

十和田市学びのガイド「サークル活動・生涯学習講座情報」

市民文化センター、南コミュニティセンター、東コミュニティセンター、西コミュニティセンター、市民交流プラザ「トワーレ」、沢田悠学館などで活動している団体・サークルをご紹介します。多くの団体が活発的に活動中です！興味のある人は、直接サークルにお問い合わせください。

A	教養・教育	1. スカウト 2. 地域活動 3. 自主学習 4. フリートーク 5. オアシスサロン 6. その他
B	絵画・写真	1. 水墨画 2. 水彩画 3. 絵画 4. 写真 5. その他
C	書道・茶華道・着付け	1. 書道 2. 茶華道 3. 着付け 4. その他
D	工芸・手芸・趣味・生活	1. 生け花 2. フラワーアレンジメント 3. 盆栽 4. 小倉百人一首 5. 水引細工 6. 切り絵 7. ちぎり絵 8. 陶芸 9. 七宝焼き 10. 染物 11. 洋裁 12. アロマクラフト 13. 手工芸 14. スキンケア 15. パソコン講習 16. マジック 17. パンづくり 18. コーヒー 19. その他
E	文学・歴史・言語・ことば	1. 川柳 2. 短歌 3. 俳句 4. 俳画 5. 民話 6. 紙しばい 7. 英会話 8. 手話 9. その他
F	音楽	1. 詩吟 2. 箏（琴） 3. チェロ 4. ハーモニカ 5. ピアノ 6. マンドリン 7. 太鼓・笛・鉦 8. 和太鼓・篠笛 9. 吹奏楽 10. オーケストラ 11. 合唱 12. カラオケ 13. ボイストレーニング 14. その他
G	ダンス	1. 舞踊 2. 日舞 3. 演劇 4. レクリエーションダンス 5. 社交ダンス 6. フラダンス 7. その他
H	体操・健康法	1. スポーツウエルネス吹矢 2. 健康体操 3. エアロビクス 4. ピラティス 5. 整体 6. サロン 7. その他
I	スポーツ	1. 空手 2. 太極拳 3. ヨガ 4. その他
J	囲碁・将棋・芸能	1. 囲碁 2. 将棋 3. その他
K	その他	1. ボランティア活動 2. その他

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
A	1. スカウト	ガールスカウト 青森県第10団	「自己開発・人とのまじわり・自然とともに」を柱にたくさんのプログラム（野外活動等）で学びます。	新井田 祐子	氏名	岩間 祐子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	0176-23-5131	曜日	月2回・土か日	会費	年23,000円
							時間	9:30-12:00	参加費	なし
A	2. 地域活動	NPO法人青森県防災士会 十和田支部（旧：十和田市防災士の会）	地域住民の防災や減災に対する意識向上を支援し、知識・技能など啓発活動を各組織や施設で開催しています。	支部長 小林 閣則	氏名	小林 閣則	場所	市民交流プラザ	入会金	0
					TEL	090-5235-4855	曜日	不定期	会費	年3,000円
							時間	不定期	参加費	なし
A	2. 地域活動	Happy Children	未就学の親子対象の自然育児サークル。ビオトープへのお散歩を中心に、夏は川遊び冬は雪遊びをします。	新藤 潤一	氏名	新藤 幸子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-5597-5682	曜日	月1回・第1火曜日	会費	なし
							時間	10:00-13:00	参加費	1回500円
A	2. 地域活動	大町桂月を語る会	十和田開発の功労者大町桂月の偉業を学び伝えます。会員同志の交流。	生出 隆雄	氏名	谷川 妙子	場所	市内	入会金	なし
					TEL	090-7327-6343	曜日	不定期	会費	年1,000円
							時間	不定期	参加費	-
A	3. 自主学習	十和田あすなろ会	会員による発表、および、話題提供	阿部 憲悦	氏名	阿部 憲悦	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	0176-23-6330	曜日	月1回・第3木曜日	会費	年2,000円
							時間	13:00-17:00	参加費	なし
A	6. 教育	シュタイナーに学ぶ AOIもり	シュタイナー教育の理念に基づいて、会員及び集う子どもと保護者とともに、芸術体験を通して健やかな心を育てる。	川崎 直美	氏名	川崎 直美	場所	東コミュニティセンター、他	入会金	なし
					TEL	080-5736-7538	曜日	要問い合わせ	会費	年2,000円
							時間	9:30-12:00	参加費	なし
B	3. 絵画	絵画こう会	絵画制作（油彩、水彩、パステル等）年1回の作品展を目標に各自、自由に描いています。	竹ヶ原 妙子	氏名	竹ヶ原 妙子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-9251	曜日	月2回・土曜日	会費	年2,000円
							時間	13:30-16:30	参加費	冬暖房費月300円
B	3. 絵画	十和田チャール会	絵を描いてみたい方、絵に興味がある方など大歓迎。（絵画・水彩画）	土田 研二	氏名	土田 研二	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-22-6450	曜日	月2回・第2・4土	会費	月500円
							時間	13:00-16:00	参加費	なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
B	3. 絵画	マルディ絵画教室	絵画の創作技術を修練します。絵の好きな方大歓迎です。	丸屋 かく	氏名	大浪 洋二	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-22-6260 090-6657-4456	曜日	月4回・毎週火曜日	会費	月2,000円
							時間	13:00-17:00	参加費	なし
B	4. 写真	青森国際写真集団	写真活動を介して会員相互の親睦と地域及び国際社会の芸術・文化の振興と発展に寄与する。	佐藤 幸一	氏名	佐藤 幸一	場所	東コミュニティセンター	入会金	5,000円
					TEL	0176-22-5428	曜日	月1回・第1木曜日	会費	年6,000円
							時間	18:30-21:00	参加費	なし
B	5. 絵手紙	吾亦紅 (絵手紙サークル)	絵手紙をとおして知人・友人とより楽しい交流をはかるための学習活動を行います。	江渡 永見子	氏名	江渡永見子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	0176-22-1053	曜日	月3回・木曜日	会費	月1,000円
							時間	10:00-12:00	参加費	なし
C	1. 書道	かな書道教室	かな文字を基礎から学び、古典の分野へとつなげます。更に年賀状や手紙等、日常生活に生かします。	山本 登美子 (青湖)	氏名	山本 登美子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-24-2323	曜日	月2回・第2・4月	会費	月3,000円
							時間	14:00-16:00	参加費	なし
C	2. 茶道	表千家茶道クラブ	お茶の飲み方、お手前、割りけいこ	杉沢 好子	氏名	杉沢 好子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-22-1555	曜日	月2回、第1・3火	会費	月2,000円
							時間	14:00-17:00	参加費	-
C	2. 茶道	お抹茶クラブ	茶の湯の作法と精神を楽しく学んでいます。お茶と季節のお菓子とおしゃべりのハーモニーを一緒にしませんか。	秋田 美智子	氏名	秋田 美智子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-22-5408	曜日	毎週金曜日	会費	月3,000円
							時間	10:00-12:00	参加費	なし
C	2. 華道	木村 則華 池坊いけばな教室	季節のお花で生けます。初心者大歓迎です。レベルに合わせた指導をいたします。	木村 則子	氏名	木村 則子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-7939-8294	曜日	月2回・第1・3水	会費	月2,000円
							時間	19:00-21:00	参加費	花代(約1,000円)
C	2. 華道	池坊いけばな 南教室	季節のお花で生けます。初心者大歓迎です。レベルに合わせた指導をいたします。				場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
							曜日	月2回・第2・4金	会費	月2,000円
							時間	19:00-21:00	参加費	花代(約1,000円)

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
C	2. 華道	十和田・花あそび 親子教室 (文化庁事業)	季節のお花で、ひよこ・くま・プードル・プードル・うさぎなど作る。基本のいけばな。	鎌倉 真規子	氏名	木村 則子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	090-7939-8294	曜日	月2回・土曜日	会費	なし
							時間	18:00-21:00	参加費	花代600円
C	3. 着付け	らくらく着方くらぶ	誰にでも簡単に出来る着装方法、帯は前結びで40肩の方でも練習できます。	村岡 紀代子	氏名	村岡 紀代子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-1374-8706	曜日	月1回・第2水曜日	会費	なし
							時間	9:30-11:30	参加費	1回1,000円
D	2. フラワーアレンジメント	ボタニカル クラフト教室 Green Rose	苔玉、苔リウム、ハーバリウム、ボタニカルキャンドル、クリスマスリース、プラントハンガー、お花アレンジ	椋木 ゆみ	氏名	椋木 ゆみ	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-4883-1756	曜日	月1回・第2土曜日	会費	なし
							時間	10:00-12:00	参加費	2,500-4,000円
D	5. 水引細工	水引研究会	「普段の暮らしに水引を」をテーマに季節の移り変わりを楽しみながら、花や行事を表現します。	荒木田 和子	氏名	荒木田 和子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	0176-22-7419 090-2604-7420	曜日	月4回・水曜日	会費	-
							時間	10:00-12:00	参加費	400円
D	6. 切り絵	十和田新切り絵クラブ	情報交換、脳の活性化めざして、明るく楽しい切り絵の作品作りに、気軽にご参加ください。	成田 秀文	氏名	岡本 保夫	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-0710 090-5357-5270	曜日	月2回・第1・3水	会費	年2,500円
							時間	10:00-12:00	参加費	なし
D	7. ちぎり絵	和紙ちぎり絵の会	手すき和紙の特長を生かして、ちぎり絵の制作を楽しみます。老若男女、また初心者も気軽にご参加ください。	今野 千恵子	氏名	今野 千恵子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	0176-22-4544	曜日	月3回・金曜日	会費	年1,300円
							時間	13:00-16:30	参加費	1,000円
D	8. 陶芸	火曜陶芸教室	陶芸の基礎を学び、技を磨き、自分のめざそうとする作品作りに挑みます。	奥山 紘	氏名	奥山 紘	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	080-6003-1737	曜日	毎週火曜日	会費	月3,000円
							時間	19:00-21:00	参加費	-
D	8. 陶芸	陶芸水曜クラブ	粘土で作品を造形し、個人及び公共の場に展示します。	小野寺 功	氏名	小野寺 功	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-8483	曜日	毎週水曜日	会費	月1,000円
							時間	9:00-12:00	参加費	なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
D	8. 陶芸	十和田やきものクラブ	作陶の技術を磨き、自分のめざそうとする作品作りに励みます。	奥山 紘	氏名	奥山 紘	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	080-6003-1737	曜日	毎週木・土曜日	会費	年12,000円
							時間	9:00-17:00	参加費	-
D	9. 七宝焼き	南七宝クラブ	微妙な色彩の変化を楽しみながらオリジナルの作品（アクセサリーetc.）を作成します。	乙供 亮子	氏名	乙供 亮子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-8668	曜日	月1回・第3土曜日	会費	1,500円
							時間	13:00-15:00	参加費	他材料費
D	10. 染物	十和田むらさき保存研究会	古代植物「むらさき」の保存活用研究	石橋 恵美子	氏名	石橋 恵美子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-28-3528	曜日	月1回・第4土曜日	会費	年10,000円
							時間	9:00-17:00	参加費	-
D	11. 洋裁	手作り愛好会	手作りをとおして会員相互の親睦を深め、生涯学習を行うことを目的とします。	下川原 敏子	氏名	下川原 敏子	場所	沢田悠学館	入会金	なし
					TEL	080-1820-6017	曜日	月4回・木曜日	会費	月1,000円
							時間	9:30-15:30	参加費	-
D	12. アロマクラフト	アロマとハーブのクラフト手づくり講座	アロマとハーブを使って生活に役立つクラフト作りやスパイスとハーブ料理を作って楽しむ講座です。	沼内 美加子	氏名	沼内 美加子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-25-0578	曜日	不定期	会費	なし
							時間	不定期	参加費	3,000円～
D	15. パソコン講習	十和田シニアパソコンクラブ	パソコンを通して、日常生活の利便と地域社会活動に参加します。	白山 修二	氏名	白山 修二	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-5765	曜日	月4回・月曜日	会費	年2,000円
							時間	9:00-11:30	参加費	なし（忘年会別）
D	16.マジック	十和田マジッククラブ	①地域を明るくする ②自分自身のポケ防止 ③各施設への慰問	畑山 喜代人	氏名	畑山 喜代人	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-2531	曜日	月2回・第2・4火	会費	年2,000円
						090-2539-1365	時間	18:30-21:00	参加費	なし
D	17.パンづくり	手づくりパン教室	パンの生地作から成型・焼成・試食まで行います。	富樫 トメ	氏名	富樫 トメ	場所	南コミュニティセンター	入会金	4,030円
					TEL	090-2979-0710	曜日	月1回・第3木曜日	会費	月5,000円
							時間	13:00-17:00	参加費	なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
D	18. コーヒー	T. time コーヒーを楽しむ教室（ドリップコーヒーの淹れ方）	コーヒーに関する基礎学習やカリタ式ペーパードリップコーヒーの淹れ方の実習を行います。	富樫 孝則	氏名	富樫 孝則	場所	要問い合わせ	入会金	なし
					TEL	0176-25-2916	曜日	要問い合わせ	会費	なし
							時間	要問い合わせ	参加費	1回2,000円～
D	19. 料理	『私が伝えたい料理教室』	発酵調味料を作ったり、地元の郷土料理を学んだり、地元の旬の食材を沢山使う料理教室です。	矢部 聖子	氏名	矢部 聖子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-4552-9451	曜日	月1回・第2水曜日	会費	なし
							時間	9:30-12:30	参加費	3,500円（材料費）
D	19. アマチュア無線	アマチュア無線十和田クラブ	趣味としてアマチュア無線交信を楽しんでいます。日本赤十字社青森県支部アマチュア無線奉仕団十和田分団活動	小林 閣則	氏名	古舘 正樹	場所	南コミュニティセンター、他	入会金	500円
					TEL	0176-22-8094	曜日	不定期	会費	年2,000円
						090-5235-1857	時間	不定期	参加費	なし
E	1. 川柳	十和田ヒメマス川柳社	五七五の十七文字を気軽に楽しむ生活や人間を詠む川柳です。老若男女不問、初心者、未経験者もお越しください。	木村 奈生美	氏名	木村 奈生美	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	0176-24-9890		隔月	会費	年3,000円
						090-4631-6742	時間	要問い合わせ	参加費	なし
E	2. 短歌	十和田短歌会	短歌愛好者が集い、作品朗読、批評、感想など述べ合います。初めての方も気軽においでください。	中里 茉莉子	氏名	中里 茉莉子	場所	市民図書館	入会金	なし
					TEL	0176-22-1467	曜日	月1回・第3日曜日	会費	年8,000円
							時間	13:00-14:30	参加費	なし
E	3. 俳句	新樹俳句会	月に1回の句会、年に数回の吟行会で俳句を楽しく学んでいます。初心者大歓迎です。	大川 恵子	氏名	佃 正子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	0176-25-3473	曜日	月1回・第3土曜日	会費	年6,000円
							時間	13:00-16:00	参加費	-
E	3. 俳句	すばる俳句会	俳句の向上と親睦を深めるサークルです。初心者も気軽にご参加ください。	中村 しおん			場所	市民文化センター	入会金	なし
						氏名	中村 しおん	曜日	月2回・第1・3水	会費
							時間	9:30-12:00	参加費	-
E	4. 俳画	俳画クラブ	俳画を通して俳画を学びます。初心者歓迎です。上手い、下手は問わず、素朴で味わいのある作品をめざします。		TEL	090-9741-1618	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
							曜日	月2回・第2・4水	会費	月1,000円
							時間	10:00-12:00	参加費	なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
E	5. 民話	十和田・民話語りべ 「わの会」	南部弁での昔話を語っています。	一本松 きよ	氏名	一本松 きよ	場所	南コミュニティセンター、他	入会金	なし
					TEL	0176-22-0786	曜日	月4回・火曜日	会費	年1,000円
							時間	11:30-13:30	参加費	-
E	6. 紙しばい	紙しばい倶楽部とわだ	子どもの感性を豊かにするお話の世界の一つとして、紙芝居を学び合い実演することを目的に計画的な自主活動を行う。	鳥山 幸子	氏名	鳥山 幸子	場所	東コミュニティセンター	入会金	-
					TEL	0176-23-3311 090-7072-7372	曜日	月3回・月曜日	会費	年3,000円
							時間	10:30-12:00	参加費	-
E	7. 英会話	英会話愛好会	週に一度、外国人講師を招いて、英会話の勉強会を開催しています。季節の催しを行い、講師・会員の親睦を図ります。	坂上 孝哉	氏名	伊賀 孝男	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-4638-9415	曜日	月4回・毎週水曜日	会費	月2,000円
							時間	19:00-20:30	参加費	なし
E	7. 英会話	ABC英会話クラブ	ALT (Assistant Language Teacher)の方をまじえて英会話研修を行います。	円子 正良	氏名	円子 正良	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	080-9638-3978	曜日	毎週金曜日	会費	月1,000円
							時間	18:30-20:00	参加費	1回当たり200円
E	8. 手話	十和田手話サークルおいらせ	聴覚障害者との交流を通じて、手話を学び理解を深め、聞こえる者も聞こえない者も心豊かな生き方をめざします。	齋藤 裕美	氏名	齋藤 裕美	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	090-7327-4445	曜日	月4回・毎週木曜日	会費	年4,000円
							時間	19:00-21:00	参加費	なし
F	1. 詩吟	八戸岳風会第五教場十和田会	声は人格の響きなり、お口の体操で明瞭な発音を心がけ詩吟を楽しみます。	太田 みち子	氏名	太田 みち子	場所	沢田悠学館	入会金	1,000円
					TEL	0176-73-2131	曜日	月4回・毎週水曜日	会費	月1,500円、他
							時間	10:00-12:00	参加費	なし
F	2. 箏(琴)	箏愛好会	箏の練習を通して会員相互の親睦や他のサークルとの交流を深めています。会の資質向上をめざしています。	矢倉 真喜子	氏名	矢倉 真喜子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-22-9855 090-2275-7078	曜日	月4回・毎週日曜日	会費	月3,000円
							時間	13:00-17:00	参加費	なし
F	2. 箏(琴)	生田流お箏教室	日本の伝統芸能であるお箏を楽しみながらお稽古しています。	田中 裕美子	氏名	田中 裕美子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-3750-2245	曜日	月2回・第2・4日曜	会費	月3,000円
							時間	9:00-12:00	参加費	なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
F	4. ハーモニカ	十和田ハーモニーズ	ハーモニカに興味のある方、一緒に吹きましょう。老若男女、また初心者も気軽にご参加ください。	福沢 勝義	氏名	福沢 勝義	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-22-7722	曜日	月4回・毎週月曜日	会費	年5,000円
F	5. ピアノ	ピアノサークル・ドルチェ	若い頃の思い出の曲をピアノで弾いてみませんか。初めての方でも大丈夫。ドレミから教えてもらえますよ。	金沢 静子	氏名	金沢 静子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-4633-9563	曜日	月2回・第1・4水	会費	月500円
F	6. マンドリン	十和田マンドリンクラブ	マンドリン音楽を通して会員相互の音楽的活動の向上と親睦を図り、十和田市の文化発展に寄与することを目的とする。	藤原 寿子	氏名	藤原 寿子	場所	市民文化センター	入会金	-
					TEL	0176-22-2285 090-5832-4744	曜日	月4回・毎週金曜日	会費	月2,000円
F	9. 吹奏楽	クレール ウィンドオーケストラ	上十三中心に活動している一般の吹奏楽団です。いつでも見学お待ちしております。	山下 一成	氏名	山下 一成	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-7329-4964	曜日	月4回・毎週水曜日	会費	月2,000円
F	10. オーケストラ	十和田フィルハーモニー管弦楽団	今年はコロナ禍のため練習のみ実施する予定。定期演奏会は例年6月に開催。詳細はホームページをご覧ください。	川村 邦明	氏名	宮内 尚	場所	文化センター・東ミセン	入会金	なし
					TEL	090-5356-2009	曜日	月2回・日曜日	会費	年2,000円
F	10. オーケストラ	ジュニアオーケストラ 十和田	定期演奏会、イベント演奏、おさらい会等の演奏活動。初心者向けの教室（無料）あり、楽器の貸し出しあり。	高橋 幸男	氏名	豊川 光子	場所	市民文化センター	入会金	なし
					TEL	0176-22-7257 090-4042-9920	曜日	月4回・毎週土曜日	会費	月1,500円、他
F	11. 合唱	コールアゼリア	コーラスを通して、会員相互の親睦と資質の向上を図ります。地域の文化活動に貢献するように努めています。	成田 靖子	氏名	成田 靖子	場所	市民文化センター	入会金	なし
					TEL	0176-23-4958 080-1823-7075	曜日	月4回・毎週木曜日	会費	月2,500円
							時間	10:00-12:00	参加費	なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ	活動		参加費	
F	11. 合唱	コーラス四季	毎回ストレッチ・筋トレなど発声練習を入念に行い、その後発表（合唱祭、市民文化祭）に向けて、合唱曲をくり返し練習します。	鳴海 敏子	氏名 鳴海 敏子 TEL 0176-22-8698	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
						曜日	月2回・第1・4水	会費	月2,700円
						時間	9:45-11:45	参加費	なし
						場所	市民文化センター	入会金	なし
						曜日	不定期・第2・3水	会費	月2,700円
						時間	9:45-11:45	参加費	なし
						場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
						曜日	不定期・第2・3水	会費	月2,700円
						時間	9:45-11:45	参加費	なし
F	11. 合唱	とわだ混声合唱団	合唱を楽しみ、定期演奏会や市の合唱イベント等、発表の機会をもちます。	田島 喜蔵	氏名 奥山 紘 TEL 080-6003-1737	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
						曜日	毎週水曜日	会費	年10,000円
						時間	19:00-21:00	参加費	-
F	11. 合唱	十和田湖コーラス愛好会	「また逢う日まで」「サザエさん」など筒美京平作品を混声合唱で楽しんでいます。	菩提寺 正巳	氏名 菩提寺 正巳 TEL 0176-72-2036 080-3322-5784	場所	西コミュニティセンター	入会金	なし
						曜日	毎週月曜日	会費	月1,000円
						時間	19:00-21:00	参加費	なし
F	12. カラオケ	カラオケ愛好会	カラオケの楽しさ、歌唱力の向上、さらに会員の健康増進を図り、見聞を広めることを目的とします。	村館 正美	氏名 村館 正美 TEL 0176-73-2414	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
						曜日	毎週土曜日	会費	年2,000円
						時間	18:30-20:30	参加費	なし
F	13. ボイストレーニング	ボイストレーニング研究会	発声訓練（複式呼吸、滑舌、ロングトーン他）歌唱練習、月1回ピアノの先生による歌唱指導	古賀 隆也	氏名 古賀 隆也 TEL 090-1494-6828	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
						曜日	要問い合わせ	会費	月1,000円
						時間	18:30-21:00	参加費	なし
G	1. 舞踊	楽踊会	踊りを通し健康づくり、会員相互の交流を楽しみ、定期的に発表・披露します。	竹ヶ原 ひろ子	氏名 竹ヶ原 ひろ子 TEL 0176-22-3088	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
						曜日	月4回・毎週月曜日	会費	月3,000円
						時間	9:00-12:00	参加費	なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
G	1. 舞踊	大黒舞企画やまの会	郷土に伝わる大黒舞など、手踊りの個人レッスンもいたします。	山田 すが子	氏名	山田 すが子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	090-3750-0251	曜日	月4回・月曜日	会費	3,000円
							時間	13:00-16:00	参加費	-
G	2. 日舞	花柳流花すず会	日本舞踊、新舞踊、刀を使った立ち回り、童踊、民踊、盆おどりなど初心者も楽しく音楽に合わせて踊ります。	花柳 寿々美岳 (中尾 利香)	氏名	花柳 寿々美岳	場所	市民文化センター	入会金	なし
					TEL	090-5394-0502	曜日	月4回・土曜日	会費	月2,000円
							時間	13:00-17:00	参加費	-
G	2. 日舞	十和田親子ふれあい文化教室	着付け、日舞、三味線、琴のお稽古と成果発表会	花柳 美好	氏名	サトウ マミ	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	0176-24-1206	曜日	月2回・第1・3土	会費	-
						090-8783-0588	時間	17:00-21:00	参加費	1回500円
							場所	自宅稽古場	入会金	なし
							曜日	毎週月・水・土	会費	-
							時間	13:00-18:00	参加費	1回500円
G	3. 劇	十和田市こども劇団育成会	演劇を通し、こどもたちの交流をはかり、定期公演に向けて皆で一つの舞台を作る喜びを学びます。	工藤 秀信	氏名	大久保 すえ	場所	南コミュニティセンター	入会金	光熱費年2,000円
					TEL	080-1834-5134	曜日	毎週金曜日	会費	月2,000円
							時間	19:00-20:30	参加費	-
G	4. レクリエーションダンス	レクリエーションダンス「虹」	健康と仲間づくりのため、音楽に合わせて楽しく踊ります。どなたでも参加できます。	工藤 きよ	氏名	工藤 きよ	場所	市民文化センター	入会金	なし
					TEL	090-7069-9022	曜日	月3~4回・木	会費	月500円
							時間	10:00-11:30	参加費	なし
G	4. レクリエーションダンス	レクリエーションダンス「みなみ」	レクリエーションダンスを通して健康増進を図るとともに仲間づくりをし、各行事に参加します。	成田 千津子	氏名	成田 千津子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-22-2359	曜日	月3回・火曜日	会費	月500円
							時間	10:00-11:30	参加費	なし
G	5. 社交ダンス	ダンスクラブベスター	講習会(レッスン)の開催、パーティの開催、他団体との合同パーティの開催	佐々木 半次郎	氏名	附田 竹子	場所	東コミュニティセンター	入会金	2,000円
					TEL	090-2791-9606	曜日	<初級>毎週木 <中級>毎週火	会費	月1,000円
							時間	19:00-21:00	参加費	なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
G	5. 社交ダンス	遊友ひがし 社交ダンスクラブ	少人数で初心者のダンスクラブです。一度見学に来て見てください。男性が少ないので気軽にご参加ください。	田島 勝広	氏名	田島 勝広	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-25-4848 080-6043-4848	曜日	月4回・毎週金曜日	会費	月1,000円
G	5. 社交ダンス	楽しい社交ダンス	美容と健康そして運動不足の解消に楽しく習い踊りませんか。経験者はもちろん初心者もお気軽にどうぞ。	佐々木 文男	氏名	ダンシングハウス スイグ 佐々木 文男	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-24-0662	曜日	月4回・毎週土曜日	会費	4,000円+税
G	5. 社交ダンス	十和田ダンススポーツ クラブ	会員相互の研修によりレベルアップを図りながらダンススポーツを楽しむサークルです。	小沢 秀司	氏名	小沢 秀司	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-2074 090-4558-6807	曜日	月4回・毎週水曜日	会費	年3,000円
G	5. 社交ダンス	南社交ダンス 愛好会	社交ダンスの練習と会員相互の仲間づくりを目的とします。	竹ヶ原 良栄	氏名	竹ヶ原 良栄	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-9307	曜日	月4回・毎週土曜日	会費	年2,000円
G	5. 社交ダンス	ダンスクラブ スマイル	社交ダンスのレッスン、ダンスパーティの開催	佐々木 勇一	氏名	佐々木 勇一	場所	市民交流プラザ	入会金	1,000円
					TEL	090-7328-2057	曜日	月4回・毎週火曜日	会費	月500円
G	6. フラダンス	ポラリス フラ	フラを楽しく学ぶことにより、自身の健康を守り地域にも笑顔を届けます。	下山 恭美子	氏名	下山 恭美子	場所	市民文化センター	入会金	なし
					TEL	0176-23-1715 090-7527-1777	曜日	月4回・毎週水曜日	会費	月1,000円
G	6. フラダンス	十和田モキハナ フラサークル	楽しく身体を動かし心身の健康を保ちます。初心者大歓迎。	米内山 康	氏名	米内山 康	場所	市民交流プラザ	入会金	なし
					TEL	090-9639-3903	曜日	月2回・第1・3木	会費	月3,500円
							時間	10:30-11:30	参加費	なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費		
G	6. ハワイアンダンス	ピリアロハ オ フラ愛好会	ハワイの伝統的な踊りを本格的に伝承し地域のイベントにも参加し、市民文化の発展に貢献することを目指しています。	佐藤 幸子	氏名 十枝内 美和 TEL 090-2369-8476	場所 南コミュニティセンター	入会金 2,000円	曜日 月2回・火曜日	会費 3,500円	時間 昼14:00-15:00	参加費 1,750円
						場所 南コミュニティセンター	入会金 2,000円	曜日 月2回・火曜日	会費 3,500円	時間 夜19:15-20:15	参加費 1,750円
G	6. フラダンス	フィオ カマレイ オハイアライ フラスタジオ	会員のフラの向上と親睦を図るとともに、地域の各種イベントやボランティアに参加し活動しています。随時体験可能です。	土井 京子	氏名 川村 市子 TEL 080-6022-4622	場所 市民文化センター	入会金 なし	曜日 月2~3回・火曜日	会費 月2,000円~3,600円	時間 13:30-16:00	参加費 参加回数で変動
						場所 東コミュニティセンター	入会金 なし	曜日 月1~2回・火曜日	会費 月2,000円~3,600円	時間 13:30-16:00	参加費 参加回数で変動
G	7. ベリーダンス	ギューゼル オリエンタル ダン Guzel Oriental Dance	美しいボディラインや女性らしい仕草も身につく自然と綺麗になり、生き生きとした素敵な自分に出会えるダンスです。	鈴木 志穂	氏名 鈴木 志穂 TEL 080-1676-4708	場所 東コミュニティセンター	入会金 なし	曜日 月4回・毎週木曜日	会費 月500円	時間 18:30-20:00	参加費 なし
G	7. フォークダンス	十和田フォークダンス クラブ	スコティッシュカントリーダンスを中心に踊っています。初心者の方も参加してみてください。	工藤 祐享	氏名 工藤 祐享 TEL 0176-22-5012	場所 南コミュニティセンター	入会金 なし	曜日 月1回・日曜日	会費 1回500円	時間 10:00-15:00	参加費
G	7. Yosakoi	馬花道 (ばかどう)	Yosakoiを通して地域の活性化、心身の健康のために楽しく活動しています。気軽にご参加ください。	對馬 秀	氏名 對馬 秀 TEL 090-2602-6046	場所 甲東中体育館	入会金 なし	曜日 月8回・毎週日・木	会費 年12,000円	時間 19:00-21:00	参加費 なし
						場所 三中体育館	入会金 なし	曜日 月4回・毎週火曜日	会費 年12,000円	時間 19:00-21:00	参加費 なし

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
H	1. スポーツウエルネス吹矢	スポーツウエルネス吹矢 矢駒っことわだ支部	吹矢は健康を目的としたスポーツで、基本は円形的的をめがけて息を使って矢をあてる健康スポーツです。	目時 孝子	氏名 一本松 哲二 TEL 0176-22-6205 090-3124-8948	場所 市民文化センター 曜日 月3回・火曜日 時間 9:00-12:00	入会金 なし 会費 年3,000円 参加費 なし			
H	1. スポーツウエルネス吹矢	とわだいきいき吹矢会	介護予防を目的とした吹矢です。会員同士の会話や基本動作によって病気の予防改善に役立ってます	田畑 千鶴子	氏名 一本松 哲二 TEL 0176-22-6205 090-3124-8948	場所 南コミュニティセンター 曜日 月4回・木曜日 時間 9:00-12:00	入会金 なし 会費 年2,000円 参加費 なし			
H	2. 健康体操	健康体操	初級ーストレッチとかんたん筋トレ	加藤 智子	氏名 加藤 智子 TEL 090-8580-9169	場所 東コミュニティセンター 曜日 月4回・木曜日 時間 9:30-10:15	入会金 なし 会費 月2,000円、他 参加費 なし			
			中級ーエアロビクス			場所 東コミュニティセンター 曜日 月4回・木曜日 時間 10:20-11:40	入会金 なし 会費 月2,000円、他 参加費 なし			
	2. 健康体操	体を整える健康教室	骨盤・骨格を整え、脚・腰の筋力トレーニングをゆっくり楽しく行います。	佐々木 佳史	氏名 佐々木 佳史 TEL 0176-25-1840	場所 東コミュニティセンター 曜日 月2回・第2・4金 時間 1回目9:30-10:30 2回目11:00-12:00	入会金 なし 会費 なし 参加費 500円			
H	2. 健康体操	グット楽3B体操教室	生涯を通じて心身ともに健康な日常生活が送れるように年齢に関係なく誰にでも楽しめる健康体操です。	佐藤 佐智子	氏名 佐藤 佐智子 TEL 090-7668-5437	場所 東コミュニティセンター 曜日 月4回・毎週金曜日 時間 10:00-11:30	入会金 1,000円 会費 月3,000円 参加費 なし			
H	2. 健康体操	3B体操クラブ	3B体操を通し、健康づくりや会員相互の交流を図るという会の目的を達成するため、定期的な練習を行います。	有馬 美千子	氏名 有馬 美千子 TEL 0176-22-6574	場所 南コミュニティセンター 曜日 月4回・毎週水曜日 時間 9:00-12:00	入会金 なし 会費 月1,300円 参加費 なし			
H	2. 健康体操	リズムフィットネス クラブ	運動不足を解消し、健康な体をつくることを目的に、自主的な学習活動を行います。	鳥山 幸子	氏名 鳥山 幸子 TEL 0176-23-3311	場所 南コミュニティセンター 曜日 月4回・毎週水曜日 時間 10:00-12:00	入会金 なし 会費 月1,000円 参加費 なし			

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ	活動		参加費	
H	2. 健康体操	からだ整え隊	ストレッチポールを使った体の歪み改善、簡単な筋トレ、エアロビクスなどを行います。	千葉 裕香子	氏名 加藤 智子 TEL 090-8580-9169	場所	東コミュニティセンター	入会金	2,500円
						曜日	月4回・月曜日	会費	2,000円
						時間	10:00-11:30	参加費	なし
						場所	志道館	入会金	2,500円
曜日	月4回・木曜日	会費	2,000円						
時間	19:00-20:30	参加費	なし						
場所	市民交流プラザ	入会金	1,000円						
曜日	<初級>月2回・金曜日	会費	なし						
時間	9:30-10:30	参加費	500円						
場所	市民交流プラザ	入会金	1,000円						
曜日	<中級>月2回・金曜日	会費	なし						
時間	10:40-11:40	参加費	500円						
H	3. エアロビクス	エアロビクス愛好会	心身のリフレッシュを目的とするサークルです。	繫 斗至子	氏名TEL 繫斗至子25-3228 氏名TEL 山本涼子22-7948	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
曜日	月4回・毎週火曜日	会費	月2,000円						
時間	19:00-20:30	参加費	おためし500円						
H	3. エアロビクス	ルンルンダンスズンバゴールド	音楽に合わせて楽しく身体を動かすエクササイズです。初めての方でも気軽に参加できます。	土岐 春江	氏名 土岐 春江 TEL 080-1825-5894	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
曜日	月2回・隔週木曜日	会費	なし						
時間	14:00-16:00	参加費	1回500円						
H	4. ピラティス	ピラティス タイム	ストレッチとインナーマッスルを鍛え、運動不足の方を中心に優しくゆっくりレッスンしています。	松倉 史子	氏名 松倉 史子 TEL 080-5035-9460	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
曜日	月3回・月曜日	会費	月3,500円						
時間	10:00-11:00	参加費	1回1,500円						
H	7. ノルディック・ウォーク	十和田ノルディック・ウォーク・クラブ	ノルディック・ウォークを通して心身共に健全な体力向上を図り、健康寿命の延伸に寄与します。	山田 巖	氏名 山田 巖 TEL 0176-22-5558	場所	桜の広場・官庁街通	入会金	なし
曜日	月8回・毎週月・水	会費	なし						
時間	要問い合わせ	参加費	なし						

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ		活動		参加費	
	1. 空手	子供空手教室	空手を通して身体を動かす楽しさと集中力を学び「人間力」を高める稽古をしています。	木村 勝善	氏名	木村 勝善	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	090-1066-5427	曜日	月4回・毎週水曜日	会費	月4,400円
							時間	17:00-18:00	参加費	体験時なし
	2. 太極拳	南太極拳クラブ	太極拳を通して、その技と心、そして呼吸法を身につけ、健康増進に努めます。	相馬 敏光	氏名	相馬 敏光	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-0872	曜日	月4回・毎週月曜日	会費	月1,000円
							時間	10:00-11:30	参加費	なし
	2. 太極拳	十和田太極拳愛好会	ゆったりした動作と呼吸で心身を健やかに整える太極拳。あなたもいかがですか？見学・体験お気軽にどうぞ！	小原 実	氏名	小原 実	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし
					TEL	0176-23-7967	曜日	月4回・毎週月曜日	会費	月1,000円
						時間	18:30-20:30	参加費	なし	
2. 太極拳	健康太極拳サークル	余暇を利用して老若男女、太極拳を通して健康のために心身共にリラックスできます。新人さん大歓迎です。	大西 良雄	氏名	大西 良雄	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	
				TEL	0176-22-8248	曜日	月4回・毎週木曜日	会費	月1,000円	
						時間	19:00-21:00	参加費	なし	
2. 太極拳	悠々太極拳クラブ	心と体の健康のため、ゆっくりした動きで老若男女問わず、初心者でも気軽に参加できるスポーツです。	加賀 れつ子	氏名	加賀 れつ子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	
				TEL	0176-22-6909	曜日	月3回・金曜日	会費	月1,000円	
						時間	10:00-11:30	参加費	なし	
2. 太極拳	太極拳中央くらぶ	継続的に反復練習することで頭の訓練にも適しています。健康づくりとしてゆっくり全身を動かしてみませんか。	武井 さつ子	氏名	武井 さつ子	場所	市民文化センター	入会金	なし	
				TEL	0176-25-6095	曜日	毎週月・土曜日	会費	月1,000円	
						時間	9:50-12:00	参加費	なし	
3. ヨガ	ご当地ヨガ実行委員会	ヨガで呼吸を整え、産後の骨盤を引き締めましょう。助産師講話、ベビーマッサージ、希望により託児付きです。	安齊 香	氏名	藤代 典子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	
				TEL	080-3501-6790	曜日	月1・第4土曜日	参加費	1回1,500円、 託児500円	
					(事務局)	時間	9:45-11:40			

分類	団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ	活動	参加費
I	3. ヨガ	ヨガ愛好会	太田 陽子	氏名 太田 陽子 TEL 0176-22-3674 携帯 090-6924-8169	場所 市民文化センター	入会金 なし
					曜日 月4回・毎週水曜日	参加費 1,800円
I	3. ヨガ	昼のリラックスヨガ	古間木 栄美子	氏名 古間木 栄美子 TEL 090-7211-7829	場所 市民交流プラザ	入会金 なし
					曜日 月4回・毎週木曜日	会費 1,800円
I	3. ヨガ	マギーヨガ	古間木 栄美子	氏名 古間木 栄美子 TEL 090-7211-7829	場所 東コミュニティセンター	入会金 なし
					曜日 月4回・毎週木曜日	会費 なし
I	3. ヨガ	夜のリラックスヨガ	古間木 栄美子	氏名 古間木 栄美子 TEL 090-7211-7829	時間 9:00-12:00	参加費 なし
					場所 市民交流プラザ	入会金 0
I	3. ヨガ	ゆるくてやさしい ヨガ愛好会	後沢 純子	氏名 後沢 純子 TEL 0176-27-2873 090-9032-3270	曜日 月4回・毎週金曜日	会費 0
					時間 18:30-20:00	参加費 900円(教材費等)
I	3. ヨガ	ゆるくてやさしい ヨガ愛好会	後沢 純子	氏名 後沢 純子 TEL 0176-27-2873 090-9032-3270	場所 市民交流プラザ	入会金 0
					曜日 月4回・毎週火曜日	会費 0
I	3. ヨガ	ゆるくてやさしい ヨガ愛好会	後沢 純子	氏名 後沢 純子 TEL 0176-27-2873 090-9032-3270	時間 18:30-20:00	参加費 900円(教材費等)
					場所 市民交流プラザ	入会金 0
I	3. ヨガ	ゆるくてやさしい ヨガ愛好会	後沢 純子	氏名 後沢 純子 TEL 0176-27-2873 090-9032-3270	曜日 月4回・毎週水曜日	会費 月2,000円
					時間 10:00-11:30	参加費 なし
J	1. 囲碁	囲碁愛好会	山田 芳勝	氏名 佐々木 主計 TEL 0176-24-2433	場所 南コミュニティセンター	入会金 なし
J	2. 将棋	十和田将棋サークル	日野口 悦照	氏名 日野口 悦照 TEL 0176-25-5051 080-6052-2530	曜日 月24回・月～土	会費 年3,000円
					時間 13:00-17:00	参加費 なし
J	2. 将棋	十和田将棋サークル	日野口 悦照	氏名 日野口 悦照 TEL 0176-25-5051 080-6052-2530	場所 南コミュニティセンター	入会金 なし
					曜日 月4回・毎週日曜日	会費 月300円学生200円
J	2. 将棋	十和田将棋サークル	日野口 悦照	氏名 日野口 悦照 TEL 0176-25-5051 080-6052-2530	時間 13:00-17:00	参加費 -