日に開設されました。原則として毎週日曜午後1時から4時まで、公会堂多目的ホーにおいて開かれております。この教室に出席希望の方は、自治会事務室にある参加申込書世話人まで提出して下さい。その際、入会登料として500円を納めて戴きます。また、室に参加される毎に100円が必要です。これら登録料・参加料は新曲のDVD購入費会員の親睦等に充てられます。従来のカラケセットの他に、パソコンを利用したインタネットによる通信カラオケ的な楽しみも可です。現在登録メンバーは40名で、毎回10名度の皆様がカラオケを楽しんでおられます。曜日の午後のひと時、大きな声で好きな歌を って、ストレスを発散されませんか。お気軽 ご参加下さい。

## 民踊つくば会紹介

民踊つくば会は、民踊・2005の会の一つですが、日本各地に昔から踊り継がれている踊を楽しみながら伝承している会です。その土で踊られている通りに指導して頂いており すので、旅先でお祭りがあったら輪に入って 緒に踊る事もできます。色々な曲があります。それらに合せて踊ることで、頭も身体も使健康の維持や増進につながり、また仲間作ストレス解消にとても良いことです。

現在会員が27名で、森の里公会堂で例会をっております。月三回、第一・第二・第四火日の午前10時から正午迄です。

会費は月千円で気軽な服装で踊っています。里夏まつり、牛久かっぱ祭り、近隣の介護設へのボランティア等に参加しています。

会はいつでも可能です。このように元気でっている楽しい会、笑いのある会に興味を持た方、私達と一緒に踊りませんか？男女は問いません。特に男性の方は大歓迎です。お待ちしています。

## 森の里リバーサイド スクエアダンスクラブ紹介

＜クラブ旗デザイン＞
木は森を、木の下は川をイメージしたデザインにして、クラブ旗に使用している。また、クラブ名も“森と里リバーサイド”の名付けている。

スクエアダンスは普通に歩ける人なら誰でも踊れます。社交ダンスや盆踊りが苦手でも大丈夫。他のダンスの様な体のフォームは問いません。必要なのは立つ位置（隊形）と体の向きだけです。50個以上の基本動作を覚え、リズムに合わせて無限の組み合わせで踊ります。人に見せるダンスではなく、自分で踊って楽しむダンスです。歩きながら脳の活性化ができ認知症予防になると言われています。当クラブは日本スクエアダンス協会に所属しています。

見様見真似でできるダンスではありません。必ず初心者講習会に最初から参加して下さい。世界中どこでも踊れる様になります。

1. クラブ設立　平成27年2月6日
2. 例会（初心者講習会卒業生が対象）
毎月第一・第二・第三金曜日（8月は夏休み）
午前9時から正午　森の里公会堂
会費は月千円（会場費・スナック代等）
3. 現在の会員数　36名（団塊世代）
年齢・性別・住所は問いません。
4. クラブ会長　横田紀男（森の里7－6）
電話（029－876－0786）
5. クラブのホームページ
http://www2h.biglobe.ne.jp/~yokotan/





6. 「森の里リバーサイド」で検索可能
次回の初心者講習会（全15回）
9月2日（金）～1月24日（金）
午前9時から11時　森の里公会堂
参加申込みは会長までお電話下さい。

## 森の里太鼓紹介

代表　坂本　利昭

一. 設立と活動
「森の里太鼓」は平成18年4月8日に会員数31名で設立、太鼓一台のみでしたが、当時の眞島代表の発案で孟宗竹・古タイヤ・手作り太鼓等でスタートしました。
指導者は団地内の佐藤さんにお願いし森の里夏まつりに初出演、森の里餅つき大会・老人ホーム慰問・敬老福祉大会・茎崎第三小学校運動会・千勝神社夏祭り・岩崎幼稚園等で活動してまいりました。

二. 備品
平成21年11月につくば市を通し申請していた「宝くじ助成事業」から大太鼓四台、締太鼓二台が納品され現在備品は大太鼓七台、締太鼓四台、子太鼓二台、鐘一個。

三. 会員数は、男性6名・女性6名の12名

四. 会員資格
森の里団地在住の幼稚園児以上の方（又は役員が認めた方）

五. 会費（一ヶ月）
大人500円、中学生以下200円

六. 太鼓練習
第一・第三土曜日　午後2時～4時、森の里公会堂

七. 会員の募集
応募は、会員資格のある方、多くの方の応募をお待ちしています。
申込先：坂本（029－876－2420）