

令和6年度

西箕輪公民館 クラブ・サークル一覧

クラブ・サークル名	活動内容	クラブ・サークルからのコメント	指導者	開催日時	会場	代表者
スマイル	リンパ体操	今、現状は高令女子の集まりですが、若い方も募集していますので、参加お待ちしております。体の隅々まで血流を良くする運動です。無理のない運動ですので、足・腰に不安のある方も、安心して入会して下さい。	井上 元子	毎月 第2・4月曜日 9:30~11:00	西箕輪公民館 第3・4会議	鈴木 佐知子
元気が出る ^{オウ} の会	運動講座	ストレッチ、筋力トレーニングを中心に、タオルやボールを使った体操をしています。	大久保 光恵	毎週 月曜日 13:00~15:00	西箕輪公民館 第1・2会議	小田内 真由美
西箕輪陶芸クラブ	作陶	世界に一つの作品を楽しく作りましょう。初心者でも大丈夫です!! 楽しく作品を作りましょう!	伊東 優人	毎週 月曜日 19:00~21:00	西箕輪公民館 創作室	伊東 優人
バイフー会	太極拳と氣功	毎週火曜日の午前中、健康維持のための太極拳の会です。指導者はいませんが、今までに学んだことを復習しながら、みんなで体を動かすことを楽しんで活動しています。		毎週 火曜日 10:00~12:00	西箕輪公民館 講堂	建石 幸子
西箕輪おいでなんしょ 筋トレ教室	指導者の指導のもと 筋トレ、スクワット、 体操等運動を行っています。	「いつまでも健康で元気な体づくり」を目的に皆で楽しく運動を行っています。親切な指導者のもと、その日の体調、体力に合わせて、無理なく体を動かしています。	羽場 久晃	毎週 火曜日 13:30~14:30	西箕輪公民館 講堂	原 恵子
西箕輪社交ダンスクラブ	社交ダンスの練習	社交ダンスは、楽しみながら認知症予防ができると言われています。更に、運動不足解消にもなります。あなたも参加しませんか?初心者大歓迎お待ちしております。	塚田 政文	毎月 第2・4火曜日 20:00~21:30	西箕輪公民館 講堂	有賀 晴彦
絵手紙教室	絵手紙	ハガキに絵を描いてことばを入れる。野菜、お花 身近にある物何でもいいのです。おしゃべりも楽しいです。絵具でもクレヨンでも何でもいいですよ。		毎月 第1水曜日 13:30~15:30	西箕輪公民館 創作室	有賀 梅代
花琴音	大正琴の練習	大正琴の練習をしています。楽器未経験の方でも楽しく弾けるようになります。脳のボケ防止のためにも年齢に関係なく生涯楽しめる趣味として大正琴を習ってみませんか。	田中 佐興子	毎月 第1・3水曜日 13:30~15:00	西箕輪公民館 第3・4会議	原 政江
MWMI	ダンスレッスン	私たちMWMIは、年長児から小学6年生までのキッズが集まって、元気にダンスのレッスンをしています。	竹村 典子	毎週 水曜日 17:00~18:45	西箕輪公民館 講堂	川崎 さやか
社交ダンスクラブ さくら会	社交ダンスの練習	社交ダンスの練習を通じて、健康増進やボケ防止に大変役立っています。何時までも若々しく元気で明るい毎日を過ごしたいものです。どうぞ仲間に入って下さい。	加藤 文彦	毎週 水曜日 19:00~21:30	西箕輪公民館 講堂	加藤 文彦
パッション健康教室	リズム体操 ストレッチ	中高年の方を対象に、楽しい音楽を聞きながら、けっして無理せず各自の体力に合わせて、体を動かしています。又、椅子に座って足の筋力アップの運動もとり入れています。	梅本 鈴江	毎週 木曜日 9:30~11:00	西箕輪公民館 講堂	伊藤 きよ子
茶道クラブ	お茶の作法、点て方。 お花の生け方を練習する。	日本文化・茶道を習ってみませんか。 高校生以上の方、都合のつく時間にお気軽にお出掛け下さい。ご希望があればお花も出来ます。	重盛 榮子	毎月 第1・3木曜日 17:00~21:00	西箕輪公民館 和室	重盛 榮子
詩吟クラブ (楠洲流聖楠会伊北吟詠会西箕輪支部)	詩、和歌、俳句を 声を出し吟する	詩吟クラブは楠洲流 伊北吟詠会に所属しています。健康の為またボケ防止のために腹式呼吸で発声します。見学歓迎。	小林 智子	毎月 第1・3木曜日 18:00~20:00	西箕輪公民館 第1会議室	小林 正

クラブ・サークル名	活動内容	クラブ・サークルからのコメント	指導者	開催日時	会場	代表者
西箕輪ハーモニカ教室 あすなろ	合奏・独奏の練習 及び 発表	練習日は毎週金曜日の9：30から11：30までの2時間です。第1・3金曜日には、先生に初級から上級までの演奏技術を親切に指導していただけます。	高橋 明美	毎週 金曜日 9：30～11：30	西箕輪公民館 第3・4会議	有賀 一之
パッチワーク キルト	作品作り	主婦の楽しみ、生きがいづくり 実用的なバックや小物、タペストリー等 みんなでアイディアを出し作るなかで教え合い 楽しい時間を過ごしています 月一回ですが興味のある方はいつでもどうぞ	小林 恵子	毎月 第2金曜日 13：30～15：30	西箕輪公民館 第3会議室	
二輪草	社交ダンス	いつまでも健康でいるために、足腰を動かし姿勢を正しく、楽しいレッスンをしています。初心者の方 大歓迎です。興味のある方は連絡して下さい。	武田 卓三	毎週 金曜日 19：00～21：15	西箕輪公民館 講堂	小松 かつ彥
パワフルパッション	ダンスやストレッチ等の有酸素運動	私たちは、いつまでも元気で過ごせるように、『無理なく、楽しく、健康に』をモットーに、色々な曲に合わせて楽しく体を動かし、心地よい汗を流しています。	梅本 鈴江	毎週 土曜日 10：00～11：15	西箕輪公民館 講堂	伊東 一枝
伝統文化 こども茶道生け花教室	お茶・お花をわかりやすく楽しく練習する	お茶・お花をわかりやすく楽しく練習します。 日本文化の素晴らしさを体験してほしいです。	重盛 榮子	毎月 第4土曜日 9：30～11：30	西箕輪公民館 和室	重盛 榮子
日本スポーツウェルネス吹矢協会 信州まほらいな支部	講堂を使用しての 吹矢の練習	スポーツ吹矢は腹式呼吸により筒の中に入れた矢を吹き、円形的に当てるスポーツです。健康増進や集中力・精神力を高めることができ、老若男女を問わず手軽に楽しめます。	小野 和憲	毎月 第2・3・4土曜日 13：00～17：00	西箕輪公民館 講堂	江間
落葉松歌会	短歌歌評会	毎日の生活の中で感じたこと、見た事、考えた事を31文字でつづってみませんか。話し言葉で十分ですので、気が付いた時、記してみましよう。皆で読み合わせ歌評するととても楽しいです。自分史として残しましょう。	宮脇 瑞穂	4/6、6/1、8/3、10/5 12/7 (土) 13：00～15：30	西箕輪公民館 第3・4会議	唐沢 文子
伊那谷太極拳の会 西箕輪教室	太極拳の練習	太極拳は呼吸に合わせてゆっくり動くため体に負担がかからず、体力のない人でもむりなく行うことができます。私たちと体にいいこと始めてみませんか。	樫平 竜一郎	毎週 日曜日 13：30～16：00	西箕輪公民館 講堂	松崎 弘
西箕輪マレットゴルフクラブ		このクラブは、西箕輪地区のマレットゴルフの愛好者の健康の維持、増進と会員の親睦を目的に、性別・年齢に関係なく、皆で楽しく、仲良くプレーしています。お気軽にどうぞ。		毎週 火曜日 8：30～11：00	西箕輪 マレットゴルフ場	西川 修