

同好会 05 十河剣友会



- ① 毎週月曜日
 - ② 19:30~21:00
 - ③ 社会人・剣道経験者
 - ④ 月額1,000円
 - ⑤ 定員なし
- スポーツ少年団の稽古後に大人の稽古をしております。スポーツ少年団の指導者にも興味がある方はぜひご参加ください。

同好会 07 わんだふる



- ① 毎週土曜日
 - ② 19:30~21:30
 - ③ 18歳以上の社会人
 - ④ なし
 - ⑤ 定員20名
- ソフトバレーボールがしたい人!

同好会 09 そごうバド倶楽部



- ① 毎週日曜日
 - ② 16:30~18:30
 - ③ 中学生
 - ④ 月額500円
 - ⑤ 定員なし
- 試合に勝つ喜び、バドミントンの楽しさをみんなで分かち合えるよう練習しています。お気軽に見学・体験に参加ください!!

同好会 06 十河フレンス (バレーボール)



- ① 毎週水曜日
 - ② 20:00~21:30
 - ③ 一般男女
 - ④ なし
 - ⑤ 定員なし
- 20代~70代まで幅広い年齢層のチームですが、友達のように仲良く、和気あいあいと楽しく練習しています。バレーボールで健康増進、ストレス発散しませんか? 初心者も大歓迎です!!

同好会 08 SVC (ソフバ)



- ① 毎週日曜日
 - ② 19:30~21:30
 - ③ 老若男女
 - ④ 1回100円
 - ⑤ 定員なし
- ソフバをゲーム形式でゆる〜く、やってます。バレー未経験者もいます♪ ぜひ!

スポ少 10 ミニバスケットボールクラス 十河ユニバース



- ① 毎週日曜日
- ② 13:30~15:30
- ③ 小学生男女
- ④ 1回200円
- ⑤ 定員なし

● バスケットボールをとにかく自由に楽しんでもらうことをモットーにしています。お気軽に見学に来てみてください。

スポ少 11 十河剣道 スポーツ少年団



- ① 月・水・土曜日
- ② 17:30~19:00
- ③ 幼年(年長)及び小学生男女
- ④ 月額3,000円
- ⑤ 定員なし



● 剣道は、稽古や試合を通して己自身に勝つ事と相手を敬う気持ちを学んでいきます。例に始まり礼に終わる精神で、一緒に『心技体』を鍛えましょう。

スポ少 13 十河ウィングス ジュニアバレーボールクラス



- ① 火・木・土曜日
- ② 火・木 17:00~19:00
土 13:30~15:30
- ③ 小学生女子
- ④ 月額2,000円
- ⑤ 定員なし

● スポーツを通じて、からだを使って遊ぶ楽しさを経験しませんか? 入団は随時受け付けております。お気軽に見学に来てください。

スポ少 12 十河男子ジュニアバレーボールクラブ



- ① 火・木・土曜日
- ② 火・木 17:00~19:00
土 13:30~15:30
- ③ 小学生男子
- ④ 月額2,000円
- ⑤ 定員なし

● バレーボールを通じて仲間との絆を深めることができ、あいさつ、礼儀を大切にしています。みんなで元気に練習に励んでいるので、ぜひ体育館に見学に来てみてください。

スポ少 14 そごうバドジュニア



- ① 毎週 金・日曜日
 - ② 金 17:30~19:00
日 9:30~11:30
 - ③ 小学生
 - ④ 月額1,500円
 - ⑤ 定員なし
- 「3つのあ」を合言葉にみんなで仲良く練習しています。そごうバドジュニアの一員になって、一緒にバドしましょう!



気になる 体協・スポーツ同好会・スポーツ少年団に入りたい!! という方
お気軽にお問い合わせ下さい。見学、体験ができます。

お問い合わせ・お申し込みは 十河コミュニティセンター 848-0166

同好会

全19団体

- ① 活動曜日 ② 時間 ③ 参加対象 ④ 活動費 ⑤ 定員

同好会・講座のお問い合わせは 十河コミュニティセンター TEL.087-848-0166

同好会 01 書道 I



- ① 第1～4月曜日
 - ② 9:30～11:30
 - ③ 一般男女
 - ④ 月額2,000円(材料費込) 諸費用月額320円
 - ⑤ 定員なし
- すぐれた古典の臨書を中心に実用書道、小作品の制作、鑑賞など初心者の方も初歩から学べる楽しい講座です。今を豊かに表現する現代書も楽しみたい方、大歓迎です。

同好会 02 社交ダンス



- ① 毎週月曜日
 - ② 13:00～15:00
 - ③ 紳士・淑女
 - ④ 月額1,000円
 - ⑤ 定員なし
- 経験者もそうでない方も、社交ダンスは生涯スポーツです。

同好会 03 こがもグループ(大正琴)



- ① 第1・3月曜日
 - ② 19:00～21:00
 - ③ 一般男女
 - ④ 月額2,000円
 - ⑤ 定員なし
- 指先をよく使い音感覚もアップするため認知症予防に効果があります。年齢差を超えて誰でも参加でき皆楽しい時間を過ごせます。

同好会 04 十河婦人スポーツクラブA(体操)



- ① 第1・2・3火曜日
 - ② 10:00～11:30
 - ③ 一般女性
 - ④ 月額500円
 - ⑤ 定員33名(満員)
- 昭和・平成・令和と長く続いている体操クラブで会員33名です。室内全体を使い音楽に合わせてリフレッシュできる体操です。

同好会 05 十河卓球クラブ「スマイル」



- ① 毎週火曜日
 - ② 13:30～15:30
 - ③ 一般
 - ④ 月額500円
 - ⑤ 定員16名(満員)
- 健康寿命を延ばす事を目的としています。また、楽しく笑いがたえない部活にしています。

同好会 07 フラダンス



- ① 毎週水曜日
 - ② 10:00～11:30
 - ③ 一般女性
 - ④ 月額2,000円
 - ⑤ 定員なし
- ゆったりとした動きながら、全身をバランスよく使って体力を向上させることができます。楽しく美しく、そして健康をめざして一緒にフラダンスをしませんか? 初心者大歓迎です!

同好会 09 コーラス クォーレ



- ① 第1・3水曜日
 - ② 14:00～15:30
 - ③ 一般
 - ④ 月額1,200円
 - ⑤ 定員なし
- 毎回発声練習から始まります。お腹の底から声を出し、笑顔で心も体も元気になります。歌の好きな方、楽しい一時を一緒に過ごしませんか。

同好会 06 ギター弾き語りサークル



- ① 第2・4火曜日
 - ② 19:00～21:00
 - ③ 一般男女
 - ④ 年額2,100円
 - ⑤ 定員なし
- 1人で、2人で、全員で演奏する曲等を練習し、年に数回の発表の機会があります。

同好会 08 書道 II



- ① 第2・4水曜日
 - ② 13:00～15:00
 - ③ 一般
 - ④ 月額1,200円
 - ⑤ 定員なし
- 書道の基本を学んでからいろいろな書体の字を練習します。初めての方、少し経験のある方、気軽にご参加ください。

同好会 10 手芸クラブ



- ① 毎週木曜日
 - ② 19:00～21:00
 - ③ 18歳以上
 - ④ 月額300円
 - ⑤ 定員なし
- 小物づくり・編み物など、みんな好きな物を作ってます。お互い教え合ったりしながら和気あいあいとおしゃべりも楽しい同好会です。

同好会
11

SOGO ハーモニー (ハーモニカ)



- ① 第2・4木曜日
 - ② 9:30~10:30
 - ③ 子ども~一般男女
 - ④ 年額1,000円
 - ⑤ 定員なし
- 身近な楽器であるハーモニカを使って、童謡から演歌まで楽しく吹いています。健康のため、皆さん一緒にハーモニカを吹きましょう。

同好会
13

十河カラオケ



- ① 毎週木曜日
 - ② 13:00~15:00
 - ③ 一般女性
 - ④ 月額1,000円
 - ⑤ 定員なし
- 唄うことは健康のため♪ ポケ防止のため♪ 皆さん一緒に楽しく歌いましょう!

同好会
15

十河花の友



- ① 毎月第3金曜日
 - ② 13:30~15:30
 - ③ 一般
 - ④ 年額2,000円
- 季節の花を見学に行ったり、自分で花(洋蘭等)を植え変えたり、苔玉作り等体験したり、花を楽しむ会です。

同好会
12

十河ヨーガ



- ① 第1~4木曜日
 - ② 9:50~11:20
 - ③ 一般男女
 - ④ 月額2,000円
 - ⑤ 定員20名
- 体が硬い方でも大丈夫!! それぞれ自分のペースで楽しめます。

同好会
14

阿波踊り



- ① 毎週木曜日
 - ② 19:30~21:00
 - ③ 子ども~一般男女
 - ④ 月額1,000円
 - ⑤ 定員なし
- 踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにゃ損そん! 見に来てください、踊りにきてください、すべてを忘れて楽しい一時を!!

同好会
16

十河卓球クラブ アモール



- ① 毎週金曜日
 - ② 13:30~15:30
 - ③ 一般女性
 - ④ 月額500円
 - ⑤ 定員18名
- 今が青春!! 健康第一 笑顔一杯の乙女達が、チームワークもバッチリで楽しく汗を流しています。

同好会
17

婦人スポーツB ソフトバレー



- ① 毎週金曜日
 - ② 20:00~21:30
 - ③ 一般女性
 - ④ 年額1,000円
 - ⑤ 定員なし
- 笑いに満ちた中で身体を動かし、良い汗をかいてストレス発散している仲良しクラブです。初心者大歓迎です。

同好会
19

軽音楽



- ① 毎週日曜日
 - ② 14:30~16:30
 - ③ 一般
 - ④ 月額1,000円
 - ⑤ 定員なし
- ハーモニキーを大切に、聞いてくれる人が後もう一曲聞きたいな...と思ってくれるような演奏を心がけています。

同好会
18

卓球I



- ① 第1・2土曜日
第3・4水曜日
 - ② 18:30~20:30
 - ③ 一般男女
 - ④ 年額4,000円
 - ⑤ 定員18名(満員)
- 会員相互の健康増進と技術向上および親睦を図ることを目指し、楽しく練習、ゲームをしています。



気になる同好会に入りたい!!

という方



お気軽に
お問い合わせ下さい。
見学、体験ができます。

同好会を作りたい!! という方

同好会は、
知識や技術など、
個人の成長を
目指すだけでなく、
仲間づくりや
地域との関わりを持つ場にもなります♪



※同じ志の人が10人(原則)集まったら!
コミセンへご相談ください☆

お問い合わせ・お申し込みは 十河コミュニティセンター 848-0166