# 各公民館、市民文化センターの
# サークル、講座をお知らせします

※詳しい内容は、問い合わせ先に確認してください。
また、活動日の時間は開始時間です。

## ■南公民館　☎㉒4416　西六番町５番10号

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| アロマクラフト | アロマクラフト手づくり講座 | 第2(水)10：00・19：00 | 沼内美加子㉕0578 |
| 生け花 | 池坊いけばな木村教室 | 第２・４(金)19：00 | 木村　則子㉔1637 |
| | 華道サークル（小原流） | 第２・４(火)18：30<br>第２・４(土)13：30 | 気田　洋子㉓5614 |
| | 青山御流いけはな教室 | 第２・４(水)10：00 | 佐々木イシ㉓9144 |
| 囲　碁 | 十和田市囲碁愛好会 | 毎週(土)・(日)・(月)13：00 | 佐々木主計㉔2433 |
| エアロビクス | エアロビクス愛好会 | 毎週(火)19：00 | 繋　斗至子㉕3228 |
| 音楽（ピアノ） | 初心者のためのピアノ | 毎週(木)10：00 | 三浦　央子㉓8625 |
| 合　唱 | とわだ混声合唱団 | 毎週(水)19：00 | 奥山　紘㉒6240 |
| 着付け | 前結び着付けサークル | 第2・3・4(火)10：00 | 熊谷　信子㉒1030 |
| | らくらく着方クラブ | 第1・2・3(水)10：00 | 村岡紀代子0178-28-7730 |
| 切り絵 | 十和田切り絵愛好会 | 第１・３(水)10：00 | 中村　旗子㉓8516 |
| コーヒー | コーヒーを楽しむ | 第2(月)13：00・14：30 | 富樫　孝則㉕2916 |
| 国際理解 | アッサー!ハングル語講座 | 毎週(水)18：30 | プロワークス十和田㉘8067 |
| | ABC英会話クラブ | 毎週(月)19：00 | 沢口さつき090-7325-0235 |
| | 北園Cカレッジ英会話講座 | 第２・４(木)11：00 | 大平　寛㊺3588 |
| 呼吸法 | インド呼吸法の会 | 月１～２回 | 川崎　直美080-6021-7623 |
| 茶　道 | お抹茶クラブ（表千家） | 毎週(金)10：00 | 秋田美智子㉒5408 |
| | 桔梗会（裏千家） | 第２・３(木)10：00 | 大塚　勝子㉓6444 |
| ３Ｂ体操 | ３Ｂ体操クラブ | 毎週(水)10：00 | 田中のぶ江㊺4274 |
| 詩　吟 | みちのく吟詠会十和田南教場 | 毎週(土)14：00 | 簗田　春子㉒4073 |
| 七宝焼き | 南七宝クラブ | 第３(土)13：00 | 乙供　亮子090-4885-7014 |
| 社交ダンス | 社交ダンス愛好クラブ | 毎週(月)19：00 | 馬場　悦子㉒6228 |
| | 南社交ダンス愛好会 | 毎週(土)18：30 | 竹ヶ原良栄㉓9307 |
| | リフレッシュダンス愛好会 | 毎週(金)19：00 | 畑山　励司㉗2456 |
| 将　棋 | 十和田将棋サークル | 毎週(日)13：00 | 日野口悦照㉕5051 |

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| 書　道 | かな書道教室 | 第２・４(月)14：00 | 山本登美子㉔2323 |
| | 篆刻講座南教室 | 第２・４(月)14：00 | 山本　和照㉔2323 |
| | 南書道クラブ | 第１・３(火)10：00 | 泉　久江㉓9531 |
| 新舞踊 | ひまわりの会 | 毎週(火)13：00 | 畑山　テル㉓3259 |
| | 楽踊会 | 毎週(月)10：00 | 竹ヶ原ひろ子㉓3088 |
| | 輪踊会 | 毎週(月)19：00 | 沼宮内良子㉘2611 |
| 水墨画 | 南公民館水墨画クラブ | 第２・４(木)13：30 | 武内　敏夫㉓2497 |
| 箏（琴） | 生田流お箏教室 | 毎週(水)13：00 | 鎌田　美保0178-45-3943 |
| | 箏愛好会 | 毎週(日)13：00 | 苫米地徳子㉓8401 |
| 創作ジュエリー | 彫金教室 | 毎週(土)10：00 | 三澤　麻美090-2995-2259 |
| 太極拳 | 南太極拳クラブ | 毎週(月)10：00 | 相馬　敏光㉚0872 |
| | 十和田太極拳愛好会 | 毎週(木)18：30 | 大西　良雄㉘8248 |
| 体　操 | リズムフィットネスクラブ | 毎週(水)10：00 | 鳥山　幸子㉓3311 |
| ダンス | 十和田フォークダンスクラブ | 月１～２回 | 工藤　祐享㉕5012 |
| ちぎり絵 | 和紙ちぎり絵の会 | 第２・４(金)13：00 | 今野千恵子㉒4544 |
| 日本舞踊 | 旭流十和田玉光会 | 毎週(火)18：00 | 漆戸　和子㉓2787 |
| パッチワーク | キルトクラブ | 第２・４(木)19：00 | 田中まり子㉘2225 |
| パソコン講習 | シニアパソコンクラブ | 毎週(月)９：30 | 沼山　隆男㉙9735 |
| パンづくり | 手づくりパン教室 | 第３(木)９：00 | 富樫　トメ090-2979-0710 |
| フラダンス | ビリアロハ　オ　フラ | 第２・４(火)14：00 | 立崎　敬子㉓6404 |
| | オハイ　アリイ　フラ　スタジオ | 第３(火)10：00 | 帷子　文子㉓3895 |
| フラワーアレンジメント | フェリーチェ南教室 | 毎週(火)15：00・18：30 | 荒河　郁子090-2888-7990 |
| ボイスカウト | 日本ボイスカウト十和田第1団 | 第２休日９：00 | 苫米地俊廣㉘8355 |
| マジック | 十和田マジッククラブ | 第２・４(火)18：30 | 畑山喜代人㉓2531 |
| 民　話 | 十和田・民話語りべ「わの会」 | 毎週(火)10：00<br>毎週(木)18：30 | 一本木きよ㉒0786 |
| ヨ　ガ | リフレッシュヨガ | 毎週(月)(水)9：00・10：30 | 新山　奈穂090-3537-4602 |

## ■市民文化センター　☎㉒5200　西三番町２番１号

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| 編み物 | つむぎの会 | 第１・３(木)13：00 | 伊沢　キイ㉓1020 |
| 生け花 | 青山御流いけはな愛好会 | 第２・４(水)10：00 | 藤原　寿子㉒2285 |
| | 青山御流いけはな教室 | 第１・３(火)10：00 | 清川　絵眉㉒2828 |
| | 青山御流いけはな教室 | 第２(木)10：00<br>第２・４(水)19：00<br>第２・４(土)14：00 | 高木　淑子㉓2885 |
| | 青山御流子どもいけはな教室 | 第2・4(土)10：00・18：30 | |
| | 小原流お花に親しむ会 | 第２・４(水)９：00 | 米田　敏子㉒3129 |
| 英会話 | スマイル英会話クラブ | 毎週(金)10：00 | 大久保礼子㉒0998 |
| 絵手紙 | 絵手紙とんぼの会 | 第１・３・４(木)10：00 | 大久保雪絵㉒6276 |
| 小倉百人一首 | 十和田百人一首愛好会 | 第１(月)10：00 | 久保　督子㉔2496 |
| オーケストラ | 十和田フィルハーモニー管弦楽団 | 不定期(土)18：00(日)13：00 | 宮内　尚㉒6470 |
| 絵　画 | 十和田チャーチル会 | 毎週(土)13：00 | 石田　博㉑1971 |
| カントリーダンス | カントリーラインダンス愛好会 | 毎週(木)18：00 | 上村　鮎子㉖2945 |
| 健康体操 | 健康体操ダンスクラブ | 第１・３(土)10：00 | 井端　セツ㉓5851 |
| コーラス | コーラス四季 | 毎週(水)10：00 | 目時　明子㉓5629 |
| | コールアゼリア | 毎週(金)９：30 | 浜田登美子㉒0137 |
| | ポピュラーコーラス十和田 | 第１・３(火)19：00 | 杉本　修蔵㉒6138 |
| 茶　道 | 表千家子ども茶道教室 | 毎週(土)13：00 | 玉掛　靖㉒6026 |
| 詩　吟 | 岳風流みちのく吟詠会十和田第一教場 | 毎週(火)13：00 | 成田　孝吉㉘8839 |
| | 日本國風流十和田吟詠会 | 毎週(水)18：00 | 小山田京子㉓3580 |
| 社交ダンス | 寿大学社交ダンス愛好会 | 毎週(月)13：00 | 蛯名　道子㉔0314 |
| 自主学習 | 十和田あすなろ会 | 第３(木)13：30 | 阿部　憲悦㉓6330 |
| | とわだ古文書の会 | 第１・３(金)13：30 | 樋川　裕子㉚1607 |
| | 歴史ドラマを楽しむ会 | 第３(日)13：00 | 大沼　智㉕5274 |

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| 吹奏楽 | クレールウインドオーケストラ | 不定期(日)18：00 | 山下　一成090-7329-4964 |
| 水墨画 | 十和田水墨画同好会 | 月３回(水)13：00 | 太田　諭㉓3674 |
| スポーツ吹矢 | スポーツ吹矢愛好会駒っことわだ | 月２回不定期 | 寺下　良次㉖6169 |
| 太極拳 | 中央太極拳愛好会 | 毎週(月)・(土)10：00 | 武井さつ子㉕6095 |
| 大正琴 | 大正琴みちのく同好会 | 第１・３(火)10：00 | 中村　縫子㉓8302 |
| チェロ | チェロサークル十和田 | 第３(木)19：00 | 中野渡明美㉓8037 |
| 俳　句 | 十和田市すばる俳句会 | 第１・３(水)９：30 | 中村しおん㉒0536 |
| ピアノ | サークルドルチェ | 毎週(水)９：30 | 岩城　聖子㉒9594 |
| フラダンス | ビリアロハ　オ　フラ | 第1・3(火)14：00・19：15 | 立崎　敬子㉓6404 |
| | オハイ　アリイ　フラ　スタジオ | 第２・４(火)10：00 | 蛯名満喜子090-5832-8048 |
| | ポラリス　フラ | 毎週(水)13：00 | 下山恭美子㉓1715 |
| 舞　踊 | せせらぎ会 | 毎週(金)13：00<br>第３(金)10：00 | 平舘　和子㉘2335 |
| | 日本舞踊研究所　舞扇流 | 第1・2・3(金)10：00 | 高村　靖子㉗2854 |
| | 花柳流花すず会日舞教室 | 第１・３(土)13：00 | 花柳寿々美岳090-5394-0502 |
| | 舞踊第一華の会 | 第1・2・3(月)19：00 | 杉沢　あさ㉓5846 |
| ボランティア活動 | 精神保健福祉ボランティア「駒の会」 | 第１(土)10：00 | 内藤ツヤ子㉒6354 |
| 盆　栽 | 十和田盆栽会 | 第２(土)13：30 | 山本　京子㉕5633 |
| マンドリン | 十和田マンドリンクラブ | 毎週(木)18：30 | 藤原　寿子㉒2285 |
| モダンバレエ | 柊ダンス＆バレエ | 不定期 | 上野　智子090-4888-8835 |
| 謡曲・仕舞 | 十和田宝生会 | 不定期（月３回） | 盛田　駿造㊷2903 |
| 洋　裁 | ドレスメートの会 | 毎週(水)９：00 | 小川瑞喜子㉕1468 |
| ヨ　ガ | アロマヨガ | 毎週(火)10：30・(土) | 安齋　香090-7192-4550 |
| | ヨガ愛好会 | 毎週(水)・(木)９：30 | 吉田　正子㉔9278 |
| レクリエーションダンス | レクリエーションダンス愛好会ビガーメイツ | 毎週(木)10：00 | 工藤　きよ090-7069-9022 |



## ■東公民館　☎㉔9000　大字三本木字里ノ沢１番地240

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| 生け花 | いけばな小原流 | 第１・３(金)10：00 | 小野　啓子080-6001-7499 |
| | 木村則華池坊いけばな教室 | 第１・３(木)19：00 | 木村　則子090-7939-8294 |
| | 青山御流いけはな教室 | 第２・４(木)19：00 | 高木　淑子㉓2885 |
| エアロビクス | 脂肪燃焼エアロビクス | 月４回(月)19：00 | 加藤　智子㉓1509 |
| | リフレッシュ！エアロビクス | 月４回(月)10：00 | |
| | 健康体操 | 月４回(木)10：00 | |
| 英会話 | 楽しい英会話 | 毎週(金)10：00 | 下田　康子㉒2266 |
| | 英会話教室 | 毎週(水)10：00 | プロワークス十和田㉘8067 |
| | 英会話愛好会 | 毎週(水)19：00 | 福沢　純子㉒1561 |
| 押し花 | 押し花（５月～11月） | 第２・４(火)13：00 | 北上　保子㉕8955 |
| ガールスカウト | ガールスカウト青森県第10団 | 不定期 | 新井田祐子㉕5131（岩間方） |
| 紙しばい | 紙しばい倶楽部とわだ | 第２・４(月)10：00 | 鳥山　幸子㉓3311 |
| カラオケ | やまびこカラオケ愛好会 | 月４回(木)13：00 | 山田　修090-7320-1957 |
| 空　手 | 空手道教室 | 月４回(金)18：00 | 橋場　謹也090-8257-4217 |
| | 空無道空手とわだ愛好会 | 毎週(木)18：00 | 木村　武士090-4476-9322 |
| 着付け | らくらく着方クラブ | 第１・２・３(水)13：00 | 川村　慶子㉕8850 |
| 教　育 | ペン字なんでも講座 | 第２・４(月)19：00 | 山本登美子㉔2323 |
| 教　養 | 身近なアロマとパーソナルカラー | 第２・４(月)13：00 | 岡本　浩子080-5568-2437 |
| クラフト | ソープカービング&フルーツカービング講座 | 第２・４(火)9：00・18：00 | 佐伯　知美080-1815-1867 |
| 語　学 | ハングルクラブ | 毎週(木)19：00 | 佐藤　友美㉕2468 |
| 国際交流 | 韓国語教室 | 第２・４(水)10：00 | 十和田国際交流協会事務局・平野090-7663-0132 |
| | 世界の料理教室（７月～12月） | 第４(月)９：00 | |
| 茶　道 | 大日本茶道学会茶道教室 | 第１・２・３(金)13：00 | 小野寺和子㉒1272 |
| ３Ｂ体操 | ３世代が楽しめる３B体操教室 | 月４回(金)10：00 | 佐藤佐智子090-7668-5437 |
| 七宝焼き | 七宝教室 | 第３・４(水)13：00 | 高橋　靖子090-9034-3757 |
| 社交ダンス | 楽しい社交ダンス | 月４回(土)10：00 | 佐々木文男㉔0662 |
| 写　真 | 青森国際写真集団 | 第１(木)19：00 | 太田　達郎㉓6880 |
| 書　道 | 瑶光書道教室 | 月４回(月)13：00 | 圓　瑶光090-5184-4236 |
| | 篆刻（自分の印を創ってみよう） | 第２・４(月)19：00 | 山本　和照㉔2323 |
| | くらしの書の教室 | 月４回(水)９：30 | 中村　文子090-8782-3680 |

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| 吹奏楽 | クレールウインドオーケストラ | 不定期(日)18：00 | 山下　一成090-7329-4964 |
| 箏（琴） | 生田流お箏教室 | 第２・４(日)10：00 | 田中裕美子090-3750-2245 |
| 太極拳 | ゆったり太極拳教室 | 月４回(月)10：00 | 野月　雅子090-9539-0645 |
| 大正琴 | 大正琴教室 | 第１・３(木)９：30 | 今泉キミエ㉓3385 |
| ダンス | 十和田ダンススポーツクラブ | 毎週(水)19：00 | 小沢　秀司㉓2074 |
| | ダンスクラブ　α（アルファ） | 毎週(金)14：00 | 米内山かおる㉕4069 |
| | ダンスクラブ　ベスター | 毎週(火)・(木)19：00 | 山本　秀雄㉓6700 |
| | 十和田ダンス・フレンド | 毎週(月)18：00 | 向山　静子㉒9349 |
| 手編み | ニットサークル ひまわり | 第１・２・３(火)13：00 | 浪岡　紀子㉓7579 |
| 陶　芸 | 火曜陶芸教室 | 毎週(火)19：00 | 奥山　紘㉒6240 |
| | 十和田やきものクラブ | 毎週(木)・(土)９：00 | |
| | 陶芸水曜クラブ | 毎週(水)９：00 | 小野寺　功㉓8483 |
| 粘　土 | 粘土工芸（サン・クラフト・ドール） | 第１・２・３(木)９：30 | 藤田　睦子090-1066-5344 |
| ハーモニカ | 十和田ハーモニーズ | 毎週(月)12：30 | 福沢　勝義㉒7722 |
| 美　術 | 美術教室ふぉるむ | 月４回(火)13：30 | 日野口　晃㉓0646 |
| | 初心者のための日本画講座 | 月１回(日)13：00 | 佐伯　知美080-1815-1867 |
| ピラティス | ピラティス　タイム | 毎週(月)10：00 | 松倉　史子080-5035-9460 |
| 舞　踊 | 南部大黒舞の会 | 月４回(金)18：00 | 山田すが子㉒5802 |
| | みなして踊るべしナニャドヤラ | 毎週(火)13：00 | |
| フラダンス | フラダンスで心も体も健康に | 月４回(火)10：30 | 柳沢ちせ子㊸2891 |
| フラワーアレンジメント | 花談の会フラワーアレンジメント | 第２・４(月)19：00 | 豊川　智美090-1374-7151 |
| | フラワーアレンジメント教室Green Rose | 第２(土)14：30 | 椛木　ゆみ090-4883-1756 |
| | ヨーロピアン・フラワーデザイン　フェリーチェ | 毎週(水)15：00・18：30 | 荒河　郁子090-2888-7990 |
| ボイストレーニング | ボイストレーニング研究会 | 毎週(火)18：30 | 古賀　隆也090-1494-6828 |
| モダンバレエ | 柊ダンス＆バレエ | 毎週(土)13：00 | 上野　智子090-4888-8835 |
| 洋　裁 | 簡単ソーイング＆リフォーム | 第２・４(月)９：30 | 浜田ゆり子017-766-8616 |
| ヨ　ガ | ご当地ヨガ（ベビーヨガ） | 第４(土)９：45 | 藤代080-3501-6790 |
| | やさしいヨガ講座 | 毎週(火)10：00 | 山田すが子㉒5802 |
| | 夜のリラックスヨガ | 月４回(火)18：30(木)13：30 | 古間木栄美子㉔2064 |

## ■十和田湖公民館　☎㉗2102　大字奥瀬字下川目126番地

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| 生け花 | 生け花愛好会 | 月３回(木)17：30 | 福井　元子㉗3010 |
| 楽器演奏 | とわだ音楽愛好会 | 不定期 | 小笠原城司㉗2160 |
| コーラス | 十和田湖コーラス愛好会 | 毎週(月)19：00 | 菩提寺正巳㉗2036 |
| 自主研修 | 大町桂月を語る会 | 不定期 | 谷川　妙子㉒5260 |
| 珠　算 | とわだ珠算研究学会 | 毎週(月)・(金)13：00 | 太田　和彦㉔4287 |
| 珠算・学習 | 川上総合学習スクール | 毎週(火)・(水)・(木)13：00 | 川上あき子㉓0727 |
| 手　話 | 手話おさらい会 | 月２回(火)18：00 | 柳沢　博子㉕2512 |

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| 短　歌 | 十和田湖ろまん短歌会 | 月１回(金)18：30 | 外山　國雄㉗2511 |
| ダンス | レクリエーションダンス愛好会［ビガーメイツ］ | 毎週(水)19：00 | 工藤　きよ㉗2776 |
| 地域活動団体 | 十和田湖まちづくり協議会 | 不定期 | 小笠原今朝雄㉗2847 |
| 陶　芸 | 釉の会 | 毎週(木)18：30 | 上坂　光也090-5230-4609 |
| フラダンス | ポラリス　フラ | 毎週(木)13：00 | 下山恭美子㉓1715 |
| よさこい | 馬花道 | 毎週(水)・(土)19：00 | 對馬　秀090-2602-6046 |
| 和太鼓 | 十和田水神雷太鼓 | 毎週(火)・(木)19：00 | 古谷　浩明㉕2034 |

## ■沢田悠学館　☎㉓2012　大字沢田字下洗21番地１

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| アジアン結び | アジアン結びと手縫い愛好会 | 毎週(木)10：00 | 黄　慧英㉗3008 |
| 珠　算 | とわだ珠算研究学会 | 毎週(火)・(木)13：30 | 太田　和彦㉔4287 |
| 書　道 | 沢田書道愛好会 | 毎週(月)18：30 | 小林　昭蔵㉓2412 |

| 分野・内容 | 団体名・講座名 | 活動日 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| 新舞踊 | 舞悠会 | 毎週(木)18：30 | 新屋敷京子㉓2701 |
| 手踊り | 舞悠会 | 毎週(木)18：30 | 小林　昭蔵㉓2412 |