

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	主な活動日	会場	問合せ先
語学	英会話クラブ	英会話	「自分の思いを英語で伝えよう」を目標に活動しています。歌やゲームも交え楽しく学びます。	毎週金曜日 19:00~20:30	図書館中央館	志渡 博子 028-675-4832
	中国語クラブ	中国語会話	中国語の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。	第1・3土曜日 10:00~12:00	改善センター	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	日本画は美しい絵具で描きます。興味のある方一緒にやりませんか。ご連絡ください。	(月3回) 土曜日 9:00~12:00	改善センター	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。	毎週金曜日 9:00~12:00	図書館中央館	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・唱歌を中心に合唱の練習をしています。皆と一緒に歌いましょう。お待ちしております。	第1日曜日 9:30~11:30 第3土曜日 13:30~15:30	図書館中央館	岡村 イク 090-8852-6256
	高根沢ウインズ オルケスタ	吹奏楽	楽しく楽器演奏したい方、見学、参加を希望される方はご連絡ください。中学生から入団可です。	毎週水曜日 19:00~21:00	町民ホール	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。	第1水曜日 13:00~16:00 第4火曜日 9:00~12:00	図書館中央館	野中 千秋 090-6142-3909
	たかねざわ民話の会	民話語り	高根沢や全国に伝わる、昔話を語っています。個性あふれる「語り」を一緒に楽しみませんか？	第2土曜日 10:00~12:00	図書館中央館	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。	隔週日曜日 16:00~18:00	南区公民館	篠崎 俊夫 080-6724-2332
手芸・手工芸	草木染クラブ	草木染め	庭の梅や土手のヨモギ、台所の玉ねぎ等、身近な物で素敵な色に染まります。見学体験も歓迎。	第2・4火曜日 9:00~12:00	改善センター	杉山 直美 028-675-6753
	手編みクラブ 糸ぐるま	編物	手編みの好きな人達が、講師にアドバイスを頂きながら、楽しく作品を編んでいます。	第2・4火曜日 9:00~12:00	改善センター	高塩 俊枝 080-5539-1179
	陶彩会	陶芸	同じ趣味を持つ仲間と作品を作り、焼き上がった作品を使って楽しんでいます。	毎週水曜日 18:00~21:00	改善センター	田代 真紀 090-9671-9976
	陶芸クラブ	陶芸	陶芸をやってみたいと思っている人、初心者、歓迎します。工作室に見学に来てください。	(月2回) 土曜日 13:00~16:00	改善センター	小川 敏夫 080-3436-6684
	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！	第1水曜日 9:00~13:00	図書館中央館	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、樹脂等で作品を作っています。貴方も一緒に作ってみませんか。	第4木曜日 13:00~17:00	図書館中央館	今野 恵子 028-675-6033
	高根沢瓢箪愛好会	瓢箪栽培・加工・展示会	瓢箪の加工に興味のある方、参加を希望される方はご連絡ください。	奇数月第3土曜日 13:30~15:30	道の駅たかねざわ 元気あっぱむら	斎藤 勇次 090-7821-1432
	クラフトの会	紙バンド制作	再生紙のバンドやPPバンドを使って、小物・バックを作ります。	第1・3金曜日 13:00~16:00 第2木曜日 9:00~16:00	図書館中央館	竹内 正子 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	同じ絵柄をパーツ別にカットし、重ねて層を作り、立体アート作品に仕上げます。	(月2回) 金曜日 12:30~15:30	改善センター	石井 真由美 090-9854-1744

	グループ名	活動内容	紹介	主な活動日	会場	問合せ先
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。	毎週金曜日 10:00~11:30	トレーニングセンター	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!	毎週木曜日 19:00~21:00	宝積寺 タウンセンター	斉藤 美音 090-4010-7190
	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。	第2・4火曜日 13:30~15:00	宝積寺 タウンセンター	中野 淳子 028-675-1823
	すっきりスリム体操	健康体操	無理なくストレッチ。ボケ防止、免疫力アップ。笑って楽しい時間です。ぜひ皆様の参加を。	(月2回) 金曜日 10:00~11:30	改善センター	尾形 外茂子 090-2567-5666
	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。	毎週木曜日 10:00~11:30	宝積寺 タウンセンター	高野 宣子 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。深い呼吸で心も体もほぐれます。ご参加ください。	毎週金曜日 19:00~21:00	図書館中央館	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。	毎週木曜日10:00~11:30 毎週土曜日15:00~17:00	図書館中央館	中川 しま子 080-6774-5083
	ママさん ヨガグループ	ヨガ	気になる肩こり腰痛など、ヨガでやさしくほぐしてリフレッシュ。昼はお子様と一緒に。	毎週水曜日 10:30~12:00	宝積寺 タウンセンター	久保 ひろ子 028-675-4675
	高根沢ヨガサークル	ヨガ	いつまでも自力で働ける身体作りをめざして、ゆったりヨガタイム。楽しいですよ。	毎週火曜日10:30~12:00 毎週水曜日14:00~15:30	宝積寺 タウンセンター	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で一緒にほぐしませんか?	毎週月曜日 10:30~11:45	宝積寺 タウンセンター	保田 麻衣子 090-4709-1783
	こまちクラブ	ヨガ	仕事の後にゆったり、リラックス。身体中の血流がとっても良くなります。	毎週火曜日 19:00~21:00	上高根沢 コミュニティセンター	鎌草 一枝 090-8746-7757
	ラベンダーヨガ サークル	ヨガ	ゆっくりとした呼吸とストレッチ中心のヨガです。体力・筋力UPにも役立ちます。	毎週月曜日 10:30~12:00	宝積寺 タウンセンター	諫山 寿子 090-1615-8530
	マイライフヨガ	ヨガ	深い呼吸をしながら、心と体をほぐしましょう。	第1・3・5火曜日 第2・4水曜日 10:30~11:45	改善センター	小宅 美智子 090-4956-6395
	高根沢ママさん ソフトバレエ	ソフトバレエ	交代で託児するので、子連れでも参加OK。初心者大歓迎。ソフトバレエを楽しみましょう。	毎週火曜日 10:00~12:00	トレーニング センター	鈴木 房江 090-8492-7135
	舞TAKANE	ヨサコイ	ヨサコイは元気と笑顔を届ける踊りです。皆さん一緒に踊りませんか?親子大歓迎です。	毎週木曜日19:00~21:00 毎週土曜日18:00~21:00	中央小体育館	藤原 栄子 090-6535-4933
料理	くるりんぼの会	そば打ち	おいしい蕎麦自分の手で。技術を身につければどんな蕎麦も思いのまま。一緒に学ぼう	第2土曜日 9:00~12:00	改善センター	西宮 貞二 090-8874-3075
子育て	親業サークル はあとの会	話し方講習会	わかりやすい心理学。相手が不快にならない聞き方、話し方を練習します。気軽に参加ください。	年3回 9:00~13:00	図書館中央館	梅澤 玲子 028-675-5903
	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。季節の工作や行事等一緒に楽しみましょう。見学大歓迎!	毎週木曜日 10:30~12:00	改善センター	きのこのもり 028-675-2150
	MaiMachi	育児 サークル	年4回、お下がり交換会を中心に、子育て世代が交流できるイベントを開催しています。	不定期	改善センター ほか	河合 明子 090-5479-8822

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