

令和7年度版

すばらしい

であい ふれあい・・・あなたがかがやく



伊那公民館

電話 78-3447

令和7年 6月1日発行

クラブ・サークルのご案内

♪ ♪ お気軽に ご参加ください ♪ ♪



くわしいことは、各クラブ・サークルにお問い合わせ下さい。提供：伊那公民館振興協力会

分野	団体名	内 容	日 時	入会資格	お問い合わせ先	
絵画・工芸・手芸・書	葦の会 (絵画サークル)	皆、和気あいあいと楽しみながら水彩、油絵なんでも自由です。一度見に来てみませんか！歓迎します。	毎月第1・4土曜日 午後 1:00～午後 5:00	特になし	藤田 邦治	78-2424
	イーゼル会	自由に描いてみませんか？ 気軽にのぞいてみて下さい。	毎月第2・4木曜日 午前 9:30～12:00	特になし	高橋美弥子	78-2364
	ちぎり絵クラブ	身近にある風景、花や動物、それらを、ちぎり絵にしてみませんか。どなたでもできます。	毎月第2木曜日 午前 10:00～12:00	どなたでも	見学に来てください	
	木目込みと会 手編みの会	手仕事の好きなあなたへ 木目込み人形やかぎ針1本あれば帽子やセーターが作れます。と一緒に手芸をはじめませんか。	毎月第4金曜日 午前 10:00～午後 3:00	どなたでも	見学に来てください	
	洋裁クラブ	世界に一つしかない洋服を一緒に作りましょう。	毎月第2・4水曜日 午前 9:00～12:00	洋服が好きな方	野口 眞澄	74-7462
	書友会	初心者、熟練者問いません。書道に興味のある方、一緒に楽しみましょう。	毎週金曜日 午後 1:00～ 3:00	特になし	見学に来てください	
	墨恵会	気軽に楽しい教室です。白と黒のモノクロの世界観を是非体験してみてください。	毎月第1木曜日 午後 1:00～ 3:00	特になし	小松美代子	72-3997
	陶芸クラブ	作風は様々で、思いがけない色が出た時はうれしいものです。一緒に如何ですか。お待ちしております。	毎月第1・3水曜日 午後 1:00～5:00	特になし	城倉 直幸	070 4191-3169
	ドキドキクラブ	自分好みの陶器を、自由な感覚で楽しく作っています。興味のある方は一緒にしましょう。	毎週月曜日 午前 9:30～11:30	特になし	見学に来てください	
	ラタン&ラタン	籐かごやバスケットなど作りたい物が自由に創れます。体験も受付けておりますので興味ある方はぜひご参加下さい。	毎月第1・3木曜日 午前 10:00～12:00	籐細工に興味のある方 どなたでも	見学に来てください	
	あみあみクラブ	編物を久しぶりにやろうか？したことないけど…、と思ったらクラブの様子を見においで下さい。待っていますよ。	毎月第2・4木曜日 午後 1:30～ 3:30	どなたでも	見学に来てください	
運動	木つつ木会	月に2回の教室で皆さん好きな材料で、おしゃべりしながら楽しく木彫をしています。一緒に楽しくやりませんか。	毎月第1・3木曜日 午後 1:30～3:30	特になし	酒井 健	78-1261
	大河クラブ (太極拳)	呼吸にあわせて無理なくゆっくりと動く太極拳は、健康維持に最適です。初心者も気軽にどうぞ。いつでも大歓迎！	毎月第1・3・4水曜日 午後 7:00～ 8:30	特になし	見学に来てください	
	太極拳コスモス	ゆっくりとした動きの太極拳は、健康増進・病気予防・ストレス解消に効果があります。男女年齢問わず誰でも大歓迎！	毎週木曜日 午前10:00～11:30	特になし	見学に来てください	
	ミュージック体操	音楽に合わせて、無理なく楽しく体を動かし心も身体も爽快に！一緒に心地良い汗を流しましょう。お待ちしております。	毎月第1～4火曜日 午前 10:00～11:30	特になし	見学に来てください	
社会教育	INA舞 kids/yosa	世代関係なく、よさこい踊りを通じて伊那市の歌の継承と、その楽しさを伝えます。	毎月 第1・3 土曜日 午後 6:00～ 7:30 毎月 第2・4 日曜日 午前 10:00～11:30	特になし	新田ひとみ	090 1867-3390
	一般社団法人がーりか外 長野県連盟第26団	若い少女や女性が、仲間と共に自ら考え行動し、生きる力を育てる活動をします。英会話もやっています。見学いつでもどうぞ!!	毎週土曜日 午前 9:30～12:00	年中以上の少女	平澤恵美子	72-6662
	日本がーりか外長野 県連盟伊那第1団	社会奉仕活動や自然体験などを多く取り入れた様々な活動を通して、青少年の健全な心と体の育成に貢献する教育団体です。	月1回のキャンプ 及び集会	小学3年～	小岩井由道	94-2342

分野	団 体 名	内 容	日 時	入会資格	お問い合わせ先	
音 楽	伊那混声合唱団	歌の好きなみなさんいっしょにコーラスしましょう！只今、新入団員を募集中です。初めての方でも気軽にお越し下さい。	毎週月曜日 午後 7:30～ 9:30	特になし	伊東 千織	090 8943-3455
	伊那女声コーラス	一緒に合唱を楽しみませんか。様々な曲との出会いにわくわくし、発声で体が温まります。どなた様也大歓迎です。	毎月第 1・3・5 日曜日 午後 1:00～ 3:00	練習に参加 できる女性	山岸 祥子	090 4732-4996
	いな童謡と唱歌を う た う 会	童謡・唱歌・抒情歌の歌集を使いピアノ伴奏で歌います。歌の好きな方、自信がなくても大丈夫、楽しく歌いましょう。	毎月第 3 月曜日 午後 1:30～ 3:30	特になし	千葉留美子	78-7425
	うたごえサークル “ざざむし”	うたごえは生きる力・平和の力を合言葉に、合唱練習をして、みんなで歌う会やお出かけ演奏や音楽会などを楽しみます。	毎週火曜日 午後 7:00～ 9:00	特になし	大場 美広	94-3594
	歌 の ワ	手作りの歌集とピアノ伴奏で、様々なジャンルの歌を楽しんでいます。詳しくは公民館玄関の募集チラシをご覧ください。	毎月第 1・3 水曜日 午前 10:00～12:00	どなたでも	丸山 祐治	080 9382-9707
おどり・民謡・詩吟	詩吟楠洲流 聖楠会剣舞部	刀、扇を使い詩吟に合わせて踊ります。 殺陣もやります。詩吟だけの入会也大歓迎です。	毎月第 2・4 月曜日 午後 6:00～ 9:00	特になし	仲藤 寛	78-7321
	詩吟楠洲流聖楠会 月曜第一教室	詩吟で心豊かに生き生きとし、呼吸法が健康に良く、大きな声を出し、人生を謳歌しましょう。	毎月第 2・4 月曜日 午後 2:00～ 3:30	どなたでも	矢島美智子	76-5068
	尺 八 愛 好 会	邦楽演奏（尺八、箏、三弦）の練習をしています。 尺八の音色を楽しみませんか。お気軽にどうぞ。	毎月第 2・4 金曜日 午後 7:00～ 9:00	特になし	原 雅章	73-6597
	邦 楽 会	お箏の音色に癒されます。古典現代風の曲等で合奏する楽しさ！味わってみませんか？箏の用意アリお待ちしております。	毎月第 1・3 水曜日 午前 10:00～12:00	特になし	見学に来て下さい	
	まほらいな民謡会	三味線、太鼓、尺八、唄声が聞こえたら、ちょっとのぞいてみてみらっし、皆が楽しくやってるよ。あなたもおはいいな。	毎月第 1. 3. 5 火曜日 午後 1:30～ 4:30	特になし	御子柴春樹	73-0513
古典・文学・語学	伊 那 古 典 講 座	令和の時代を万葉集と共に歩んでみませんか。作者や時代背景等も、楽しく学んでいます。生涯学習で、輝きましょう。	毎月第 2・4 木曜日 午前 10:00～12:00	特になし	見学に来て下さい	
	伊 那 古 文 書 会 研 究 会	地元の江戸時代の古文書を解説する会です。身近な歴史を知ることができます。一緒に読むことが解説上達の早道です。	毎月第 2・4 水曜日 午後 7:00～ 9:00	初心者 大歓迎です	小澤 敏美	72-0778
	伊 那 那 文 芸 サ ー ク ル	詩、エッセイ、短歌、俳句等、自分の思う事を好きな形にして文集を作っています。 一緒に楽しみましょう。	毎月第 2 水曜日 午後 2:00～ 4:00	特になし	荒木 恵子	76-4959
	伊 那 朗 読 の 会	「声に出して文章を読む。文の意味を聴く人に伝える。」を主な活動にしています。文章を読む楽しさを味わいましょう。	毎月 第 3 木曜日 午後 7:30～ 9:30 毎月 第 3 土曜日 午後 1:00～3:00	どなたでも	見学に来て下さい	
	英 会 話 ク ラ ブ	講師のラケル先生はとても丁寧に教えて下さり、参加者も自由な会話を楽しむ時間もあります。 ぜひご加入を。	毎週火曜日 午後 7:30～ 9:00	英会話に興 味のある方	田畑 静夫	090 6476-1743
	石 楠 花 の 会	自分の思ったままを五七五に当てはめてみませんか？先生がみんなの句、一句一句読み指導してくれます。	毎月第 2 月曜日 午前 10:00～12:00	俳 句 に 興 味 のある方	見学に来て下さい	
	川柳の仲間「旬」	川柳は毎日の生活の中で芽生え、生きているのです。人間模様を五七五で詠みます。と一緒に川柳を見つけませんか？	毎月第 1 金曜日 午後 1:00～ 3:30	特になし	丸山 健三	72-8014
そ の 他	伊 那 断 酒 会	アルコールに関する困りごとありませんか？大切な人のために、私たちと一緒に考えます。	毎週木曜日 午後 7:00～9:00 (家族第 2 木曜日)	酒害で困っ ている方、 又その家族 ・支援者	伊藤 文人	090 4462-2053
	伊 那 マジッククラブ	マジックは、見て楽しく、やって楽しいものです。どうか、私達と一緒に楽しみましょう。 お待ちしております。	毎月 第 1 土曜日 午後 2:00～ 3:30 毎月 第 3 火曜日 午後 6:00～ 7:30	特になし	有賀 威	090 8326-9518
	伊那盆栽愛好会	盆栽に興味のある方、初心、熟練者問いません。一緒に盆栽を楽しみオリジナルな一鉢を育みましょう。 入会を待っています。	(3 月 ～ 1 2 月) 毎月第 2・4 木曜日 午後 6:00～8:30	特になし	見学に来て下さい	
	おうちDeごはん	地元で採れた食材を使って、楽しい仲間と一緒においしいご飯作りを学びましょう。	毎月第 3 木曜日 午前 9:30～12:00	特になし	見学に来て下さい	
	紙 芝 居 の 会	ネット社会が広がるなか生の声で語られその場にいる人たちの体温や表情を感じる紙芝居！一緒に楽しみましょう!!	毎月第 2 火曜日 午後 7:30～ 9:00	どなたでも	見学に来て下さい	
	PA 写 心 倶 楽 部	写真に興味を持ち、自然を愛し、仲間を愛し、向上心を持って楽しみたい人。	毎月第 2 木曜日 午後 1:30～ 3:30	特になし	伊藤 好幸	090 9665-6612