



◆身近な サークル・サロンを紹介します◆



1 ~ガーデンアソシエ~

名称	内容	活動日	活動場所
1.アソシエシニアゴルフ会	ゴルフ	第2火曜日	近隣ゴルフ場
2.健康麻雀サークル木曜会	脳トレ麻雀	毎週木曜日	クラブアリーナ & カルチャー A,B,C
3.健康麻雀サークル金曜会	脳トレ麻雀	毎週金曜日	
4.子どものアトリエ	水彩画,粘土細工等	毎週木曜日	
5.脳活シニアヨガ	椅子に座って運動	毎週水曜日	
6.卓球サークル	中級程度の経験者のみ	毎週日曜日	
7.太極拳	呼吸法・筋力バランス	毎週月曜日	
9.太極カンフー扇	〃	毎週木曜日	
10.座ってピラティス	座って体幹トレーニング	毎週木曜日	
11.薫風	女声コーラス	金曜日 月2回	
12.詩吟サークル	漢詩、和歌他	月曜日 月3回	
13.自彊術	健康体操	毎週木曜日	

連絡先: ☎ 090-9973-3946 (藤澤)

5 ~笠間地域ケアプラザ~

連絡先: ☎ 045-890-0800

名称	内容	活動日	活動場所
1.ポッチャにチャレンジ	ポッチャ	第2、4日曜日AM	笠間地域ケアプラザ
2.シニアピック	音楽に合わせエアロビクス	第1、3月曜日AM	
3.ゆうゆうかさま	座って出来る体操	第1、3月曜日PM	
4.いきいき会	認知症予防教室	第2、4火曜日AM	
5.笠間ハーモニー	合唱	第1水曜日AM	
6.地域育児教室	育児教室	第3水曜日AM	
7.さかえおもちゃ病院	おもちゃの修理	第4水曜日AM	
8.さわやかポールウォーキングクラブ	ポールウォーキング	第1木曜日AM	
9.ニコニコサロン	手芸	第1木曜日AM	
10.かさまごはん	食事の提供	第4木曜日AM	
11.子育て相談 あそびっこ	子育て相談	毎週金曜日AM	
12.芙蓉サークル	認知症予防 お喋り体操	毎週金曜日PM	
13.ひつじカフェ	認知症カフェ	第2土曜日PM	

2 ~シニアクラブ~

名称	内容	活動日	活動場所
1.グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	毎週火曜日 第2、4金曜日	笠間三丁目公園
2.ポッチャ	ポッチャ	第1、4月曜日	田立会館
3.カラオケ広場	カラオケ	第4土曜日	
4.公園清掃	清掃	第1金曜日 第3水曜日	笠間三丁目公園
5.シニアお花見会	お花見	3月下旬	

連絡先: ☎ 045-893-2765 (寺崎)

3 ~通り町 町内会~

名称	内容	活動日	活動場所
1.栄クラシックバレー教室	クラシックバレー	毎週水、金、土曜日	通り町笠間会館
2.笠間楽しく筋トレ	筋トレ	毎週火曜日AM	
3.笠間通り町筋トレクラブ	筋トレ	毎週火曜日PM	
4.西本郷珠算教室	珠算	毎週木曜日PM	
5.金剛禅総本山少林寺	少林寺	毎週木曜日夜	
6.笠間元気づくり	体操	隔週月曜日	
7.町内会ミニサロン	昼食会、ミニサロン	毎週木曜日	

連絡先: ☎ 080-8178-1239 (村松)

3 ~ポールウォーキング~

名称	内容	活動日
1.ポールウォーキングクラブ	ポールウォーキング	第1,2,4木曜日

※通り町笠間会館スタート年間計画のコースをウォーク
連絡先: ☎ 045-893-6085 (渡邊)

4 ~笠間町内会~

名称	内容	活動日	活動場所
1.うらら会	シニア体操,盆踊り	第2、4木曜日	かさまゆうわ館
2.すずめの学校	脳トレ麻雀	毎週水、木曜日 他開放日	
3.Bブロックサロン	年間計画実施	第3金曜日	
4.さくら鍼灸体操	シニア体操	第3木曜日	
5.自彊術	体操	毎月3回金曜日	
6.笠青睦會	神輿會	随時	
7.鳳司会	日本舞踊 シニア体操	毎週水曜日	
8.かさまはろ	体操	第1火曜日 第3木曜日	

連絡先: ☎ 090-5851-4095 (千葉)



たくさんの「出会い」と「笑顔」
笠間のサークル・サロン