



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、お気軽にお問合せください。

	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	「自分の事を英語で伝えよう」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
	日本画教室	日本画	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。	毎週土曜日 9:00~12:00	改善センター	佐藤 喜好 028-676-0854
美術・音楽・文芸・民俗学	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。よかったら一緒にどうですか?	毎週金曜日 9:30~12:00	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。歌が好きな方募集中。初心者大歓迎。	第1日曜日 9:30~11:30 第3土曜日 13:30~15:30	図書館中央館	中村佐知子 090-9386-8515
	高根沢ウインズ オルケスタ	吹奏楽	いろいろな曲を楽しんで吹きませんか。高校生以上の楽器経験者募集中。まずは見学・体験へ。	毎週火曜日 19:00~21:00	町民ホール	尾方須美子 090-6036-1235
	マーブル・ハウス	作品展	県内の作家さんの応援を兼ねて、レストランの空きスペースで毎月展示会を行っています。	不定期	和食レストラン 麻希	加藤 啓二 028-675-5181
	しらすぎ句会	俳句会	俳句会を月各1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 13:00~15:30 第4火曜日 9:30~11:00	図書館中央館	野中 千秋 090-6142-3909
	たかねざわ民話の会	民話を語る会	昔むかし…と語りかけると、子ども達の表情が変わってきます。民話を一緒に語りませんか。	(月1回) 土曜日 10:00~12:00	図書館中央館	小池 素子 028-675-2675
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・第4火曜日 9:00~12:00	改善センター	杉山 直美 090-1818-7912
	糸ぐるま	編物	先生を中心に初心者から上級者まで、各々の速さで目的に合わせて編み物を楽しんでいます。	第2・第4火曜日 9:00~12:00	改善センター	関 二三子 028-675-5045
	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 13:00~17:00	改善センター	小川 敏夫 080-3436-6684
	ふきのとう	いけ花 木目込み	季節の花を活けます。Xmasはアレンジフラワーで楽しみ、木目込みは支作りをしています。	第1水曜日 9:00~13:00	図書館中央館	佐藤加代子 080-3693-0565
	シルバーアクセサリー クラブ	アクセサリー 制作	先生指導のもと、楽しく作品を作っています。あなたも素敵なアクセサリーを作ってみませんか。	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	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 13:30~17:00	改善センター	斎藤 勇次 090-7821-1432
	クラフトの会	小物・鞆 制作	再生紙の紙バンドを使い鞆や小物を作ります。興味のある方は体験教室に来てください。	第1・3木曜日 13:00~16:00 第2金曜日 9:00~16:00	図書館中央館	竹内 正子 070-1322-6636
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	プリントされた絵をカットし、幾重にも組重ねることで、リアルな立体作品に仕上げます。	(月2回) 金曜日 12:30~15:30	改善センター	石井真由美 090-9854-1744	
健康	高根沢太極拳クラブ	太極拳	ゆっくりとした動きで身体をゆるめ、バランスを整えて、血行も良くしていきましょう。	毎週金曜日 10:00~11:30	仁井田体育館	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

	グループ名	活動内容	紹介	主な活動日	会 場	問合せ先
健康	3B体操「ポピー」	体操教室	3つのB、Ball、Bell、Belterを使った体操教室。音楽に合わせてステップすれば心身共にリフレッシュ。見学OK	第2・第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
	シェイプアップエクサ	エアロビクス・ バレトン	エアロビとバレトンを隔週交互に行います。興味のある方、参加希望の方はご連絡ください。	毎週木曜日 10:30~11:30	キリン体育館	小林 真代 090-9980-4030
	すっきりスリム体操	健康体操	無理なくストレッチ。ポケ防止、免疫力アップ。笑って楽しい時間。ぜひ皆様の参加を。	(月2回) 金曜日 10:00~11:30	改善センター	齋藤 高子 090-1651-9756
	リフレッシュ3B体操	3B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	やさしい体ほぐしと呼吸でヨガを楽しみましょう。お気軽にご連絡ください。	毎週金曜日 19:00~21:00	図書館中央館	齋藤 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もたせましょう。	毎週木曜日10:00~11:30 第1・3・5土曜日15:00~17:00	図書館中央館	加藤 京子 090-5552-7635
	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。	毎週月曜日19:30~21:00 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	ゆったり呼吸と楽しいおしゃべりタイムで心と体リフレッシュ!筋力体力もアップしますよ!	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 090-4627-2933
	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	週一度のリラックスタイムです。続けていくうちに体に変化が出てきます。	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	自分のペースでのびのびヨガタイム。心も体もいつのまにか軽くなる笑顔あふれるクラスです。	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	忙しい毎日を過ごしている皆さん、深い呼吸を通して自分を見つめる時間を持ちませんか。	第1・3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	ソフトバレ	交代で託児するので、子連れでも参加OK。初心者大歓迎。ソフトバレを楽しみましょう。	毎週火曜日 10:00~12:00	仁井田体育館	鈴木 房江 090-8492-7135
	舞TAKANE	ヨサコイ・ 健康体操	ヨサコイを通して表現する楽しさを実感できます。健康第一、ストレッチ、ダンスが味わえます。	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	おいしい蕎麦を食べたかったら自作が一番!二八蕎麦を打つ自身の適性を試してみませんか。	第2土曜日 9:00~13:00	図書館中央館	西宮 貞二 090-8874-3075
子育て	親業サークル はあとの会	心理学勉強会	わかりやすい心理学。気持ちが整理できる聞き方、相手が不快にならない伝え方を練習します。	年3回 10:00~13:00	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
	育児サークル くれよん	子育て サークル	果物狩りや制作、クリスマス会等。イベントを子ども達と一緒に楽しく活動しています!	毎週木曜日 10:30~11:30	宝積寺 タウンセンター	きのこのもり 028-675-2150
	MaiMachi	育児 サークル	ママたちに地域のワクワクを届ける情報サイトの運営、各種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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。