

令和7年度版
サークル・講座情報

十和田市 学びのガイド



仲間といっしょに学んでみませんか？

生きがいづくりのため、仲間づくりのため、スキルアップのため……
などなど、新しく「学び」を始めてみませんか？

コミュニティセンター、市民文化センター、市民交流プラザ「トワレ」、
地域交流センター「とわふる」、市民図書館、沢田悠学館などの
施設では、たくさんのサークル・講座で市民が学び合っています。

気になるサークル・講座がありましたら、問い合わせ先に詳細をおた
ずねください。

サークル・講座の連絡先へ問い合わせる際のお願い

- ◆電話での連絡は、早朝や深夜の時間帯は避けるなど、マナーを守り
ましょう。
- ◆初めて電話する際は、「市ホームページを見て」「学びのガイドを
見て」と添えるなど、ご配慮をお願いします。
- ◆掲載されている個人情報について、問い合わせや申し込み以外の目
的での利用は絶対におやめください。

令和7年4月

十和田市教育委員会 スポーツ・生涯学習課

サークル・講座分類表／目次

A	教養・教育 スカウト 地域活動 自主学習 教育	1 ページ
B	絵画・写真・絵手紙 絵画 写真 絵手紙	2 ページ
C	伝統三道 書道 茶道 華道	3 ページ
D	工芸・手芸・趣味・生活 着付け 水引細工 切り絵 陶芸 さき織 洋裁 アロマクラフト マジック アマチュア無線 料理 伝統食文化 盆栽	5 ページ
E	文学・歴史・言語・ことば 川柳 短歌 俳句 俳画 民話 百人一首 紙芝居 英会話 読書 詩吟	8 ページ
F	音楽・芸能 箏(琴) ハーモニカ ピアノ マンドリン 吹奏楽 オーケストラ カラオケ 合唱 舞踊 能楽 日本舞踊 劇 演芸	11 ページ
G	ダンス レクダンス 社交ダンス フラダンス ハワイアンダンス フォークダンス ヒップホップダンス ブレイクダンス YOSAKOI	16 ページ
H	スポーツ・体操・健康 スポーツ吹矢 健康体操 エアロビクス ピラティス 空手 太極拳 ヨガ	20 ページ
I	棋道 囲碁 将棋	24 ページ

令和7年度 サークル・講座一覧

スカウト	団体名	ガールスカウト青森県第10団						
	活動内容	「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。						
	代表者	新井田 祐子	問い合わせ先	岩間 祐子	0176-23-5131			
	活動	場所	市民交流プラザ「トワレ」					
		曜日	月2回 土曜か日曜		時間	9:30 ~ 12:00		
費用	入会金	なし	会費	年23,000円	参加費	なし		
地域活動	団体名	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）						
	活動内容	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。						
	代表者	支部長 小林 閣則	問い合わせ先	小林 閣則	090-5235-4855			
	活動	場所	東コミュニティセンター					
		曜日	不定期		時間	不定期		
費用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	なし		
A 教養・教育	地域活動	団体名	Happy Children <small>ハッピー チルドレン</small>					
		活動内容	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。					
		代表者	新藤 潤一	問い合わせ先	新藤 幸子	090-5597-5682		
		活動	場所	東コミュニティセンター				
			曜日	第1 火曜		時間	10:00 ~ 13:00	
費用	入会金	なし	会費	なし	参加費	1回500円		
地域活動	団体名	大町桂月を語る会						
	活動内容	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。						
	代表者	生出 隆雄	問い合わせ先	谷川 妙子	090-7327-6343			
	活動	場所	市内					
		曜日	不定期		時間	不定期		
費用	入会金	なし	会費	年1,000円	参加費	なし		
自主学習	団体名	とわだ古文書の会						
	活動内容	主に地元の古文書を解説すべく、古語やくずし字の読み方等を学び合いながら、先人達の過ごした社会状況や暮らし方に思いをはせます。						
	代表者	東 幸志	問い合わせ先	樋川 裕子	0176-20-1607			
	活動	場所	市民文化センター					
		曜日	第1・3 金曜		時間	13:30 ~ 15:30		
費用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	なし		

令和7年度 サークル・講座一覧

A 教養・教育	団体名	シュタイナーに学ぶAOIもり					
	活動内容	シュタイナー学校の授業で行われるオイリュトミーや水彩を体験し、子供といっしょに学びます。					
	代表者	川崎 直美	問い合わせ先	石澤 由起子	090-6552-9352		
	活 動	場 所	東コミュニティセンターほか				
		曜 日	要問い合わせ			時間	10:00 ~ 12:00
	費 用	入会金	なし	会費	年2,000円	参加費	なし
B 絵画・写真・絵手紙	団体名	絵画こう会					
	活動内容	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。					
	代表者	竹ヶ原 妙子	問い合わせ先	竹ヶ原 妙子	0176-23-9251		
	活 動	場 所	南コミュニティセンター				
		曜 日	月1～2回 土曜			時間	13:30 ~ 16:30
	費 用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	月200円(冷暖房費)
絵画	団体名	十和田チャーチル会					
	活動内容	絵を描いてみたい方、絵に興味がある方など大歓迎。（油彩画・水彩画・版画・パステル画等）					
	代表者	土田 研二	問い合わせ先	土田 研二	0176-22-6450		
	活 動	場 所	東コミュニティセンター				
		曜 日	第2・4 土曜			時間	13:00 ~ 16:00
	費 用	入会金	なし	会費	月500円	参加費	なし
絵画	団体名	マルディ絵画教室					
	活動内容	絵画の創作技術を修練します。絵の好きな方大歓迎です。					
	代表者	丸屋 かく	問い合わせ先	大浪 洋二	090-6657-4456		
	活 動	場 所	東コミュニティセンター				
		曜 日	毎週 火曜			時間	13:00 ~ 17:00
	費 用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし
写真	団体名	青森国際写真集団					
	活動内容	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。					
	代表者	佐藤 幸一	問い合わせ先	佐藤 幸一	0176-22-5428		
	活 動	場 所	東コミュニティセンター				
		曜 日	第1 木曜			時間	18:30 ~ 21:00
	費 用	入会金	5,000円	会費	年6,000円	参加費	なし

令和7年度 サークル・講座一覧

B 絵画・写真・絵手紙	絵手紙	団体名	われもこう 吾亦紅（絵手紙サークル）				
		活動内容	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。				
		代表者	菊池 評子	問い合わせ先	菊池 評子	0176-23-0474	
		活動	場所	市民交流プラザ「トワレ」			
			曜日	月3回 木曜	時間	10:00 ~ 12:00	
		費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費
	書道	団体名	かな書道教室				
		活動内容	平安時代のかなを中心に習います。基本のいろはから始め、百人一首などの和歌を主に練習します。年に一つの作品づくりを目指しています。				
		代表者	山本 青湖	問い合わせ先	山本 登美子（青湖）	0176-24-2323	
		活動	場所	南コミュニティセンター			
			曜日	第2・4 月曜	時間	13:00 ~ 16:00	
		費用	入会金	なし	会費	月3,000円	参加費
	茶道	団体名	お抹茶クラブ				
		活動内容	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ご一緒しませんか。				
		代表者	秋田 美智子	問い合わせ先	秋田 美智子	0176-22-5408	
		活動	場所	南コミュニティセンター			
			曜日	第1 金曜	時間	10:00 ~ 12:00	
		費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費
	茶道	団体名	「茶道のファン」倶楽部				
		活動内容	茶道を通じて「茶道のファン」を絶やさず、広く普及させ地域文化の向上につながるよう活動しています。				
		代表者	東 静	問い合わせ先	東 静	0176-22-5721	
		活動	場所	東コミュニティセンター			
			曜日	第1～3 金曜	時間	13:00 ~ 17:00	
		費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費
	茶道	団体名	親子茶道体験教室				
		活動内容	茶道の基本的な礼法を体験します。				
		代表者	竹内 智昭	問い合わせ先	竹内 宗境	0176-28-3815	
		活動	場所	4～7月：市民交流プラザ「トワレ」 8～11月：市民文化センター			
			曜日	月2回 土曜	時間	18:00 ~	
		費用	入会金	なし	会費	なし	参加費

令和7年度 サークル・講座一覧

華道	団体名	青山御流いけはな教室						
	活動内容	美しい花々を楽しくいけましょう。初心者大歓迎です。基礎から丁寧に指導いたします。						
	代表者	高木 淑子	問い合わせ先	田中 伸子	080-5566-6989			
	活動	場所	東コミュニティセンター					
		曜日	第2・4 木曜		時間	19:00 ~ 20:30		
費用	入会金	なし	会費	月2,000円		参加費	1,500円程度(花材)	
華道	団体名	小原流お花に親しむ会						
	活動内容	市民のためのいけばな講座(自然の花材を利用)						
	代表者	米田 敏子	問い合わせ先	米田 敏子	0176-22-3129			
	活動	場所	市民文化センター					
		曜日	第2・4 水曜		時間	9:30 ~ 12:00		
費用	入会金	なし	会費	月1,800円		参加費	花材代	
C 伝統三道	華道	団体名	木村則華池坊いけばな教室					
		活動内容	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。					
		代表者	木村 則子	問い合わせ先	木村 則子	090-7939-8294		
		活動	場所	東コミュニティセンター				
			曜日	第1・3 水曜		時間	19:00 ~ 21:00	
費用	入会金	なし	会費	月2,000円		参加費	約1,200円(花代)	
華道	団体名	池坊いけばな南教室						
	活動内容	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。						
	代表者	木村 則子	問い合わせ先	木村 則子	090-7939-8294			
	活動	場所	南コミュニティセンター					
		曜日	第2・4 金曜		時間	19:00 ~ 21:00		
費用	入会金	なし	会費	月2,000円		参加費	約1,200円(花代)	
華道	団体名	十和田・花あそび親子教室(文化庁事業)						
	活動内容	季節のお花で、ひよこ・くま・犬・うさぎなど作る。基本のいけばな。						
	代表者	鎌倉 真規子	問い合わせ先	木村 則子	090-7939-8294			
	活動	場所	市民交流プラザ「タワーレ」					
		曜日	月2回 土曜		時間	18:00 ~ 21:00		
費用	入会金	なし	会費	なし		参加費	800円(花代)	

令和7年度 サークル・講座一覧

C 伝統三道	華道	団体名	池坊親子いけばな教室				
		活動内容	伝統文化親子教室として小学生～高校生までいけばなを指導しています。子供といっしょに親もいけばなを習い、自然の移りかわり、季節感を感じてもらう教室です。(小学生のみ保護者同伴)				
		代表者	松田 ツヤ	問い合わせ先	松田 ツヤ	090-2369-7831	
		活動	場所	市民交流プラザ「トワーレ」			
			曜日	月2回 土曜	時間	13:30 ~ 15:00	
		費用	入会金	なし	会費	なし	参加費
D 工芸・手芸・趣味・生活	着付け	団体名	らくらく着方くらぶ				
		活動内容	誰にでも簡単に出来る着装方法、帯は前結びで四十肩の方でも練習できます。				
		代表者	村岡 紀代子	問い合わせ先	村岡 紀代子	090-1374-8706	
		活動	場所	南コミュニティセンター			
			曜日	第1・3 水曜	時間	9:30 ~ 11:30	
		費用	入会金	なし	会費	なし	参加費
	着付け	団体名	前結び着付けサークル				
		活動内容	会員の着付け技術向上と親睦を図る。				
		代表者	熊谷 信子	問い合わせ先	熊谷 信子	0176-22-1030	
		活動	場所	南コミュニティセンター			
			曜日	毎週 火曜	時間	10:00 ~ 12:00	
		費用	入会金	1,000円	会費	月3,000円	参加費
水引細工	団体名	水引サークル					
	活動内容	「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。					
	代表者	村岡 清子	問い合わせ先	村岡 清子	090-8619-3480		
	活動	場所	市民交流プラザ「トワーレ」				
		曜日	毎週 水曜	時間	10:00 ~ 12:00		
	費用	入会金	なし	会費	なし	参加費	1回500円
切り絵	団体名	十和田新切り絵クラブ					
	活動内容	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。					
	代表者	岡本 保夫	問い合わせ先	岡本 保夫	0176-23-0710		
	活動	場所	南コミュニティセンター				
		曜日	第1・3 水曜	時間	10:00 ~ 12:00		
	費用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	なし

令和7年度 サークル・講座一覧

D 工芸・手芸・趣味・生活	陶芸	団体名	十和田やきものクラブ				
		活動内容	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。				
		代表者	奥山 紘	問い合わせ先	奥山 紘	080-6003-1737	
		活動	場所	東コミュニティセンター			
			曜日	①毎週 火曜 ②毎週 木曜・土曜	時間	① 18:00 ~ 21:00 ② 9:00 ~ 17:00	
	費用	入会金	なし	会費	年12,000円	参加費	なし
	陶芸	団体名	陶芸水曜クラブ				
		活動内容	粘土で作品を造形し、個人及び公共の場に展示します。				
		代表者	小野寺 功	問い合わせ先	小野寺 功	0176-23-8483	
		活動	場所	東コミュニティセンター			
			曜日	毎週 水曜	時間	9:00 ~ 12:00	
	費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし
	さき織	団体名	十和田湖さき織研究会				
		活動内容	伝統工芸のさき織の継承及び普及活動。				
		代表者	高淵 敏子	問い合わせ先	中道 福子	0176-73-2651	
活動		場所	沢田悠学館				
		曜日	不定期	時間	不定期		
費用	入会金	なし	会費	なし	参加費	5,000円程度 (材料費)	
洋裁	団体名	手作り愛好会					
	活動内容	会員の特技（クラフト・パッチワーク・洋裁など）を学び合い、手作りの楽しさを味わいながら完成する喜びを感じ合う場です。					
	代表者	下川原 敏子	問い合わせ先	下川原 敏子	080-1820-6017		
	活動	場所	沢田悠学館				
		曜日	毎週 木曜	時間	9:30 ~ 15:30		
費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし	
アロマクラフト	団体名	アロマとハーブのクラフト手づくり講座					
	活動内容	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。					
	代表者	沼内 美加子	問い合わせ先	沼内 美加子	0176-25-0578		
	活動	場所	南コミュニティセンター				
		曜日	不定期	時間	不定期		
費用	入会金	なし	会費	なし	参加費	3,000円～	

令和7年度 サークル・講座一覧

D 工芸・手芸・趣味・生活	マジック	団体名	十和田マジッククラブ				
		活動内容	①地域を明るくする ②自分自身のボケ防止 ③各施設への慰問				
		代表者	畑山 喜代人	問い合わせ先	畑山 喜代人	0176-23-2531	
		活動	場所	南コミュニティセンター			
			曜日	第2・4 火曜	時間	18:30 ~ 21:00	
		費用	入会金	なし	会費	年2,000円	参加費
	アマチュア無線	団体名	アマチュア無線十和田クラブ				
		活動内容	①アマチュア無線交信 ②災害時の情報収集 ③会員相互の親睦				
		代表者	古舘 正樹	問い合わせ先	古舘 正樹	0176-22-8094	
		活動	場所	南コミュニティセンターほか			
			曜日	不定期	時間	不定期	
		費用	入会金	500円	会費	年2,000円	参加費
	料理	団体名	私が伝えたい料理教室				
		活動内容	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。				
		代表者	矢部 聖子	問い合わせ先	矢部 聖子	090-4552-9451	
		活動	場所	東コミュニティセンター			
曜日			第2水曜・第4土曜	時間	9:30 ~ 13:00		
費用		入会金	なし	会費	なし	参加費	3,500円(材料費)
伝統食文化	団体名	十和田発酵食文化協会					
	活動内容	十和田周辺に昔から伝わる郷土料理などを学んだり、親子での食育イベントの開催などをし、発酵食や郷土料理の魅力を後世に伝え残していく。					
	代表者	矢部 聖子	問い合わせ先	矢部 聖子	090-4552-9451		
	活動	場所	東コミュニティセンターほか				
		曜日	月1~2回 不定期	時間	不定期		
	費用	入会金	なし	会費	年1,500円	参加費	なし
盆栽	団体名	十和田盆栽会					
	活動内容	盆栽の楽しさ・良さの普及を図る。会員の親睦、緑化まつり、秋の展示会等の活動を行います。					
	代表者	上川原 弘三	問い合わせ先	上川原 弘三	080-6045-7722		
	活動	場所	市民文化センター				
		曜日	第2 土曜	時間	13:30 ~		
	費用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	なし

令和7年度 サークル・講座一覧

E 文学・歴史・言語・ことば	川柳	団体名	十和田ヒメマス川柳会					
		活動内容	五七五の17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下さい。					
		代表者	木村 奈生美	問い合わせ先	木村 奈生美	0176-24-9890		
		活動	場所	市民交流プラザ「トワレ」				
			曜日	偶数月の5日 ※土曜・日曜・休日の場合は翌平日	時間	13:30 ~		
		費用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	なし
	短歌	団体名	十和田短歌会					
		活動内容	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。					
		代表者	中里 茉莉子	問い合わせ先	中里 茉莉子	0176-22-1467		
		活動	場所	市民交流プラザ「トワレ」				
			曜日	第3 日曜	時間	13:30 ~ 15:00		
		費用	入会金	なし	会費	年8,000円	参加費	なし
	俳句	団体名	新樹俳句会					
		活動内容	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。					
		代表者	大川 恵子	問い合わせ先	佃 正子	0176-25-3473		
		活動	場所	市民交流プラザ「トワレ」				
			曜日	第3 土曜	時間	13:00 ~ 16:00		
		費用	入会金	なし	会費	年6,000円	参加費	なし
	俳句	団体名	すばる俳句会					
活動内容		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。						
代表者		中村 しおん	問い合わせ先	中村 しおん	090-9741-1618			
活動		場所	市民交流プラザ「トワレ」					
		曜日	第1・3 水曜	時間	9:30 ~ 12:00			
費用		入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし	
俳画	団体名	俳画クラブ						
	活動内容	俳句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。						
	代表者	中村 しおん	問い合わせ先	中村 しおん	090-9741-1618			
	活動	場所	市民交流プラザ「トワレ」					
		曜日	第2・4 水曜	時間	10:00 ~ 12:00			
	費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし	

令和7年度 サークル・講座一覧

E 文学・歴史・言語・ことば	民話	団体名	十和田・民話語りべ「わの会」					
		活動内容	南部弁での昔話を語っています。					
		代表者	一本松 きよ	問い合わせ先	一本松 きよ	0176-22-0786		
		活動	場 所	南コミュニティセンター				
			曜 日	第2 火曜		時間	10:00 ~ 12:00	
		費用	入会金	なし	会費	年1,000円	参加費	なし
	百人一首	団体名	十和田百人一首愛好会					
		活動内容	日本古来の文化である「小倉百人一首」の普及・振興を目的とする会					
		代表者	久保 督子	問い合わせ先	久保 督子	0176-24-2496		
		活動	場 所	市民文化センター				
			曜 日	第2 月曜		時間	10:00 ~ 12:00	
		費用	入会金	なし	会費	年2,400円	参加費	なし
	紙芝居	団体名	紙しばい倶楽部とわだ					
		活動内容	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。					
		代表者	鳥山 幸子	問い合わせ先	鳥山 幸子	0176-23-3311		
		活動	場 所	東コミュニティセンター				
			曜 日	月3回 月曜		時間	10:00 ~ 12:00	
		費用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	なし
	紙芝居	団体名	紙芝居ひろば・ひょうしぎの会					
		活動内容	実演とフリートーク等で楽しみながら学び合う。会員による紙芝居ライブを11月に企画する。					
代表者		中野渡 典子	問い合わせ先	中野渡 典子	090-3469-4498			
活動		場 所	市民図書館					
		曜 日	第2 木曜(4~11月)		時間	13:00 ~ 15:30		
費用		入会金	なし	会費	年500円(学生)	参加費	なし	
英会話	団体名	ABC英会話クラブ						
	活動内容	ALT (Assistant Language Teacher) の方をまじえて英会話研修を行います。						
	代表者	円子 正良	問い合わせ先	円子 正良	080-9638-3978			
	活動	場 所	南コミュニティセンター					
		曜 日	毎週 火曜		時間	18:30 ~ 20:00		
	費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	1回300円	

令和7年度 サークル・講座一覧

読書	団体名	お話し会十和田					
	活動内容	大人も楽しめるお話し会を通して、やすらぎの時間を提供する。					
	代表者	小野寺 功	問い合わせ先	小野寺 功	0176-23-8483		
	活動	場 所	市民図書館				
		曜 日	第1 土曜		時間	14:30 ~ 15:10	
費用	入会金	なし	会費	年1,000円	参加費	なし	
読書	団体名	おはなしサークルちゅんちゅん					
	活動内容	乳幼児と親の皆さんの笑顔や安らぎのひとつときにつながればと。絵本、紙芝居、シアター他、うたや手遊びなど。					
	代表者	深瀬 郁子	問い合わせ先	深瀬 郁子	090-7331-5592		
	活動	場 所	市民図書館				
		曜 日	第1または第2 日曜		時間	11:00 ~ 11:30	
費用	入会金	なし	会費	年1,000円	参加費	なし	
読書	団体名	親子読書会「わっこの会」					
	活動内容	赤ちゃんから大人まで楽しめる会です。工作や良書の紹介もしています。					
	代表者	木村 明美	問い合わせ先	木村 明美	090-7324-8742		
	活動	場 所	市民図書館				
		曜 日	第3・5 土曜		時間	10:30 ~ 12:00	
費用	入会金	なし	会費	年1,000円	参加費	なし	
読書	団体名	語りの会 こま草					
	活動内容	楽しいお話がいっぱいみんなを待ってるよ。「おはなしのゆうびんやさん」					
	代表者	阿部 智留恵	問い合わせ先	阿部 智留恵	080-6036-6355		
	活動	場 所	市民図書館				
		曜 日	①第2 土曜 ②第4 土曜		時間	① 10:30 ~ ② 14:00 ~	
費用	入会金	なし	会費	年1,000円	参加費	なし	
読書	団体名	おはなし らら♪らんど					
	活動内容	絵本や紙芝居、生の音楽を通して、年齢関係なくお話し会をする。					
	代表者	中野渡 典子	問い合わせ先	中野渡 典子	090-3469-4498		
	活動	場 所	市民図書館ほか				
		曜 日	月1~2回 土曜か日曜		時間	13:00 ~ 16:00	
費用	入会金	なし	会費	年1,000円	参加費	なし	

令和7年度 サークル・講座一覧

E	文学・歴史・言語・ことば	詩吟	団体名	日本國風流十和田吟詠会					
			活動内容	詩吟で声を出す楽しさは、ストレス解消と健康につながります。どなたでもできますのでお気軽にご参加ください。					
			代表者	若澤 秀男	問い合わせ先	小山田 京子	0176-22-3580		
			活動	場所	市民文化センター			時間	13:30 ~ 15:30
				曜日	毎週 水曜		時間	13:30 ~ 15:30	
			費用	入会金	1,000円	会費	月1,000円	参加費	なし
F	音楽・芸能	箏(琴)	団体名	箏 ^{そう} 愛好会					
			活動内容	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。					
			代表者	矢倉 真喜子	問い合わせ先	苫米地 徳子	0176-23-8401		
			活動	場所	南コミュニティセンター			時間	13:00 ~ 17:00
				曜日	月4回 日曜		時間	13:00 ~ 17:00	
			費用	入会金	なし	会費	月3,000円	参加費	なし
F	音楽・芸能	ハーモニカ	団体名	十和田ハーモニーズ					
			活動内容	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。					
			代表者	福沢 勝義	問い合わせ先	福沢 勝義	0176-22-7722		
			活動	場所	十和田市民文化センター			時間	13:00 ~ 17:00
				曜日	月4回 月曜		時間	13:00 ~ 17:00	
			費用	入会金	なし	会費	年1,000円	参加費	なし
F	音楽・芸能	ピアノ	団体名	ピアノサークル・ドルチェ					
			活動内容	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。					
			代表者	金沢 静子	問い合わせ先	金沢 静子	090-4633-9563		
			活動	場所	南コミュニティセンターまたは東コミュニティセンター			時間	9:00 ~ 12:00
				曜日	月4回 水曜		時間	9:00 ~ 12:00	
			費用	入会金	なし	会費	年5,000円他	参加費	なし
F	音楽・芸能	ピアノ	団体名	初心者のためのピアノ					
			活動内容	ピアノを弾いたことのない初心者に導入を楽しんでもらう。					
			代表者	三浦 央子	問い合わせ先	三浦 央子	090-8619-0862		
			活動	場所	南コミュニティセンター			時間	9:00 ~ 12:00
				曜日	第1・2・4 木曜		時間	9:00 ~ 12:00	
			費用	入会金	なし	会費	月3,500円	参加費	なし

令和7年度 サークル・講座一覧

F 音楽・芸能	マンドリン	団体名	十和田マンドリンクラブ					
		活動内容	ポピュラーからクラシックまで楽しく練習。ギターの方も歓迎です。弾いてみたい方には、マンドリンを貸し出します。					
		代表者	藤原 寿子	問い合わせ先	藤原 寿子	0176-22-2285		
		活動	場所	市民文化センター				
			曜日	月4回 金曜	時間	13:30 ~ 16:00		
		費用	入会金	なし	会費	月2,000円	参加費	なし
	吹奏楽	団体名	クレール ウインド オーケストラ					
		活動内容	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。					
		代表者	山下 一成	問い合わせ先	山下 一成	090-7329-4964		
		活動	場所	市民文化センターまたは東コミュニティセンター				
			曜日	月4回 水曜	時間	18:00 ~ 21:00		
		費用	入会金	なし	会費	月2,000円	参加費	なし
	オーケストラ	団体名	十和田フィルハーモニー管弦楽団					
		活動内容	定期演奏会（6月）、市民文化祭（11月）で発表しています。クラシック音楽の名曲の演奏を楽しんでいます。					
		代表者	川村 邦明	問い合わせ先	堤 優生	090-7525-6541		
		活動	場所	市民文化センター				
			曜日	月2～3回 日曜	時間	13:00 ~ 17:00		
		費用	入会金	なし	会費	年12,000円	参加費	なし
	オーケストラ	団体名	ジュニアオーケストラ十和田					
		活動内容	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。					
代表者		高橋 幸男	問い合わせ先	豊川 光子	090-4042-9920			
活動		場所	市民文化センター					
		曜日	月4回 土曜	時間	13:00 ~ 16:00			
費用		入会金	なし	会費	年18,000円他	参加費	なし	
カラオケ	団体名	カラオケ愛好会						
	活動内容	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。						
	代表者	村舘 正美	問い合わせ先	村舘 正美	0176-73-2414			
	活動	場所	南コミュニティセンター					
		曜日	①4～10月：毎週月曜 ②11～3月：月2回 月曜	時間	① 18:30 ~ 20:30 ② 13:00 ~ 15:00			
	費用	入会金	なし	会費	年2,000円	参加費	なし	

令和7年度 サークル・講座一覧

F 音楽・芸能	合唱	団体名	とわだ混声合唱団				
		活動内容	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。				
		代表者	工藤 祐幸	問い合わせ先	奥山 紘	080-6003-1737	
		活動	場所	南コミュニティセンター			
			曜日	毎週 水曜	時間	19:00 ~ 21:00	
		費用	入会金	なし	会費	年10,000円	参加費
	合唱	団体名	十和田湖コーラス愛好会				
		活動内容	楽しく活動しています。合唱を通しての仲間づくりと、市民文化祭、市民合唱祭への参加を目標にしています。				
		代表者	菩提寺 正巳	問い合わせ先	菩提寺 正巳	0176-72-2036	
		活動	場所	西コミュニティセンター			
			曜日	毎週 月曜	時間	19:00 ~ 21:00	
		費用	入会金	なし	会費	年12,000円	参加費
	合唱	団体名	コールアゼリア				
		活動内容	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。				
		代表者	成田 靖子	問い合わせ先	成田 靖子	0176-23-4958	
		活動	場所	市民文化センター			
			曜日	毎週 木曜	時間	10:00 ~ 12:00	
		費用	入会金	なし	会費	月2,500円	参加費
	合唱	団体名	コーラス四季				
		活動内容	毎回ストレッチ・筋トレなどの後、発声練習を入念に行い、発表（合唱祭、市民文化祭等）に向けて、合唱曲をくり返し練習します。				
代表者		鳴海 敏子	問い合わせ先	鳴海 敏子	0176-22-8698		
活動		場所	①南コミュニティセンター ②東コミュニティセンターまたは市民文化センター				
		曜日	①第1・4 水曜 ②第2・3 水曜	時間	9:45 ~ 11:45		
費用		入会金	なし	会費	月3,000円	参加費	なし
合唱	団体名	ポピュラーコーラス十和田					
	活動内容	歌うことの好きな男女が集い、ジャンルを問わず楽しく合唱したり市民にも広く参加してもらい、一緒に歌って楽しむ会。施設訪問なども行っている。					
	代表者	津吉 通正	問い合わせ先	津吉 通正	090-1068-5027		
	活動	場所	市民文化センター				
		曜日	第1・3 土曜	時間	14:00 ~ 16:00		
	費用	入会金	なし	会費	月500円	参加費	なし

令和7年度 サークル・講座一覧

合唱	団体名	街なか歌声いきいきサークル					
	活動内容	楽しく歌うこと等を通して、仲間づくり、生きがいくくり、健康づくりを図ることを目的とし、「歌声ひろば」を開催する。					
	代表者	附田 ゆう子	問い合わせ先	附田 ゆう子	0176-23-4903		
	活動	場所	市民文化センター				
		曜日	第2・4 土曜	時間	13:30 ~ 14:30		
費用	入会金	なし	会費	なし	参加費	100円(冷暖房費)	
舞踊	団体名	大黒舞企画やまの会					
	活動内容	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。					
	代表者	山田 すが子	問い合わせ先	とわだナニヤドヤラ保存会 山田 すが子	090-3750-0251		
	活動	場所	市民交流プラザ「タワーレ」				
		曜日	月4回 月曜	時間	13:00 ~ 16:00		
費用	入会金	なし	会費	月3,000円	参加費	なし	
F 音楽・芸能 舞踊	団体名	ナニヤドヤラと全国の盆踊り					
	活動内容	ナニヤドヤラを中心に踊る体操、各地の盆踊り、今風リズム盆踊り(ダンシングヒーロー、他)を教えます。					
	代表者	山田 すが子	問い合わせ先	とわだナニヤドヤラ保存会 山田 すが子	090-3750-0251		
	活動	場所	市民交流プラザ「タワーレ」				
		曜日	第1・2・3 月曜	時間	13:00 ~ 15:00		
費用	入会金	なし	会費	年1,000円 月1,500円	参加費	なし	
舞踊	団体名	十和田湖鶏舞くらぶ					
	活動内容	郷土芸能「沢田鶏舞」を保存伝承するため設立された中・高生の団体です。施設の慰問及び地域行事、文化祭等で披露します。					
	代表者	森 忠久	問い合わせ先	森 忠久	0176-73-2552		
	活動	場所	沢田悠学館				
		曜日	月2~3回	時間	18:30 ~ 20:30		
費用	入会金	なし	会費	年500円(学生) 年1,000円(保護者)	参加費	なし	
舞踊	団体名	十和田レディース					
	活動内容	「ナニヤドヤラ」「民謡」を好きな仲間が集い踊りを楽しみながら健康増進を図り、地域交流、仲間作り、ボランティア活動を行います。					
	代表者	沼宮内 良子	問い合わせ先	成田 千津子	090-2273-4027		
	活動	場所	南コミュニティセンター				
		曜日	第2・4 土曜	時間	13:30 ~ 16:00		
費用	入会金	なし	会費	月500円	参加費	なし	

令和7年度 サークル・講座一覧

F 音楽・芸能	能楽	団体名	十和田宝生会				
		活動内容	古典芸能「能楽」について学ぶ。謡、仕舞の稽古。				
		代表者	高井 哲史	問い合わせ先	高橋 美和子	070-5090-6784	
		活動	場所	市民文化センター			
			曜日	月3回 日曜 (不定期)	時間	午後ほか	
	費用	入会金	なし	会費	正会員月4,000円ほか	参加費	先生への謝礼(要問合せ)
	日本舞踊	団体名	花柳流花すず会				
		活動内容	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。				
		代表者	花柳 寿々美岳 (中尾 利香)	問い合わせ先	花柳 寿々美岳	090-5394-0502	
		活動	場所	市民文化センター			
			曜日	月4回 土曜	時間	13:00 ~ 17:00	
	費用	入会金	なし	会費	月2,000円	参加費	なし
	日本舞踊	団体名	十和田親子ふれあい文化教室				
		活動内容	日舞 (古典、小唄、端唄、輪おどり、創作舞踊など) 団体稽古、個人稽古、三味線など楽しく学べます。				
		代表者	花柳 美好	問い合わせ先	花柳 美好	0176-24-1206	
活動		場所	市民文化センター				
		曜日	第1・3 土曜	時間	17:00 ~ 21:00		
費用		入会金	なし	会費	なし	参加費	なし
活動		場所	自宅稽古場				
	曜日	毎週 月曜・水曜・土曜	時間	13:00 ~ 18:00			
	費用	入会金	なし	会費	なし	参加費	1回500円
日本舞踊	団体名	正派若柳流 清柳会					
	活動内容	週に1回の踊りの練習。年に1回会員による発表会を行います。					
	代表者	立花 清紀	問い合わせ先	宮内 ふみ子	090-7669-0187		
	活動	場所	市民交流プラザ「タワーレ」				
		曜日	月4回 木曜	時間	18:00 ~ 21:00		
費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし	

令和7年度 サークル・講座一覧

F 音楽・芸能	劇	団体名	十和田市こども劇団育成会				
		活動内容	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。				
		代表者	工藤 秀信	問い合わせ先	大久保 すえ	080-1834-5134	
		活動	場所	南コミュニティセンター			
			曜日	毎週 金曜	時間	19:00 ~ 20:30	
		費用	入会金	なし	会費	年2,000円(光熱費) 月2,000円	参加費
F 音楽・芸能	演芸	団体名	街なか演芸会・実行委員会				
		活動内容	日頃、カラオケや踊り等を楽しんでいる方々の仲間づくり、生きがいづくり、健康づくりを図ることを目的とし、「街なか演芸会」を開催する。				
		代表者	附田 とも子	問い合わせ先	附田 ゆう子	0176-23-4903	
		活動	場所	南コミュニティセンターまたは東コミュニティセンター			
			曜日	不定期(年3回)	時間	10:00 ~ 15:00	
		費用	入会金	なし	会費	なし	参加費
G ダンス	レクダンス	団体名	レクリエーションダンス「虹」				
		活動内容	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。				
		代表者	工藤 きよ	問い合わせ先	工藤 きよ	090-7069-9022	
		活動	場所	市民文化センター			
			曜日	月3~4回 木曜	時間	10:00 ~ 11:30	
		費用	入会金	なし	会費	月500円	参加費
G ダンス	レクダンス	団体名	レクリエーションダンス「みなみ」				
		活動内容	楽しく身体を動かし健康増進・仲間づくりが目的です。軽快なリズムにのって踊るうちにストレス発散になります。あなたもぜひレッツダンス！				
		代表者	成田 千津子	問い合わせ先	成田 千津子	090-2273-4027	
		活動	場所	南コミュニティセンター			
			曜日	月3回 火曜	時間	10:00 ~ 11:30	
		費用	入会金	なし	会費	月500円	参加費
G ダンス	レクダンス	団体名	健康体操ダンスクラブ				
		活動内容	主にレクリエーションダンス、ストレッチ体操等を通して、会員相互の心身の健康管理とコミュニケーションを図ります。				
		代表者	東 恵美子	問い合わせ先	東 恵美子	080-1675-9042	
		活動	場所	市民文化センター			
			曜日	第1・3 土曜	時間	10:00 ~ 12:00	
		費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費

令和7年度 サークル・講座一覧

G ダンス	団体名	楽しい社交ダンス					
	活動内容	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。(社交ダンスのプロが指導いたします!)					
	代表者	佐々木 文男	問い合わせ先	ダンシングハウス スイング 佐々木 文男	0176-24-0662		
	活動	場所	東コミュニティセンター				
		曜日	月4回 土曜	時間	10:00 ~ 11:45		
費用	入会金	なし	会費	4,000円+税	参加費	なし	
G ダンス	団体名	十和田ダンススポーツクラブ					
	活動内容	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。					
	代表者	小沢 秀司	問い合わせ先	小沢 秀司	0176-23-2074		
	活動	場所	東コミュニティセンター				
		曜日	毎週 水曜	時間	19:00 ~ 21:00		
費用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	なし	
G ダンス	団体名	ダンスクラブスマイル					
	活動内容	社交ダンスのレッスン、ダンスパーティの開催					
	代表者	佐々木 勇一	問い合わせ先	佐々木 勇一	090-7328-2057		
	活動	場所	市民交流プラザ「タワーレ」				
		曜日	毎週 火曜	時間	19:00 ~ 21:00		
費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし	
G ダンス	団体名	ダンスクラブ ^{アルファ} α					
	活動内容	高齢者、特に初心者を対象に社交ダンスのレッスン、パーティーのほか、地域行事等に参画します。また、健康促進、会員相互の親睦を図ります。					
	代表者	小原 篤治	問い合わせ先	津吉 通正	090-1068-5027		
	活動	場所	東コミュニティセンター				
		曜日	毎週 金曜	時間	13:00 ~ 15:00		
費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし	
G ダンス	団体名	社交ダンス愛好クラブ					
	活動内容	ダンスを楽しみながら会員の健康増進を図ります。					
	代表者	馬場 悦子	問い合わせ先	馬場 悦子	0176-22-6228		
	活動	場所	南コミュニティセンター				
		曜日	毎週 月曜	時間	19:00 ~ 21:00		
費用	入会金	500円	会費	月1,500円	参加費	なし	

令和7年度 サークル・講座一覧

G ダンス	社交ダンス	団体名	東ダンス愛好会				
		活動内容	ダンスの練習をしながら、会員の健康と親睦を図ります。				
		代表者	下館 啓子	問い合わせ先	下館 啓子	0176-22-0628	
		活動	場所	東コミュニティセンター			
			曜日	毎週 月曜	時間	18:00 ~ 21:00	
	費用	入会金	なし	会費	月500円	参加費	なし
	社交ダンス	団体名	リフレッシュダンス愛好会				
		活動内容	社交ダンスを通して会員相互の親睦と健康を図ります。				
		代表者	畑山 励司	問い合わせ先	畑山 励司	0176-72-2456	
		活動	場所	南コミュニティセンター			
			曜日	毎週 金曜	時間	18:30 ~ 21:00	
	費用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	なし
	フラダンス	団体名	ポラリス フラ				
		活動内容	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。【備考】①・②両方参加の場合も会費同額				
		代表者	下山 恭美子	問い合わせ先	下山 恭美子	090-7527-1777	
活動		場所	①市民文化センター ②西コミュニティセンター				
		曜日	①毎週 水曜 ②毎週 木曜	時間	13:00 ~ 15:00		
費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし	
フラダンス	団体名	十和田モキハナフラサークル					
	活動内容	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。					
	代表者	米内山 康	問い合わせ先	米内山 康	090-9639-3903		
	活動	場所	市民交流プラザ「トワレ」				
		曜日	月2回 木曜	時間	10:30 ~ 11:30		
費用	入会金	なし	会費	月2,500円	参加費	なし	
ハワイアンダンス	団体名	ピリアロハ オ フラ愛好会					
	活動内容	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。常時直接体験受け付けています。					
	代表者	佐藤 幸子	問い合わせ先	山崎 とも	090-4638-7977		
	活動	場所	南コミュニティセンター				
		曜日	月2回 火曜	時間	① 14:00 ~ 15:00 ② 19:15 ~ 20:15		
費用	入会金	2,000円	会費	3,500円	参加費	1,750円	

令和7年度 サークル・講座一覧

フラダンス	団体名	フィオ カマレイ オハイアライ フラストジオ						
	活動内容	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。						
	代表者	蛸名 満喜子	問い合わせ先	三浦 静子	090-2362-6934			
	活動	場所	①市民文化センター ②東コミュニティセンター					
		曜日	①月2～3回 火曜 ②月1～2回 火曜	時間	13:30 ～ 16:00			
費用	入会金	なし	会費	月2,000円～3,600円	参加費	参加回数で変動		
フォークダンス	団体名	十和田フォークダンスクラブ						
	活動内容	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。						
	代表者	工藤 祐享	問い合わせ先	工藤 祐享	0176-22-5012			
	活動	場所	南コミュニティセンター					
		曜日	月1回 日曜	時間	10:00 ～ 15:00			
費用	入会金	なし	会費	なし	参加費	1回500円		
G ダンス	ヒップホップダンス	団体名	YDK65					
		活動内容	やればできる高齢者を中心としたヒップホップダンスチームで各種イベントに参加しています。今では老若男女問わず幅広く募集していますので、見学・体験自由に参加してみてください。					
		代表者	山端 政博	問い合わせ先	中原 正俊	090-3369-1625		
		活動	場所	地域交流センター「とわふる」				
			曜日	毎週 金曜	時間	15:00 ～ 16:00		
費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし		
ブレイクダンス	団体名	ブレイクダンスサークル						
	活動内容	ブレイクダンスをメインとしたストリートダンスの練習及びイベントへの参加。 ※メール：t.b.d.c.w.6@gmail.com						
	代表者	晴山 隼	問い合わせ先	晴山 隼	090-7527-4420			
	活動	場所	南コミュニティセンター					
		曜日	月3～4回	時間	13:00 ～ 17:00			
費用	入会金	なし	会費	なし	参加費	0～200円（暖房費）		
YOSAKOI	団体名	^{はかどう} 馬花道						
	活動内容	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。						
	代表者	對馬 亜古	問い合わせ先	對馬 亜古	090-7328-7291			
	活動	場所	①甲東中学校体育館 ②三本木中学校体育館					
		曜日	①月8回 木曜・日曜 ②月4回 火曜	時間	19:00 ～ 21:00			
費用	入会金	なし	会費	年12,000円	参加費	なし		

令和7年度 サークル・講座一覧

スポーツ吹矢	団体名	とわだいきいき吹矢会					
	活動内容	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。					
	代表者	田畑 千鶴子	問い合わせ先	一本松 哲二	0176-22-6205		
	活動	場所	南コミュニティセンター				
		曜日	毎週 木曜	時間	9:00 ~ 12:00		
	費用	入会金	なし	会費	年2,000円	参加費	なし
健康体操	団体名	体を整える健康教室					
	活動内容	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。					
	代表者	佐々木 佳史	問い合わせ先	佐々木 佳史	0176-25-1840		
	活動	場所	東コミュニティセンター				
		曜日	毎週 火曜・金曜	時間	1回目 9:30 ~ 10:30 2回目 11:00 ~ 12:00		
	費用	入会金	なし	会費	なし	参加費	500円
健康体操	団体名	グッド楽3B体操教室					
	活動内容	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。					
	代表者	佐藤 佐智子	問い合わせ先	佐藤 佐智子	090-7668-5437		
	活動	場所	東コミュニティセンター				
		曜日	月4回 金曜	時間	10:00 ~ 11:30		
	費用	入会金	1,000円	会費	月3,000円	参加費	なし
健康体操	団体名	3B体操クラブ					
	活動内容	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。					
	代表者	有馬 美千子	問い合わせ先	有馬 美千子	0176-22-6574		
	活動	場所	南コミュニティセンター				
		曜日	毎週 水曜	時間	10:00 ~ 12:00		
	費用	入会金	なし	会費	月2,000円	参加費	なし
健康体操	団体名	リズムフィットネスクラブ					
	活動内容	運動不足を解消し、健康な体をつくることを目的に活動しています。					
	代表者	鳥山 幸子	問い合わせ先	鳥山 幸子	0176-23-3311		
	活動	場所	南コミュニティセンター				
		曜日	月3~4回 水曜	時間	10:00 ~ 12:00		
	費用	入会金	なし	会費	月1,500円	参加費	なし

H
スポーツ・体操・健康

令和7年度 サークル・講座一覧

H スポーツ・体操・健康	健康体操	団体名	健康体操					
		活動内容	①〈初級〉ストレッチとかんたん筋トレ ②〈中級〉リズム体操					
		代表者	加藤 智子	問い合わせ先	加藤 智子	090-8580-9169		
		活動	場 所	東コミュニティセンター				
			曜 日	月4回 木曜	時間	① 9:30 ~ 10:15 ② 10:20 ~ 11:40		
		費用	入会金	なし	会費	月2,000円他	参加費	なし
	健康体操	団体名	からだ整え隊					
		活動内容	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。					
		代表者	千葉 裕香子	問い合わせ先	加藤 智子	090-8580-9169		
		活動A	場 所	①東コミュニティセンター ②市民交流プラザ「トワレ」				
			曜 日	①毎週 月曜 ②毎週 木曜	時間	① 10:00 ~ 11:30 ② 19:00 ~ 20:30		
		活動B	場 所	市民交流プラザ「トワレ」				
	費用	入会金	なし	会費	年2,500円 (Bのみの場合 年1,000円) 月2,000円	参加費	Bの参加 1回500円	
	エアロビクス	団体名	エアロビクス愛好会					
		活動内容	心身のリフレッシュを目的とするサークルです。					
代表者		繫 斗至子	問い合わせ先	繫 斗至子 山本 涼子	0176-25-3228 0176-22-7948			
活動		場 所	南コミュニティセンターまたは志道館					
		曜 日	毎週 火曜	時間	19:00 ~ 20:30			
費用	入会金	なし	会費	月2,000円	参加費	おためし500円		
ピラティス	団体名	女性のためのピラティスタイム						
	活動内容	ストレッチと筋肉を鍛えて、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。						
	代表者	松倉 史子	問い合わせ先	松倉 史子	080-5035-9460			
	活動	場 所	東コミュニティセンター					
		曜 日	月4回 月曜	時間	10:00 ~ 11:00			
費用	入会金	なし	会費	月5,000円	参加費	1回1,500円		

令和7年度 サークル・講座一覧

H スポーツ・体操・健康	空手	団体名	子供空手教室					
		活動内容	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。					
		代表者	木村 勝善	問い合わせ先	木村 勝善	090-1066-5427		
		活動	場所	東コミュニティセンター				
			曜日	月4回 月曜	時間	① 16:00 ~ 16:45 ② 17:00 ~ 18:00		
	費用	入会金	なし	会費	年6,600円 (傷害保険含む) ①月4,400円 ②月5,500円	参加費	体験時なし (1回のみ) 別途体験月4回 (2,000円)	
	太極拳	団体名	南太極拳クラブ					
		活動内容	太極拳の技と心、そして呼吸法を身につけ、健康増進に努めます。お試し・見学いつでもどうぞ。					
		代表者	相馬 敏光	問い合わせ先	相馬 敏光	0176-23-0872		
		活動	場所	南コミュニティセンター				
曜日			毎週 月曜	時間	10:00 ~ 11:30			
費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし		
太極拳	団体名	十和田太極拳愛好会						
	活動内容	太極拳を通じて会員の健康増進を図る。						
	代表者	小原 実	問い合わせ先	小原 実	0176-23-7967			
	活動	場所	南コミュニティセンター					
		曜日	毎週 土曜	時間	10:00 ~ 12:00			
費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし		
太極拳	団体名	健康太極拳サークル						
	活動内容	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。						
	代表者	平舘 敏昭	問い合わせ先	平舘 敏昭	0176-51-3450			
	活動	場所	南コミュニティセンター					
		曜日	月4回 木曜	時間	19:00 ~ 20:30			
費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費	なし		

令和7年度 サークル・講座一覧

H スポーツ・体操・健康	太極拳	団体名	太極拳中央くらぶ				
		活動内容	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。				
		代表者	武井 さつ子	問い合わせ先	武井 さつ子	0176-25-6095	
		活動	場所	市民文化センター			
			曜日	毎週 月曜・土曜	時間	9:50 ~ 12:00	
		費用	入会金	なし	会費	月1,000円	参加費
	太極拳	団体名	ゆったり太極拳教室				
		活動内容	ゆっくりした音楽を聴きながら体を動かし、二十四式太極拳の習得を目指します。				
		代表者	野月 雅子	問い合わせ先	野月 雅子	090-9539-0645	
		活動	場所	東コミュニティセンター			
			曜日	毎週 月曜	時間	10:00 ~ 12:00	
		費用	入会金	なし	会費	月2,000円	参加費
ヨガ	団体名	あっぷるスマイルヨガ					
	活動内容	初心者クラス。基本的な体の使い方や呼吸法を行いながら、全身を整えていきます。慢性的になっているコリや痛みが少しでもラクになって動ける体を作っていきましょう。股関節や肩関節が動いてくると体が軽く感じます。ぜひご体験下さい。					
	代表者	古間木 栄美子	問い合わせ先	古間木 栄美子	090-7211-7829		
	活動	場所	市民交流プラザ「タワーレ」				
		曜日	毎週 木曜	時間	10:00 ~ 11:30		
	費用	入会金	なし	会費	月1,800円他	参加費	なし
ヨガ	団体名	昼のリラックスヨガ					
	活動内容	初心者クラスです。ヨガの目的は心が穏やかになること。体を動かすことで、内面の声を知ることができます。体が硬い人でも、ご自身の柔軟性に応じた姿勢をとることで体を調整することができます。血行促進や疲労回復にも効果。					
	代表者	古間木 栄美子	問い合わせ先	古間木 栄美子	090-7211-7829		
	活動	場所	東コミュニティセンター				
		曜日	毎週 木曜	時間	13:30 ~ 15:00		
	費用	入会金	なし	会費	1回900円	参加費	なし

令和7年度 サークル・講座一覧

H スポーツ・体操・健康	ヨガ	団体名	夜のリラックスヨガ					
		活動内容	1日の疲れをリセットするように全身をほぐし、頭や心の中をリフレッシュしませんか。きっといい睡眠とスッキリなお通じが待っています。初めての方、体の硬い方も安心してご参加いただけます。					
		代表者	古間木 栄美子	問い合わせ先	古間木 栄美子	090-7211-7829		
		活動	場所	市民交流プラザ「タワーレ」				
			曜日	毎週 火曜	時間	18:30 ~ 20:00		
		費用	入会金	なし	会費	月1,800円他	参加費	なし
	ヨガ	団体名	マギーヨガ					
		活動内容	基本的な体の使い方と呼吸法を行いながら、ゆっくりと流れるように動いていきます。終わった後は1日の頭の忙しさからシーンと静まった心地よさを味わえます。明日もがんばれるようにリフレッシュしませんか。					
		代表者	古間木 栄美子	問い合わせ先	古間木 栄美子	090-7211-7829		
		活動	場所	市民交流プラザ「タワーレ」				
			曜日	毎週 金曜	時間	18:30 ~ 20:00		
		費用	入会金	なし	会費	月1,800円他	参加費	なし
	ヨガ	団体名	体うごかそう！ヨガストレッチ&リラックス					
		活動内容	心と身体の健康のため楽しくゆっくりと行うヨガです。老若男女また初心者も気軽にご参加ください。					
		代表者	後沢 純子	問い合わせ先	後沢 純子	090-9032-3270		
活動		場所	市民交流プラザ「タワーレ」					
		曜日	月4回 水曜	時間	10:00 ~ 11:30			
費用		入会金	なし	会費	月2,000円	参加費	なし	
I 棋道	囲碁	団体名	囲碁愛好会					
		活動内容	囲碁を通じて、世代交流による親睦をはかり、心身の健康と共に棋力の研鑽を目的としています。					
		代表者	豊川 毅	問い合わせ先	佐々木 主計	0176-24-2433		
		活動	場所	南コミュニティセンター				
			曜日	毎週 月曜～土曜	時間	13:00 ~ 17:00		
		費用	入会金	なし	会費	年3,000円	参加費	なし
将棋	団体名	十和田将棋サークル						
	活動内容	初心者から高段者まで練習対局（初心者は駒落となります）。						
	代表者	松嶋 千宜	問い合わせ先	松嶋 千宜	090-3123-6964			
	活動	場所	南コミュニティセンター					
		曜日	毎週 日曜	時間	13:00 ~ 17:00			
	費用	入会金	なし	会費	月300円 (学生200円)	参加費	なし	