら農園茶会部 植物由来のおやつ教室

白崎茶会(オーガニック料理・おやつ教室)認定。毎月季節に添ったナチュラルスイーツを作ります。お茶会も楽しみましょう。《中学生から参加できます。》

- 【開催日】 毎月2回(開催日はお問い合わせください。)  
【時間】 (午前クラス)10:00～13:00  
(夜クラス)18:30～21:30  
【場所】 溝口公民館 調理実習室  
【受講料等】 3,500円/1回(学生2,500円/1回)  
【指導者】 白崎茶会認定おやつ先生 藤原 美枝 先生  
【世話人】 藤原 美枝(090-4507-9031)

## アンチエイジング 体操教室

健康な体を維持し、体力向上の為、ストレッチ・エアロビクス等を行い楽しんでいきます。《高校生から参加できます。》

- 【開催日】 毎週土曜日  
【時間】 9:30～11:30  
【場所】 溝口体育館 会議室  
【受講料等】 1回につき800円または1,000円  
【指導者】 米子市 谷口 葉子 先生  
【世話人】 篠田 弘子(62-1247)

## 高齢者教室貴寿美学園活動グループ 歌声のつどい

懐かしい昔の歌思い出の歌を月1回ギターとウクレレの演奏に合わせて歌っています。他にも早口言葉は喉の筋トレ、手足を動かし音読も肺呼吸の筋トレになります。

- 【開催日】 毎月第2火曜日  
【時間】 10:00～12:00  
【場所】 溝口公民館 中会議室  
【受講料等】 年会費1,000円  
【指導者】 井上 久美子 先生(脳トレ他)  
阿部 信 先生(音楽)  
【世話人】 石原 公子

※活動グループに参加する場合は貴寿美学園 自治会加入[入会金1,000円]が別途必要となります。

【溝口図書館・溝口公民館共催事業】

## 布絵本ちくちく教室

伯耆町の子どもたちのために、ボランティアのみなさんに布絵本を制作してもらっています。興味のある方は、ぜひお出かけください。※参加は事前に申し込みが必要です。

- 【開催日】 毎月第1・3火曜日  
【時間】 13:00～16:00  
【場所】 溝口公民館 中会議室  
【参加費】 100円  
【申込先】 溝口図書館(62-0717)

高齢者教室貴寿美学園活動グループ

## 貴寿美学園グランドゴルフ

屋外で手軽にできるグランドゴルフを通じて、仲間同士の親睦、併せて体力維持・向上を目指しています。

- 【開催日】 毎週水曜日  
【時間】 13:00～15:00  
【場所】 ささふく水辺公園  
【受講料等】 無料  
【世話人】 白川 富則(62-1297)

※活動グループに参加する場合は貴寿美学園 自治会加入[入会金1,000円]が別途必要となります。

【溝口図書館事業】

## あたまイキイキ音読教室

音読は脳の活性化にとってもよいと言われています。昔話や詩を朗読したり、童謡を歌ったりして楽しみます。※参加は事前に申し込みが必要です。

- 【開催日】 毎月①第2水曜日②第3水曜日  
【時間】 10:30～11:30  
【場所】 溝口公民館①中会議室②大会議室  
【参加費】 無料  
【申込先】 溝口図書館(62-0717)

【お問合せ先】

## 伯耆町立溝口公民館

〒689-4201 伯耆町溝口647番地

Tel 0859-62-1177

Fax 0859-62-7172

E-mail

mkouminkan@houki-town.jp