

令和6年度版



伊那公民館

電話 78-3447

令和6年 6月1日発行

すばらしい

であい ふれあい・・・あなたがかがやく

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、各グループ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)	会員がそれぞれに好みの技法（水彩や油絵）で自由に描いています。敷居は低いので是非見に来てください。歓迎！	毎月第1・4土曜日 午後 1:00～5:00	特になし	斎藤 秀夫	78-2650
	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	見学に来てください	
	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 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。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	白鳥 紀子	78-4629
	洋裁クラブ	洋服・着物リメイク・小物など幅広く作成しています。活動を通じ仲間づくり、手仕事を楽しんでいます。	毎月第2・4水曜日 午前 9:00～12:00	特になし	見学に来てください	
	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	
	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	見学に来てください	
	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	みんなであみ物を勉強しています。	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	
	木つつ木会	月に2回の教室ですが、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。是非一緒に楽しみませんか。	毎月第1・3木曜日 午後 1:30～3:30	特になし	見学に来てください	
運動	いきいき スリムアップ教室	年齢を問わず、どなたでも楽しく出来る体操です。見学に来てよかったらいっしょに体操を始めましょう。	毎月第2・4火曜日 午後 1:40～2:40	特になし	板山恵美子	72-3851
	K-kids ジュニア	3才からの子育てキッズダンス！リズム感や運動神経が向上し、挨拶する礼儀も身につきます。イベント出演もできます。	毎週木曜日 午後 5:30～6:30	3歳以上のお子様と保護者様	見学に来て下さい	
	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！	毎週水曜日 午後 7:00～8:30	特になし	見学に来て下さい	
	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	見学に来て下さい	
	ミュージック体操	音楽に合わせ、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	見学に来て下さい	
	INA舞kids/yosa	世代関係なく、よさこい踊りを通して伊那市の歌の継承と、その楽しさを伝えます。	毎月第2・4日曜日 午前 10:00～12:00	子供 親子 一般個人	新田ひとみ	090 1867-3390
社会教育	一般社団法人ガールスカウト 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。いつでも見学待ってます!!	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
	日本ボーイスカウト 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年生からの男の子、女の子	小岩井由道	517y.koiwai@gmail.com

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。	毎週木曜日 午後 7:30～9:30	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	歌の好きな方なら誰でも入れます。ピアノ伴奏がついていて、みんなで元気よく歌いましょう。	毎月第3月曜日 午後 1:30～3:30	特になし	見学に来て下さい	
	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めます。	毎週火曜日 午後 7:00～9:00	特になし	大場 美広	94-3594
	歌 の ワ	歌唱・ピアノの3人の先生方と童謡唱歌、歌謡曲、外国曲など色々な歌を楽しんでいます。ぜひ見学にお立ち寄り下さい。	毎月第1・3水曜日 午前 10:00～12:00	特になし	丸山 祐治	080 9382-9707
おど り・ 民謡・ 詩吟	詩吟楠洲流 聖楠会詩舞部	詩吟で大きな声を出し吟と歌をあわせ舞をします。手足を動かし頭も使い、みんなで楽しく健康な人生を送りましょう!!	毎月第1・3日曜日 午後 1:30～4:00	どなたでも	見学に来て下さい	
	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、大きい声を出し、人生を謳歌しませんか。詩吟クラブでお待ちしております。	毎月第2・4月曜日 午後 2:00～3:30	どなたでも	見学に来て下さい	
	詩吟楠洲流 竜東吟詠会	竜東吟詠会では 10 の教室で練習をしています。皆さんで聞きにきて下さい。詩吟で心豊かに友達を作ろう。お待ちしております。	不定期	どなたでも	見学に来て下さい	
	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。あなたもおはいいいな。	毎月第1・3・5 火曜日 午後 1:00～4:30	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	御子柴雅美	76-6188
	伊 那 古 文 書 会	地元の古文書から、庶民の生きた歴史を学んでいます。古文書解説は慣れです。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 文 芸 サ ー ク ル	詩、エッセイ、短歌、俳句等。日々思う事を、自分の好きな形で文集に載せています。一緒に形に残してみませんか。	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	沢山の文章を情景が映るように読むにはどのように読んだらいいのか？そんなことを勉強しています。ご一緒にいかがですか？	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	特になし	見学に来て下さい	
	英 会 話 ク ラ ブ	英語指導助手の先生の下、英会話の練習をしています。興味のある方はお問い合わせ下さい。	毎週火曜日 午後 7:30～9:00	特になし	有賀 薫	090 3249-8957
	石 楠 花 の 会	講師の指導で一人一人の句について、様々な意見感想をいただき五七五の楽しい句ができ、とても楽しく活動しています。	毎月第2月曜日 午前 10:00～12:00	特になし	見学に来て下さい	
	川柳の仲間「旬」	川柳は五七五のリズムで作ります。地震に津波、風水害。「もちものはいのちでいいよすぐひなん」小学2ねんせい作。	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	悩んでいませんか？飲酒問題、酒が原因で体調を崩していませんか。酒のない人生の知恵を養い、回復を目指す為の会です。	毎週木曜日 午後 7:00～9:00 (家族第2木曜日)	お酒を止めたい人 その家族 又はその支援者	伊藤 文人	73-9698
	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。私達とマジックをやってみませんか。入会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ててみませんか。入会を待っています。	(3月～12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 9:15～12:00	特になし	見学に来て下さい	
	紙 芝 居 の 会	心と心がつながる紙芝居!! 生の声で語られその場にいる人たちと共感し合う紙芝居は大きな可能性を持っています。	毎月第2火曜日 午後 7:30～9:00	特になし	見学に来て下さい	
	P A 写 心 倶 楽 部	写真は写心、心に映る風景や人々はなぜかやさしく美しい。レンズを通した想いやときめきを、記録しましょう。	毎月第2木曜日 午後 1:30～3:30	特になし	伊藤 好幸	090 9665-6612
	われもこうの会	山野草、樹木観察を弁当持参で楽しい一時、学習しませんか。木曾での学習は先生をお願い致しております。伊那公民館集合です。	毎月第2・4火曜曜日 午前 9:00～午後3:00	特になし	中山八恵子	73-5631 朝は9時まで 夜は18時以降