

# 公民館自主グループの紹介

主に公民館の講座を終了した人たちが中心となって自主的な学習を続けているグループです。  
随時会員を募集していますので、お気軽にお問い合わせください。

	グループ名	活動内容	紹介文	問合せ先
語学	英会話クラブ	英会話	「楽しい英会話」を合言葉に活動しています。歌やゲームも交えて楽しく学びます。	志渡 博子 028-675-4832
	中国語クラブ	中国語会話・漢詩・中国の文化	中国の王先生により初心者向け会話と中国文化や最新話題について、楽しい雰囲気の中で学びます。	阿久津 順子 028-676-1320
美術・音楽・文芸・民俗学	日本画教室	日本画制作	粉状の絵具で人物や風景等を描きます。興味のある方一緒に描いてみませんか。ご連絡ください。	佐藤 喜好 028-676-0854
	オカリナ陽だまり	オカリナ	オカリナの美しい音色を楽しんでいます。よかったら一緒に楽しみましょう。	松野 恵美子 028-675-1886
	童謡をうたう会 「いつでもLaLaLa」	童謡・唱歌の合唱	童謡には季節感があり、心温まるものです。一緒に楽しく歌いながら、心も体も元気になりませんか。	越沼 由美子 090-2247-5972
	高根沢ウインズ オルケスタ	吹奏楽	中学生以上から入団できる吹奏楽団です。イベントやコンサートと一緒に楽しく演奏しませんか？団員大募集中です。	五十嵐 祐子 090-3530-4059
	しらさぎ句会	俳句会	俳句会を月各2回開催。兼題一句と雑詠四句を出句。作品鑑賞、季語などの勉強会。入会歓迎。	野中 千秋 090-6142-3909
	たかねざわ民話の会	民話語り	心がほっこりとあたたかくなる民話を語っています。一緒に民話の世界を楽しみましょう。お仲間を募集しています。	大嶋 洋子 028-676-1999
	南区お囃子保存会	お囃子	祭りのお囃子を練習しています。伝統文化と太鼓に興味のある方は、ご連絡ください。お待ちしております。	篠崎 俊夫 080-6724-2332
手芸・手工芸	ふきのとう	生け花	季節の花を活けて楽しんでいます。興味のある方はご参加ください！	佐藤 加代子 028-675-2765
	シルバー アクセサリクラブ	アクセサリ制作	天然石、樹脂（レジン）等で作品を作っています。素敵なアクセサリを一緒に作ってみませんか。	今野 恵子 028-675-6033
	高根沢瓢箪愛好会	瓢箪栽培・加工・展示会	瓢箪の育成から加工で世界に1つしかない瓢箪を作り、自分の宝物を作りましょう。興味のある方、参加を希望される方はご連絡ください。	斎藤 勇次 090-7821-1432
	クラフトの会	紙バンド制作	古紙から再生された紙バンドで、小物やバッグを作ります。色が豊富で編み方も沢山ある為いろいろな作品を作ることができます。	宮島 久美子 070-1510-3004
	ヨーロピアン シャドーボックスサークル	シャドーボックス制作	平面の絵柄を立体的に表現する技法で、3Dアート作品に仕上がります。加入希望の方はご連絡お待ちしております。	手塚 明子 080-4737-5108
健康	高根沢太極拳クラブ	太極拳	太極拳は呼吸に合わせてゆっくりと柔らかく円型に動きます。いつでも体験に来てください。	岡 みどり 090-4248-5506
	リブロング	エアロビクス	軽快なリズムに合わせて楽しく体を動かすエアロビクス。運動不足とストレスを一気に解消！	斉藤 美音 090-4010-7190

	グループ名	活動内容	紹介文	問合せ先
健康	3B体操「ポピー」	体操	音楽に合わせてしなやかに、時には使っていない筋肉を刺激し、どなたでも楽しんでいただけます。	中野 淳子 028-675-1823
	リフレッシュ 3B体操	健康体操	運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して気軽に無理なく楽しむことができます。	田中 美知子 090-6132-0876
	タンタンクラブ	ヨガ	自分のペースで無理なくヨガを楽しみます。深い呼吸と優しい体ほぐしで心も体も健康に。ぜひ体験ください。	斎藤 信子 028-666-6887
	サンサンヨガ グループ	ヨガ	ヨガを通して健康増進・気分転換をはかり、毎日の生活に潤いを！水曜日はお子様OK。	中川 しま子 080-6774-5083
	ママさん ヨガグループ	ヨガ	運動不足解消や肩こり、腰痛など、無理のないほぐしと呼吸で体をリフレッシュ。	久保 ひろ子 028-675-4675
	高根沢ヨガサークル	ヨガ	いつまでも自分らしく生き生きと楽しく生きていこうをモットーに、呼吸を大切にしたいヨガタイム。ぜひ一緒にしましょう。	和氣 典子 028-675-0185
	楽ちんヨガ	ヨガ	疲れた心と身体を、深い呼吸とヨガのポーズと一緒にほぐしてみませんか。	保田 麻衣子 090-4709-1783
	こまちクラブ	ヨガ	仕事をしている方が多く参加しています。ストレス解消にいかがですか。	鎌草 一枝 090-8746-7757
	ラベンダーヨガ サークル	ヨガ	人生100年時代。いつまでも自分で動ける体づくりを目標に呼吸とストレッチ中心のヨガタイム。楽しいですよ。	諫山 寿子 090-1615-8530
	マイライフヨガ	ヨガ	深い呼吸とゆったりとした動きで、ご自分をみつめながら心と体を整えましょう。	小宅 美智子 090-4956-6395
	高根沢ママさん ソフトバレー	ソフトバレー	交代で託児するので、子連れでも参加OK。初心者大歓迎。ソフトバレーを楽しみましょう。	村瀬 慶子 080-2027-1184
	バドミントン同好会	バドミントン	小さいお子さんがいても交代で託児します。健康のためにバドミントンをして身体を動かしてみませんか。	永峰 雅子 090-2232-2326
舞TAKANE	ヨサコイ	ヨサコイを通して、ストレッチや運動をはじめ、いつまでも元気で楽しく頑張れる力を養いませんか。待っています。	藤原 栄子 090-6535-4933	
料理	くるりんぼの会	そば打ち	おいしい二・八蕎麦の打ち方を学びます。道具がなくても、初心者でも大歓迎。そば打ちを通して人と社会と繋がりましょう。	西宮 貞二 090-8874-3075
	7ミリオンズ	料理教室 マッサージ	主に料理会やマッサージや体操等、食育や健康に気をつけたい方や興味ある方で集まっています。	石澤 公子 090-1105-3496
子育て	乳幼児サークル さくらんぼ	乳幼児 サークル	乳幼児ママ達のがんびり活動中。工作や行事を楽しみながら、子育てに関する情報交換ができます。見学大歓迎！	きのこのもり 028-675-2150
	MaiMachi	育児 サークル	年4回、お下がり交換会を開催しています。地域の子育て世代が交流の場にもなっているイベントです。	河合 明子 090-5479-8822

掲載した講座・教室等が中止、または内容等が変更となる場合があります。受講を希望される場合には、各問合せ先にご連絡ください。