

上井コミュニティセンターの 教室・同好会 を紹介します！

3 B 体操教室

毎週 月曜日 午前の部
時間：10：15～11：45
講師：井上 裕子さん

3つのBのつく道具（ベル・ペルター・ボール）を使い音楽に合わせて身体に優しい体操をしています。いつも笑いの絶えない、楽しい雰囲気ですよ！

3 B 体操教室

毎週 月曜日 午後の部
時間：18：30～19：45
講師：前田 泰子さん



書道教室

第1・3 水曜日
午前：10：00～12：00
午後：13：30～15：30
講師：徳岡 由美子さん



水墨画教室

第2・4 水曜日
時間：13：30～15：30
講師：山崎 雲外さん



コーラスあげい

第1・3 火曜日
時間：9：30～11：00
講師：尾坂 俊恵さん
はじめて男性も加入されました。会員は高齢者が多く新しい曲を覚えるのも大変ですが、尾坂俊恵先生がくり返しやさしく指導して下さいますので楽しんで歌っています。これも脳トレです！！歌うことが好きな方、一緒に歌ってみませんか？

子ども硬筆・毛筆教室

毎週 土曜日
時間：13：30～15：30
講師：山田 美鈴さん
硬筆と毛筆両方の学習が出来る教室です。「気軽に見学・体験に来てみて下さい」



AGE1ピラティス

毎週 土曜日
時間：10：00～11：00
講師：河本 珠紀さん

太極拳同好会

毎週 日曜日の部（3月～）
時間：15：00～16：30
毎週 金曜日の部
時間：9：30～12：00
講師：太田 えり子さん



ゆっくりの動作で、足腰に筋力をつける下半身重視の体力作りです。太極拳に少しでも興味のある方、体験だけでもお気軽においで下さい。

ゼロからはじめる韓国語教室

●入門コース（はじめての人）
第1・3 水曜日午後7～8時
●初級コース（理解している人）
第2・4 水曜日午後7～8時
講師：森 康貴さん

R7年5月～R8年3月（月2回）
昨年度に引き続き、韓国語の学習をします。和気あいあいとした雰囲気の良い教室です。

なごもう会

第1・3 火曜日
時間：13：30～15：00

倉吉市在住の、おおむね65歳以上の方で、介護保険の要介護認定を受けていない方他、対象があります。健康体操、レクリエーション、ゲーム、健康チェック等を行っています。詳細は、市長寿社会課 ☎22-7851

民謡同好会

第1・3 月曜日
時間：19：00～21：00

尺八の演奏にあわせて、様々な民謡をうたっています。

敬老会でも披露しました。仲間を募集しています。



申込みお問合せ

各教室の開催時に、お気軽に見学に来られてもOKです。
上井コミュニティセンター ☎26-1736



3月のニュース

スキー・スノボ教室
（主催：子どもいきいきプラン・青少協）

2月11日（火）恩原高原スキー場で開催しました。積雪が十分で、ゲレンデも最高の状態。約40名の参加者が、スキー・スノボを楽しみました。

指導された講師の皆さん、ありがとうございました。

【参加者の感想】
「今年の方が雪も多かったし、去年より上手に滑ることが出来

た！”
”上手く滑ることが出来た！”
”すごく楽しかった”



「リフトにも上手に乗ることが出来て、転ばずに最後まで滑ることができてうれしかったです。来年も絶対に参加したいです」（主催者記）

たくさん笑って、「ストレッチ教室」ユーモアいっぱい。谷川さん指導

2月6日（木）、和やかな雰囲気の中、パイプ椅子やバランスボールを使っての「ストレッチ教室」が開かれました。パイプ椅子を利用したスクワット



は、トイレの便座に座るような動き。「100歳まで生きるんですから、スクワット頑張りましょう」と

ユーモアたっぷりの谷川さんの励ましの言葉に、参加者は笑いながら楽しく汗を流しました。

「お喋りが面白くて、楽しかった」「足が悪く参加をやめようと思ったけど、参加して良かった」・「腰痛改善のストレッチを教えてください」等の感想がありました。今回は女性ばかり18名の参加でした。次回はぜひ男性の参加を待っています。（主事 小野田）

室内ゴルフを楽しむ会

あげいチャレ 色々な坂のあるコースに
ンジキッズ チャレンジ

（1月29日午後、コミセン/参加者3～5年10名）インドアゴルフに初挑戦。スティックの持ち方・打ち方など教わりプレー。子どもたちの声「色々な坂があり、難しいコースもあったけど面白かった。またやりたい」「またやりたいと思った」（佐々木）



給食ボランティアのアシストで調理

2,000円位の定食（！？）。三色丼・天ぷら盛り合わせ等がずらり。



2月20日（木）10時からの「料理教室」でした。雪の日が続く中の開催でした。4グループに分かれ、それぞれ1品を調理。20名の参加者は、「超豪華」な昼食を食べ和やかに交流しました。（戸）

3月のニュース

ふれ合いそば作り同好会

種まき（8月）→刈取り・脱穀→収穫祭=そばを打ち会食（12月）
世話人：伊藤俊之さん（清谷）

るて刈
るハリ
（11）ゼ取
月）かり
）けし



同好会の案内

案内

あげい

コミュニティセンターだより

NO242
（06年10月からの通算）
編集：「上井コミュニティセンター」編集委員会
令和7年3月1日発行
〒682-0042
倉吉市大平町360-1
TEL26-1736 FAX26-3621
（メール）koagei@ncn-k.net
（HP）http://www.ncn-k.net/
koagei/

上井コミュニティセンターのQRコード



打吹商事株式会社

河北グランドゴルフ同好会

場所：河北中央公園
練習：毎週月・水・土曜
AM9:00～

林 昭富(柳町) 26-5178
福井吉宏(福庭) 26-3934
平本良明(海田西) 26-4876

【問合せ先】

