

定期使用グループ(令和6年11月1日現在)

館名	グループ名	例会日					活動内容	ジャンル
上ヶ原	つばめ書の会	24	水	900	～	1200	書道	書道
上ヶ原	グループ アルエット	1234	月	900	～	1200	コーラス	合唱
上ヶ原	クラシックを歌う会 ヴィヴァーチェ	123	金	1230	～	1530	クラシックを歌う	合唱
上ヶ原	愛カラオケ同好会	13	月	1230	～	1700	カラオケ	歌謡曲
上ヶ原	太極拳グループ	1234	金	900	～	1200	太極拳	太極拳・気功・練功
上ヶ原	ヨーガグループ	1234	水	1230	～	1530	ヨーガ	ヨガ
上ヶ原	真向法体操の会	1234	火	900	～	1200	真向法体操	体操・健康
上ヶ原	ステップワン	1234	木	1030	～	1200	ストレッチ・ダンス	体操・健康
上ヶ原	ダンス同好会 みやこわすれ	234	火	1400	～	1530	社交ダンス	社交ダンス
上ヶ原	スマイリング	1234	水	900	～	1200	ジャズダンス・ストレッチ	ジャズダンス
上ヶ原	西宮そば打ち同好会	24	土	1230	～	1700	そば打ち	料理
上ヶ原	ニットサークル同好会	1	水	900	～	1200	編物	編物
上ヶ原	にこにこ会	1234	木	1230	～	1700	麻雀	その他