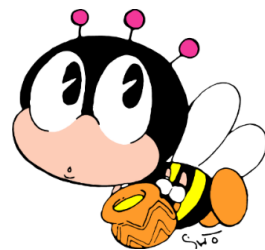


令和8年度 公民館



生涯学習イメージキャラクター
「マナビィ」

学習グループ

公民館は、地域で学ぶ市民の活動や仲間づくりを支援しています。
ここで紹介しているのは、各公民館で文化や芸術などの学習活動をしているグループです。どのグループも「公民館のつどい」や「市民総合文化祭」を発表の場にするなど目標をもち、和気あいあいと活動しています。

あなたも学習グループに参加して新しい生きがいをみつけませんか。

体験・見学などのお問い合わせは、各公民館までお願いします



《 浅間公民館 ☎0267-67-2110 佐久市岩村田543浅間会館 》

	地区	ジャンル	グループ名	月例	(曜日)	時間帯	会費	人数	グループ紹介	講師
1	浅間	コーラス	コール・フリージア	第1・3	(月)	午後	年12,000円	19	結成40年を超え高齢の会員が多いですが、若い方々も加わり楽しく和やかに歌い合っています。	武井宣子 相澤美名子
2	浅間	コーラス	岩村田コーラス	第2・4	(土)	午後	年20,000円	10	歌好きな女性たちが集まり歌い継いできた歴史の長いグループです。	立岡佳江子 渡邊敏恵
3	浅間	コーラス	佐久混声合唱団	毎週	(木)	夜	月4,000円	25	声楽家の先生を講師に発声を重視して、楽しく歌うことをモットーに練習しています。	箕輪健
4	浅間	コーラス	佐久女声コーラス	毎週	(金)	夜	月2,000円	30	毎週金曜日午後7時から美しいハーモニーを目標に練習しています。	木内廣子 山崎律子 小須田美喜
5	浅間	音楽 (マンドリン)	浅間マンドリーノ	毎週	(金)	午後	年20,000円	28	クラシックな曲、民謡、ポピュラー音楽などを第1土曜日、第二週以降の金曜日の午後に楽しく練習しています。6月には定期演奏会があります。	内堀久美子
6	浅間	音楽 (ハーモニカ)	スマイル ハーモニカ浅間	毎週	(木)	午後	年1,500円	13	少し年令は高くなりましたが、気持ちは若く皆で励まし合って楽しく学習しています。	
7	浅間	音楽 (銭太鼓)	銭太鼓ひまわり	第2・4	(水)	午前	年10,000円	7	出雲地方に伝わる民族楽器です。座ったまま演奏ができ、マットと銭太鼓があればどこでも演奏できます。入会をお待ちしています。	三島ちづ代
8	浅間	音楽 (総合)	るりの会	毎週	(火) (土)	午前 午後	月4,000円	10	初心者でも合奏(アンサンブル)を楽しめることが醍醐味です。	俣平釉季
9	浅間	音楽 (大正琴)	咲く大正琴ドレミ	月2回	(火)	午後	月2,000円	28	琴伝流大正琴の愛好会です。楽しく練習し、流派の大会や地元での発表会、ボランティア演奏などもしています。	神津めろん
10	浅間	俳句	からまつ俳句会	第2	(土)	午後	月500円	4	仲間との和を大切に5・7・5の短い文章に助詞、動詞を上手に組み入れて学んでいます。講師不在の中、仲間同士助け合いながらスタートします。入会をお待ちしています。	
11	浅間	囲碁	浅間囲碁会	毎週	(水)	1日	年1,000円	39	囲碁のルールはたった6つ簡単。初心者大歓迎。	桶田勇
12	浅間	パステル画	初心者 パステル画教室	第2・4	(水)	午前	年13,000円	8	好きな画題で描いています。おしゃべりも楽しみのひとつです。	市川大一郎
13	浅間	健康体操	心と体を育てる 体操水曜教室	毎週	(水)	午前	月900円	49	健康維持のために行うストレッチ体操です。	中嶋洋子
14	浅間	健康体操	心と体を育てる 体操金曜教室	毎週	(金)	午前	年6,500円	60	中嶋先生を講師とするグループで、健康維持のため40代から80代まで幅広くストレッチ体操など行っています。	中嶋洋子
15	浅間	健康体操	ストレッチの会 「オリビア」	月2回	(火)	午前	1回300円	79	ストレッチを覚え、しなやかな心と体作りを目指します。	益戸早苗
16	浅間	健康体操	ずくさ〜ず	月1回	第2(月)	午後	1回200円	39	予約なしで誰でも参加できる『楽しいフレイル教室』です。	
17	浅間	太極拳	武式太極拳	毎週	(月)	午前	月2,000円	18	心と体を同時に整える太極拳は若さを保つ妙薬です。このグループでは20代から80代の会員が、男性も女性もそれぞれ目的を持って武式太極拳の奥深さを楽しんでいます。	磯貝紀代子
18	浅間	フラダンス	ララ・ カーネーションズ	第1・3	(土)	午後	1回5,000円	8	フラが好きという仲間の集まりです。笑顔で仲良く楽しく練習しています。	神津あや子
19	浅間	フォーク ダンス	佐久フォーク ダンスクラブ	第2・4	(金)	午前	年5,000円	7	フォークダンス(民族舞踊)を通じ、世界と一緒に旅しませんか。	高藤袈裟幸
20	浅間	社交ダンス	レジェンド会 ・東信支部	毎週	(水)	夜	1回1,100円	32	プロの先生に学ぶ社交ダンススポーツです。初心者大歓迎です。	水野瞳
21	浅間	剣舞	剣舞同好会	第1・3	(火)	午後	月1,000円	7	詩吟に合わせて剣と扇子を使いながら踊っています。自分の生涯学習の一環となれば良いと皆で楽しく練習しています。	北沢洵一
22	浅間	植物観察	草友会	月1回			年5,000円	50	野山、水辺、公園など自然に親しみ、野草、木花などに触れ合い、会員相互の友好、親睦を深める会です。	
23	浅間	郷土史研究	浅間郷土史 研究会	月1回		午後	年2,000円	13	地域に残る古文書を読み、史跡を見学して地域の歴史を学ぶ会です。	小林収
24	浅間	着付け	着付け愛好会	月1回	第2(月)	午前	年7,000円	7	着物初心者から着物好きな方まで、月に1度楽しく着付けの練習をしています。	
25	浅間	料理	すみれの会	月1回	第2(木)	午前	年1,000円	12	郷土料理を中心に、和気あいあいと料理をつくり、食し、楽しみながら学んでいる会です。	
26	浅間	百人一首	佐久やこのはな会 浅間支部	毎週	(火)	夜	年5,000円	24	小学生からご年配の方まで百人一首競技かるたを楽しみましょう。	高洲慶一
27	浅間	その他	浅間健康 マージャンクラブ	第2・4	(月)	午前	月400円	26	健康麻雀のルールを学び麻雀の面白さを味わいながら健康づくりや人との交流の場を楽しんでいます。	駒村啓一

《 野 沢 公 民 館 ☎0267-62-0116 佐久市取出町183野沢会館 》

	地区	ジャンル	グループ名	月例	(曜日)	時間帯	会費	人数	グループ紹介	講師
1	野沢	コーラス	佐久Love&Peace	毎週	(月) (水)	夜 午後	月1,000円	9	愛と平和の宅急便めざして、楽しく元気に歌声を響かせています。	
2	野沢	コーラス	コーラス虹の会	第1・3	(水)	午前	年14,000円	20	会員相互の親睦を深め、脳トレをする事で心身ともに健康を第一に楽しんでいます。	武井宣子 相澤美名子
3	野沢	コーラス	コール・ノザワ	毎週	(月)	午後 又は夜	月3,000円	18	毎週月曜日、夏は19時半から、冬は13時から2時間。楽しく歌っています。	内田満
4	野沢	コーラス	コーラス・トゥモロウ	第1・3・4	(金)	午前	月2,000円	21	歌が好きな仲間が集い、丁寧なご指導のもと混声合唱を楽しんでいます。	下平真弓 伊藤あや
5	野沢	コーラス	混声合唱 響	毎週	(木)	夜	月2,000円	27	二年に一度の演奏会に向け、毎週木曜夜に楽しく練習しています。	木内廣子
6	野沢	歌謡	みすず歌謡同好会	第1・3	(木)	午後	年8,000円	20	ピアノに合わせて大きな声で合唱すれば、健康と若さが保てます。	鷹野道子
7	野沢	童謡唱歌	野沢童謡と 唱歌をうたう会	第2	(月)	午後	年7,000円	24	月1回、第2月曜日の午後の歌う会です。楽しいひと時をご一緒に過ごしませんか。	武井宣子 臼田隆子
8	野沢	ジャズ	コスモスターズ・ ジャズオーケストラ	毎週	(土)	夜	月1,000円	16	社会人のピックバンドでジャズを中心に様々な曲を演奏します。	
9	野沢	音楽 (コカリナ)	コカリナ木霊	第1・3	(木)	午前 午後	1回500円	17	会員同志の親睦を深め、ボランティア等にて地域との交流を目指しています。	柳沢久子
10	野沢	音楽 (楽器)	佐久ギター・ マンドリンクラブ	毎週	(木)	午後	年18,000円	30	合奏を楽しみながら、定期演奏会へ向け、週一回練習に励んでいます。	武者知子
11	野沢	音楽 (楽器)	楽音会	第2,4 第3	(金) (土)	夜 午後	一般 月2,000円 学生 月1,000円	18	管弦楽・室内楽のアンサンブルを学び楽しむ会です。	小平真司
12	野沢	音楽 (楽器)	津軽三味線 尺八教室	月1回	(日)	午前 午後	1回 1,500円	10	美しい和楽器の音色を奏で、日本の民謡を楽しみましょう。	
13	野沢	日本舞踊	舞踊美洲会	第2・4	(火)	午後	月2,000円	7	「野沢地区公民館のつどい」に向け、毎月第2、第4火曜日に集まり、楽しく練習に励んでいます。	西川扇紫之 (臼田里加)
14	野沢	日本舞踊	夏姫会	第2・4	(土)	午後	年9,600円	11	先生のご指導により、日本舞踊と手話ダンスの練習をしています。	若柳昌助
15	野沢	舞踊	さくら会	第2 第4	(金) (月)	午前 午前	月3,000円	6	月2回の稽古は、仲間と笑顔で体や脳を動かす楽しいひと時です。	鬼久保昌子
16	野沢	太極拳	太極拳のざわ	毎週	(火)	午後	3ヶ月 5,000円	14	太極拳は身体機能のバランスを回復するのに役立つ生涯スポーツです。	茂木佐代子 佐藤由美
17	野沢	剣舞	佐久剣舞の会	月2回	(土)	午後	月2,000円	9	日本古来の伝統文化・吟道を学び漢詩を吟じ、それに合わせ剣舞を舞う練習をしています。声を出し体を動かし勉強に励んでいます。	芳柳寿々明実
18	野沢	社交ダンス	オアシスダンス	毎週	(火)	夜	年1,000円	20	技術の向上と認知症予防と運動能力向上のため音楽に合わせて踊ります。	北沢春男
19	野沢	社交ダンス	スイングダンス	毎週	(木)	午後	年1,500円	14	ワルツ、ルンバ等基本を大切に毎週木曜日午後から練習しています。初めての方も大歓迎。ご参加をお待ちしています。	塩谷美智子
20	野沢	フラダンス	アロハ・レインボー	第1・3	(月)	午後	月1,000円	13	私たちの会はフラダンスを通し、人の和を大切にして踊ることにより、若さを保っています。	神津あや子
21	野沢	フォーク ダンス	フォークダンス 同好会「マイム」	月2回 (第2・4)	(木)	午前	年5,000円	16	寿命100歳を目指して「明るく」「楽しく」「いつも笑顔」がモットーの「マイム」です。	山本とよ子
22	野沢	リズム体操	ゴールドリズム体操	第1・3	(火)	午前	月1,000円	27	ジャズダンスと健康体操が融合されたものです。月2回リズムに乗って楽しんでいます。	中嶋洋子
23	野沢	健康体操	いきいき体操	毎週	(金)	午後	月2,000円	5	体を動かすことが好きな方、運動が苦手な方、運動不足と感じている方など、それぞれの体力に合わせて頑張っています。	相馬喜代子
24	野沢	健康体操	さくさく体操教室	第2・3・4	(火)	午後	月1,000円	30	楽しく体を動かすことで、年齢より若々しくなる体操です。	雨宮病院 (理学療法士) 坂井直斗
25	野沢	水墨画	水墨画教室	第2	(火)	午後	年8,000円	9	水墨画の奥義と画法を探索し、個性も加え学習しています。	諸澤悦夫
26	野沢	水彩画	佐久水彩画教室	第1	(火)	午前 午後	年8,000円	7	毎月第1火曜日に佐久周辺の美しい景色を描きます。初心者大歓迎。	高見澤英雄
27	野沢	絵画	絵画教室	第2	(木)	午後	1回1,300円	17	毎月1回、自由な画材で着衣の人物画教室を開催しています。	田中好文
28	野沢	絵画	佐久市民写生会	随時			年4,000円	17	写生会を行い 四季折々の信州の自然を描き、展覧会を開催しています。	黒島正己 高見澤英雄
29	野沢	絵手紙	福寿の会	第1	(月)	午後	年7,000円	13	会員が生きがいを持って、楽しく絵手紙を学んでいる会です。	岩本幸枝
30	野沢	絵手紙	絵手紙教室1	第4	(月)	午前	年6,000円	15	岩本先生の素敵な指導の下、皆で絵手紙づくりを楽しんでいます。	岩本幸枝

《 野 沢 公 民 館 つづき ☎0267-62-0116 》

	地区	ジャンル	グループ名	月例	(曜日)	時間帯	会費	人数	グループ紹介	講師
31	野沢	絵手紙	ゆうすげ	第3	(木)	午前	月1,000円	12	岩本先生を中心に絵がみを学び、明るく楽しい仲間づくりをしています。	岩本幸枝
32	野沢	短歌	樺の森短歌会	第3	(水)	午後	年5,000円	8	折々の思いを三十一文字に託して詠んでみませんか。新人の方大歓迎です。	木内賢隆
33	野沢	俳句	さわらび俳句会	第4	(火)	午後	年2,000円	10	公民館の初心者俳句講座を起点に、毎月の句会を和やかに楽しんでいます	飯島八代恵
34	野沢	俳句	俳句・土筆会	第2	(月)	午前	年3,000円	12	昭和31年発足 俳句創作鑑賞を通じて相互の親睦を図ると共に地域文化の発展に資する	
35	野沢	俳句	大沢俳句会	月1回	(木)	午後	年1,000円	7	俳句を毎月三句ずつ投句して、相互学習する会です。「野沢地区公民館のつどい」、「大沢文化祭」へ参加します。	
36	野沢	川柳	野沢川柳教室	第2	(火)	午後	年1,000円	10	月一回の定例会にて、決められたお題に沿った作品を出し合い、相互に講評を行って川柳創作意欲の高揚を図っています。	
37	野沢	川柳	川柳基礎講座	第4	(月)	午後	年1,500円	10	何気ない日常を川柳にしてみませんか？楽しいこと請け合います	
38	野沢	詩吟	野沢教場	第1・3	(金)	午後	年12,000円	8	野沢教場は詩吟の教室です。漢詩、和歌、俳句等を学び、お腹の底から声を出して吟じましょう。	相馬仙二郎
39	野沢	詩吟	野沢吟道会	第1・2	(木)	午前	なし	3	詩吟を通して教養を深め、発声する事によって健康維持してゆく。	菊地みさ子
40	野沢	詩吟	詩吟研修会	第2	(火)	午後	年6,000円	11	漢詩、和歌、俳句等の研究で教養を高め、実技で向上を図り、健康増進を目標としています。	荒木松枝
41	野沢	篆刻	玄友会	第4	(木)	午後	月1,000円	4	世界観や生活観が字源からわかる古代文字を自書自刻で作品を作ります。互いに切磋琢磨して楽しんでいます。入会者大歓迎です。	佐藤山章彦
42	野沢	木彫	木彫同好会	第1	(金)	午後	年1,000円	6	みんなで教え合って楽しく作品を作ります。	
43	野沢	銅板	銅芸くらぶ	第2	(金)	午後	入会時1,000円	9	銅板工芸品技術を学び、創造文化活動を通じて、日々楽しく健康に過しています。	
44	野沢	陶芸	さはち会	随時	(日)	午前 午後	年6,000円	10	和気あいあいと楽しみながら陶芸に親しむグループです。	
45	野沢	陶芸	陶游会	第1 第3	(土)	午前～ 午後	年10,000円	8	楽しく相互親睦を大事にし、自己の作陶技術の向上をめざしています。	佐藤山章彦
46	野沢	洋裁	洋裁教室	第2 第4	(火)	午前 午後	年500円	12	会員同志の親睦と、製図、裁断等、先生の指導を受け、自分の服を楽しみながら作っています。	及川尚子
47	野沢	手芸	生涯学習手芸	毎週	(金)	午後	月1,000円	9	編み物教室です。作ることの喜びを皆で分け合いましょう。	須田つね子
48	野沢	革細工	革細工教室	第3	(木)	午前	年500円	8	革で好きなバック、小物を作ったり、古い革製品を作り直したりしています。	
49	野沢	籐細工	はじめての籐	第1	(土)	午前	年6,000円	10	はじめての籐という名のとおり、何度でも講師が丁寧に教えてくれます。	小林早苗
50	野沢	フラワー アレンジメント	フラワーデザイン 同好会	第2	(木)	午前	月1,000円	12	同好会としてお花のアレンジを楽しんでいます。	上野京子
51	野沢	リフォーム ・リメイク	リメイク教室	第2・4	(木)	午後	年10,000円	13	古着や着物等で洋服や小物を作り、みんなで楽しんでいます。	市川律子
52	野沢	写真	写だん(壇)佐久	第1	(土)	夜	年6,000円	14	ビギナーもベテランも、今その一瞬を一緒に写し撮りましょう。	松本明彦
53	野沢	着付け	着物愛好会	第1・2・3	(金)	午後 夜	月2,000円	21	着物が好きな仲間の会です。ねむっている着物を着てみませんか。	高橋博美 平林美津江
54	野沢	園芸	洋ラン入門教室	第3	(月)	午前	年1,500円	17	洋ランを咲かせるために日々頑張っています。楽しいですよ。	白田弘茂
55	野沢	料理	男性料理教室	第2	(日)	午前	月1,000円	24	講師も生徒もすべて男性に限定。料理実習と教室を通じての友人作り。	道上一雄
56	野沢	料理	パン工房	第3	(月)	夜	年6,000円	9	美味しいパンとお菓子、季節のお料理を学びます。一緒に作りましょう。	内田すみ江
57	野沢	英会話	初心者英会話	第2・3・4	(火)	午前	年10,000円	21	英語コミュニケーションのレベルは人によって様々で、途中から日本語になってしまうこともしょっちゅうですが、それでも英語を楽しんでいます。	Roberta Res(ロベルタ・リース)
58	野沢	中国語	中国語会話	毎週	(木)	午前	月1,200円	8	中国語で短い会話ができるようにと、雑談あり歌ありの楽しいグループです。	原志津子
59	野沢	その他	源氏物語を楽しむ会	第4	(土)	午後	年1,000円	13	源氏物語を原文で読み進めながら、物語に関わる文化・美術を楽しんでいます。	
60	野沢	その他	こどもまんなか夢見る 学校プロジェクト	隔月1回	不定	午前	なし	6	教育や子育てに関する講演会、座談会や現地視察を行っています。	

《 中 込 公 民 館 ☎0267-62-0504 佐久市中込1-17-8(2階)中込会館 》

	地区	ジャンル	グループ名	月例	(曜日)	時間帯	会費	人数	グループ紹介	講師
1	中込	コーラス	コーラスコスモス	月2～3回	(土)	午後	年16,000円	16	中込会館で、月2～3回(土)になごやかに練習しています。	武井宣子 相澤美名子
2	中込	音楽 (ハーモニカ)	ハーモニカで楽しく	第4	(木)	午前	年1,000円	9	会員9名、講師は不在ですが、月1回楽しくハーモニカとおしゃべりにいやされています。	
3	中込	演劇	木炭自転車	第1・3	(金)	夜	なし	5	笑ってほっこりして心が元気になる演劇を目指しています。	
4	中込	フラダンス	ホワイトムーン	毎週	(水)	午後	月2,000円	10	フラ(ダンス)の好きな仲間が集まって楽しく、笑顔に心がけて踊っています。	永岡真由美
5	中込	フラダンス	アロハ・プア・ケニケニ	毎週	(月)	夜	月1,500円	8	フラダンスを通して、仲間との交流を深め、楽しく踊る事を大切にしています。	土屋みなみ
6	中込	フラダンス	カムエラ、ルアナ、ポーアハ	第1・3	(木)	夜	月2,000円	7	アロハの心をモットーとして、皆で仲良く楽しくレッスンしています。	真次トシ江
7	中込	フラダンス	マカナアロハ	毎週	(火)	夜	月1,000	13	健康管理の為に癒しのフラを楽しんでいます。年齢に関係なく踊っています。	新津文子
8	中込	リズムダンス	ダンスクラブKDC	ダンス毎週 芝居毎週	(月) (木)	夜	1回500円	43	ダンスや歌、お芝居を通し、子供達に生き生きと活動してもらいたいと考え、活動しています。	廣末恵子
9	中込	ヨガ	優しいヨガ教室「ジオ」	月1回	(火)	午前	1回500円	32	どなたも安心して行える優しいヨガです。日々頑張っている自分の身体の内を診たり実感し、身体と心をリラックスし、明日からの元気につなげましょう。	金沢優子
10	中込	書道	白樺書道会	第2・4	(水)	午後	年12,000円	17	初心者からベテランまで、和気あいあいと書の勉強を進めています。	依田恵以子
11	中込	書道	佐久書道会	第1.3.4	(火)	夜	大人月2000円 小人月1000円	17	高崎書道会の競書雑誌で漢字を中心に、細字、大字を学んでいます。	田中廣治
12	中込	表装	表装教室	第2・4	(火)	午後	年2,500円	7	書や絵画を掛軸、額装にして鑑賞しましょう。	池田正直
13	中込	俳句	芽吹き俳句会	第3	(金)	午後	年6,000円	10	それぞれの個性のある句を、楽しみ、学びによって成長する喜びを感じています。	川野一雨
14	中込	切り絵	中込切り絵教室	月1回	(水)	午後	年2,000円	19	下絵を基に紙をカッターで切り抜き台紙に貼って完成。	柳澤恒則
15	中込	絵手紙	絵手紙中込教室	月1回	(金)	午後	年7,000円	15	絵を描くことで脳機能トレーニング。仲間たちと素敵な時を過ごす。	岩本幸枝
16	中込	植物観察	野草に親しむ会	月1回	(水)	1日	年5,000円	28	野草を愛し大勢の人たちとふれあい、生態を学び豊かな人間性を養う。	
17	中込	銅板	中込銅板教室	第1・3	(火)	午前	なし	7	銅板に図柄を写し、釘やヘラで立体的にし、液に浸し着色して作品にします。	六川喜久男
18	中込	洋裁	洋裁教室	第1・3	(金)	午後	年8,000円	11	自分の好きな布地で自分のブランドの洋服を作る仲間になります。	及川尚子
19	中込	機織り	佐～久留おりひめ	第2	(月)	1日	年6,000円	7	毛糸や裂いた布を使い、卓上織機にて作品を作っています。	星野麗子
20	中込	リフォーム・リメイク	楽しくリフォーム	第2	(水)	午前	年4,000円	8	楽しくおしゃべりしながら、母の思い出、若かりし頃の思い出の品々を大切に活かしています。	菊池たか子
21	中込	写真	全日本写真連盟 長野県東信支部	第3	(土)	夜	年10,000円	16	会員の親睦を目的に活動し、ワンランク上の写真作成を目指す。	鈴木是清
22	中込	英会話	初心者英会話	第3	(金)	午前	年8,500円	6	英語と親しむ事が英会話の基礎です。一緒に学びましょう。	花岡昭子
23	中込	料理	お菓子・パン教室Ⅰ	第2	(火)	午前	年14,000円	11	日々役に立つお菓子、パン、惣菜を学べる楽しい教室です。	内田すみ江
24	中込	料理	お菓子・パン教室Ⅱ	第3	(火)	午前	年14,000円	10	おいしいお菓子とパン、季節や行事に合う料理を作っています。	内田すみ江
25	中込	歴史研究	文化財に親しむ会	第4	(火)	1日	年4,000円	44	会員相互の親睦を深め、日帰りバス旅行を楽しんでいます。	
26	中込	歴史研究	佐久歴史の道案内人の会	第3	(木)	1日	年2,000円	18	中山道の宿場・沿道や史跡等を案内する、ボランティアガイドの会。	
27	中込	生涯学習	婦人生活講座	月1回			随時	18	日々の生活に役立つお料理や手ずく。みんなでわいわい楽しく！	

《 東 公 民 館 ☎0267-67-2545 佐久市志賀6059-1東会館 》

	地区	ジャンル	グループ名	月例	(曜日)	時間帯	会費	人数	グループ紹介	講師
1	東	音楽 (ピアノ)	ピアノ同好会	第2・4	(木)	午前	年12,000円	15	ピアノを習うのは初めて。楽譜もスムーズに読めない……それでも大丈夫。自分のリズムで楽しく学んでいきましょう。	山崎照美 金井美智子
2	東	音楽 (箏)	みやびの会	第2・4	(木)	午後	月1,000円	8	伝統和楽器“箏”の集団学習をしています。古典の合間に唱歌も取り入れ練習し、成果は施設等で演奏しています。	浅沼智恵子
3	東	童謡唱歌	童謡唱歌 きららの会	月1回	(金)	午後	年3,000円	28	地域世代を超えて、明るく元気に楽しく集い、歌う仲間達です。	柳沢弘美
4	東	水墨画	墨絵教室	第1・3	(水)	午後	月1,000円	6	墨絵教室の時間とお茶会の時間とで、会を楽しんでいます。	柊津サチエ
5	東	水墨画	水墨画教室	第2	(金)	午後	年6,000円	5	黒と白の世界、一緒に勉強してみませんか。初心者の方、大歓迎です。	井出勝雲
6	東	華道	東華道教室	第3	(金)	午後	年6,000円	8	講師の指導の元、楽しんで、四季折々のお花を活けています。	佐藤由美子
7	東	囲碁	囲碁同好会	毎週	(火)	午前	なし	4	仲間を作り、碁を楽しむ。	
8	東	陶芸	陶東炉の会	第3 または第4	(土)	午前	月500円	13	会員それぞれマイベースで器などを作っています。	城田 領
9	東	リフォーム・ リメイク	リフォーム教室	月1回	(水)	午前	年3,000円	13	主に着物をリフォームで、服やバッグ・小物等、個性豊かに製作しています。	菊池たか子
10	東	パソコン	パソコン同好会	第2・4	(木)	午前	年500円 ～1,000円	9	本人の希望に沿った項目をメインに、ワードや表計算などを中心に学習します。	佐藤修二
11	東	料理	くんせい同好会 スモーくん	月1回	(水)	日中	年3,000円	22	美味しいくんせい作りを通じ仲間作り。LINEを通じて情報の共有化と発信。	桜井彰
12	東	ダンス	スターラウンド佐久	毎週	(木)	午後	月 1,000円	6	社交ダンスに近い楽しいラウンドダンスを普及すべく例会を続けます。	藤井 亜夫

《 臼 田 公 民 館 ☎0267-82-2106 佐久市下越16-5あいとぴあ臼田 》

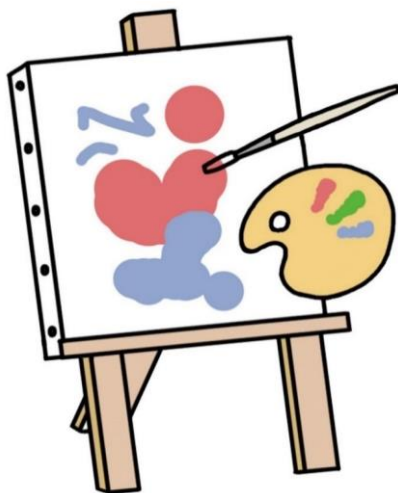
	地区	ジャンル	グループ名	月例	(曜日)	時間帯	会費	人数	グループ紹介	講師
1	臼田	コーラス	クワイアグリーンヒル	毎週	(土)	夜	月 2,000円	43	結成53年目、来年春の20回記念定期演奏会に向けて、活動しています。	森雄太 柳沢麻衣
2	臼田	コーラス	モーニンググロー	毎週	(土)	夜	月 1,000円	7	色々なジャンルの曲に挑戦し、楽しく元気に歌声を響かせています。	山口昌浩
3	臼田	童謡唱歌	うすだ童唱会	第2・4	(火)	午後	月 1,000円	22	童謡唱歌を愛し、歌い続け、次世代に継承していきたいです。	阿部真理子
4	臼田	音楽 (三味線)	かたくりの花の会	第1・3	(金)	午後	月 1,000円	8	民謡を三味線にて演奏しています。三味線はいまだに進化を続けています。	市川長子 (藤本奈美次)
5	臼田	日本舞踊	清流会	第2・4	(土)	午後	なし	12	私達は幅広い年齢層の中で歌謡曲を中心に楽しく踊ることを大切にしています。	竹田清子
6	臼田	健康体操	はつらつ健康体操	月2～3回	(月)	午後	月 1,000円	29	楽しい曲に合わせて踊ったりストレッチ等、様々な運動をしたりします。	高橋さい子
7	臼田	健康体操	ちょこっとストレッチ	毎週	(月)	午後	1回 200円	19	やさしいストレッチで、健康増進を図ることを目的としています。	高橋ひろみ
8	臼田	リズム体操	リトル☆スターキッズA	毎週	(金)	午後	月 2,000円	25	小学3年生～6年生のグループです。音楽に合わせて元氣よく体を動かしています。	高橋さい子
9	臼田	リズム体操	リトル☆スターキッズB	毎週	(水)	午後	月 2,000円	13	小学1年生～2年生のグループです。音楽に合わせて元氣よく体を動かしています。	高橋さい子
10	臼田	ヨガ	臼田ヨガクラブ	第1・3	(火)	午後	1回 1,000円	12	月2回、和氣あいあいと楽しく健康に過ごすためのヨガ、筋トレの基本を指導いただき、頑張っています。	井出和代
11	臼田	フラダンス	フラ・ブルメリア臼田	第1・2・4	(木)	午後	月 2,000円	10	フラの曲に合わせて、頭も身体もリフレッシュ、一緒に踊りませんか。	真次トシ江
12	臼田	フラダンス	ふらホアヘレ	毎週	(水)	夜	月 2,000円	11	結成9年、毎週水曜日に楽しく仲良く踊っています。	佐藤ひめ子
13	臼田	空手	空手教室	毎週	(木)(土)	夜	月 2,000円	9	空手の稽古を通じて、精神力、忍耐力、礼儀を学んでいます。	井出英之
14	臼田	少林寺拳法	少林寺 健康会	毎週	(土)	午後	なし	31	慈悲心と勇気と行動力を持った人づくりの道が少林寺拳法です。	田村昌夫

《 白 田 公 民 館 つづき ☎0267-82-2106 》

	地区	ジャンル	グループ名	月例	(曜日)	時間帯	会費	人数	グループ紹介	講師
15	白田	ウォーキング	ノルディック ウォーキング白田	毎週	(水)(金)	午前	入会時1,000円	80	運動後の心地良い疲れを体感しています。	井出泰生
16	白田	書道	白田書藝会	第1・3・4	(月)	午後	年 1,800円	18	自身の課題、心落ち着く写経などの作品作り 競書誌での稽古もOKです。	齊藤和雄
17	白田	詩吟	千曲吟道会	月2～3回			年 3,000円	10	日本の伝統芸能の一つ詩吟。高齢化に悩みながらも前を向いて、仲良く活動が続けています。	佐々木文雄 (学洲)
18	白田	短歌	短歌会ねむの花	第1	(月)	午後	年 7,000円	15	月1度の例会に歌を2首提出。みなで学びながら合評会、吟行会も行う。	小澤京子
19	白田	俳句	やまなみ俳句会	第2	(金)	午後	年 2,000円 ～6,000円	12	月1回句会を開き、その作品を批評し合って俳句の力量を高めている。	篠原捷四
20	白田	俳句	星のまち俳句会	第2	(木)	午前	年 3,000円	6	たった十七文字の中に、色々なことが表現出来る面白さがある。	
21	白田	俳句	一位俳句会	第2	(水)	午前	年 3,000円	7	公民館主催の初心者俳句教室生が集まり結成。「そうずら」のムード。講師が地方の方言や慣わし等を大切にされ、改めて伝統や地方色の豊かさに気が付きます。	木村由里子
22	白田	俳句	さく柵俳句会	第3	(火)	午前	年 4,000円	14	「四季を詠み心を磨く」をテーマに、俳句を楽しく学ぶ句会です。	篠原捷四 阿部紀子
23	白田	百人一首	佐久やこのはな会	毎週	(土)	1日	年 5,000円	24	小学生からご年配の方まで、百人一首競技かるたを楽しみましょう。	高洲慶一
24	白田	パステル画	パステル和(NAGOMI) アートサークル「お和ん」	月2回	(火)(木)	午後	1回 800円	14	パステルを削って指で塗る！ 驚きの技法で誰でも描けるアートです。	小山さち子
25	白田	絵手紙	うすだ絵手紙教室	月1回	(月)	午前	年 6,000円	14	「下手でもいいんだ」をモットーに、葉書からはみ出して書いています。	岩本幸枝
26	白田	切り絵	うすだ切絵クラブ	第2	(金)	午後	なし	12	私達は切絵の技術向上を目標に、仲間と共通の時間を楽しんでいます。	
27	白田	茶道	茶味の会 A	第1・3	(月)	午後	なし	10	「お茶をきれいな手前で、有り合わせの器に」をモットーにお稽古をしています。	
28	白田	茶道	茶味の会 B	月1回		午後	年 3,000円	4	茶道を通して、精神を整えています。	岩田和枝
29	白田	囲碁	白田囲碁愛好会	毎週	(水)(土)	午後	年 1,000円	33	市内等在住の囲碁を愛する仲間、週2回、切磋琢磨しています。	
30	白田	将棋	将棋愛好会	月4回	(木)	夜	年 1,000円	5	佐久の地に将棋の進行。 将棋の棋力の向上。	
31	白田	木彫	白田木彫教室	第1・3	(水)	夜	年 1,000円	6	自由な発想で木にむかっています。仏像など多様な物に挑戦しています。	
32	白田	陶芸	陶芸教室 ゆびのあとの会	第1・2・3	(金)	1日	年 6,000円	18	知恵を出し合って、食器、オブジェ等、協力しあって作陶しています。	
33	白田	陶芸	陶芸倶楽部「粋」	第1・3	(火)	1日	年 6,000円	13	基本的には楽しく世界にひとつだけの作品を造ります。	
34	白田	パッチワーク	パッチワーク ひまわり会	第3	(土)	午後	なし	13	月1回、第3土曜日の午後、それぞれの作品に取り組んでいます。	
35	白田	華道	白田池坊 華道クラブ	月1回	(水)	午後	年 6,000円	10	花と対話し美しく生けられるように心がけています。	日向あさゑ
36	白田	パソコン	パソコン・スマホ 同好会	月1回		午後	なし	14	パソコンやスマートフォンを便利に使えるよう学び合う勉強会。	
37	白田	パソコン	佐久要約筆記グループ パソコン班「ミミー」	月2回		午前 夜	年 2,000円	14	聴覚障がい者の方々へ音声情報をパソコン入力により伝える要約筆記を学びます。	西原恭子
38	白田	山野草	山野草すみれ会	月1回	(木)	午後	年 2,000円	14	山野草の栽培方法、種類、名前の調べ方、自生地の見学会を通し、地域毎の植生について、増殖方法、管理方法について学ぶ。	中島三幸
39	白田	古文書解説	白田古文書を 読む会	月2回	(水)(土)	午後	年 10,000円	19	地域に残る古文書を解説し、江戸時代の生活や社会を学ぶ。	尾崎行也
40	白田	生涯学習	佐久おやじの会	月1回	(火)		年 1,200円	22	自然や歴史、体験や講座などを通じて、会員の親睦を図るグループです。	

《 浅科公民館 ☎0267-58-3957 佐久市甲1359-3 浅科会館 》

	地区	ジャンル	グループ名	月例	(曜日)	時間帯	会費	人数	グループ紹介	講師
1	浅科	音楽 (総合)	ドーン合奏団	第1.3 第2.4	(水) (日)	午後	年1,000円	13	無理ない範囲で気楽に色々な楽器の演奏を楽しんでいます。初心者大歓迎！	藍原ゆき
2	浅科	合奏	TSC	毎週	(日) (水)	午後 夜	年4,000円	9	西洋の古楽器を持ち寄り、アンサンブルを楽しむ会です。	石川輝尚
3	浅科	日本舞踊	扇巳紀会	月3回	(月)	午後	月1,000円	10	西川流日本舞踊と一緒に踊ってみませんか？やさしい楽しいですよ。	西川扇巳紀
4	浅科	日本舞踊	静剛会	毎週	(木)	夜	なし	10	私達の趣味の舞踊が公民館活動を通し地域の皆さんに楽しんでいただき、健康の源になればと思います。	
5	浅科	民踊	浅科民踊レククラブ	第2・4	(土)	午後	年2,000円	7	地元の民踊や、懐メロを踊り、8月14日は賑やかなどんどん祭りも楽しく参加しています。	
6	浅科	ダンス	浅科ダンシング	毎週	(水)	午後	年4,000円	13	楽しく健康に、笑いの絶えない仲間たちとの交流の場です。	角田富重
7	浅科	ダンス	レッツ・ダンス	毎週	(月)	午前	月300円	8	競技ダンスのレベルアップを目指したカップル練習のグループです。	
8	浅科	フラダンス	マカラプア	毎週	(金)	夜	月1,000円	7	皆で楽しくフラの練習をしています。いっしょにやりませんか。	桜井多摩子
9	浅科	フラダンス	フラ・ピカケ	第2・4	(火)	午前	月1,000円	8	最初に歌い、健康体操、フラダンス、心身健康に元気に活動します。	神津あや子
10	浅科	手話ダンス	なないろの虹	第3	(金)	午後	月600円	10	年を重ねても身体が錆びないように月1回の練習を行っています。見学をお待ちしています。	鬼久保昌子
11	浅科	写真	浅科写真クラブ	第2	(木)	夜	年12,000円	8	毎月の月例会及び年4回の課題写真コンテストのほか、春と秋に撮影会を開催しています。	
12	浅科	絵画	浅科絵画会	月1回	(日)	午後	月2,000円	7	それぞれのペースでのびのび絵を描いています。	たかはしびわ
13	浅科	絵手紙	絵手紙 幸	第3	(木)	午後	年10,000円	9	下手でいい、下手がいいをモットーに、会員皆楽しくえがいています。	岩本幸枝
14	浅科	手芸	サークルミモザ	第2	(水)	午後	月1,000円	7	卓上織機を使った織物や糸紡ぎなどを学習するサークルです。	丸山好子
15	浅科	手芸	きままな クラフト倶楽部	第2	(火)	午前	年1,500円	14	様々な趣味を持った者が講師となり、月1回「手づくな」をしながら交流を深める。	仲間同士
16	浅科	陶芸	陶友会	第1・2・3	(月)	夜	年2,000円	13	土から作品を作り、好きな色を掛け、窯出しを待つ感動は最高です。	
17	浅科	茶道	茶道教室	第2・4	(月)	午後	月4,000円	6	お茶の作法とお点前などを楽しく学んでみませんか。	滝沢久江
18	浅科	囲碁	浅科囲碁愛好会	毎週	(火)(木)	午後	年1,000円	25	老若男女、棋力を問わず、誰でも気楽に出掛けて、対局を楽しんでいます。	
19	浅科	料理	麦の会	第3	(木)	午前	1回1,000円	13	毎月楽しく料理してます。一緒に作りましょう。	内田すみ江



《 望 月 公 民 館 ☎0267-53-2548 佐久市望月303駒の里ふれあいセンター 》

	地区	ジャンル	グループ名	月例	(曜日)	時間帯	会費	人数	グループ紹介	講師
1	望月	コーラス	すずらんコーラス	毎週	(金)	夜	月2,000円	14	毎週楽しく、今年は新しいジャンルの曲に挑戦しています。	野村早智子
2	望月	音楽 (総合)	望月の駒を歌う会	第1・2・4	(木)	夜	月2,000円	34	「望月の駒」の練習の他、いろいろなジャンルの曲にも取り組んでいます。	鈴木健二
3	望月	音楽 (軽音)	満月の唱会	月2~3回 不定期			なし	11	歌声サロンや福祉イベント、地域交流イベント等で演奏しています。	
4	望月	民謡・ 三味線	望月小唄保存会	第2	(月)	夜	年6,000円	16	望月小唄保存会は地域の伝統芸能「望月小唄」の継承、普及に努めています。	
5	望月	日本舞踊	おもと会	月2回 不定期		午前	月3,000円	7	健康のため、楽しみながら学び、仲間や地域との交流・ボランティア等を楽しんでいます。	鬼久保昌子 若柳昌助
6	望月	太極拳	望月太極拳倶楽部	毎週(火) 第2・4(土)	(火)(土)	火・夜 土・午前	火3,000円/月 土2,000円/月	16	太極拳の身体操法を学んで、人生の可能性を拓きましょう。	小出義宗
7	望月	フラダンス	フラ・モキハナ	第1・3	(木)	夜	月1,000円	7	心身の健康を保ち学びあい、地域行事に参加し交流を深めています。	内藤宏子
8	望月	フラダンス	ブルームーン	毎週	(水)	午後	月2,000円	12	年齢に関係なく、いつからでも始められます。脳トレ、筋トレで楽しく100歳を目指しましょう。	加納マミ
9	望月	フォーク ダンス	望月フォーク ダンスクラブ	第2・4	(金)	午後	月1,000円	7	介護予防を意識して、初心者・高齢者にやさしいフォークダンスです。随時例会の見学歓迎です。	高藤袈裟幸
10	望月	リズムダンス	ひまわりクラブ	毎週	(水)	午後	月3,000円	13	園児から高校生まで、プロダンサー指導の下、体を動かす基本動作から子どもたちに合ったダンスまで、楽しく活動しています。見学・体験随時OKです。	荻原加奈子
11	望月	ストレッチ	やよい体操	第1・3	(金)	午前	年6,000円	15	無理をせず、人と比べず、脳も使い、楽しみながら体を動かしています。	菊池勉
12	望月	ストレッチ	ストレッチ駒	毎週	(金)	午前	1回400円	65	身体改善・健康増進に併せて会員の交流を深めます。	益戸早苗
13	望月	ストレッチ	LieT(リート)	第2・4	(日)	午前	1回1,000円	12	ストレッチからダンスまで、楽しく伸びやかに体を動かします。	竹田栄次
14	望月	書道	望月書友会	月1回		午後	なし	6	筆字に親しみ古典の勉強と共に書道を楽しく学んでいます。こどもから大人まで初心者大歓迎。	
15	望月	書道	天翠の会	第1	(土)	午後	月3,000円	17	比田井天来先生の精神に基づき、古典を中心に活動しています。	佐藤容齊
16	望月	篆刻	楽篆	第2・4	(土)	午後	年12,000円	4	デザインしたものを「刻る」"学び"を大切にしている教室です。誰でも大歓迎です。	高橋隆治
17	望月	俳句	望月俳句会	第1	(金)	夜	月2,000円	11	先生ご指導のもと例会、吟行会、俳句で脳トレ等を行い交流を深めています。初心者にやさしい句会です。	窪田英治
18	望月	機織り	卓上機織り教室	第4	(金)	1日	年1,000円	10	毎月第4金曜日に新しい織り方を学ぶ。	望月多恵子
19	望月	吊るし雛	ひなの会	第1・3	(水)	午後	月1,000円	12	古布を再利用し、つるし飾り・タペストリー・小物などを作り楽しんでいます。会話もはずみ楽しい仲間です。	矢嶋八重子
20	望月	切り絵	望月切り絵教室	第1・3	(土)	午後	年3,000円	4	誰にでも出来る切り絵です。白と黒、黒と色彩のコントラストが魅力です。一緒に楽しみませんか。	
21	望月	歴史研究	望月古文書研究会	第2	(土)	午前	年2,000円	4	江戸時代の読物や五人組帳前書(村の決まり)などを解説し当時の村の様子や生活の実態を知る。	武田衛 坂田孝三
22	望月	歴史研究	春日古文書学習会	月1回		午後	年1,000円	3	春日地区の近世古文書を解説して、当時の人々の生活に触れて脳の活性化をしています。初心者の方の指導もしています。	武田衛

