

# 市民文化センター、各公民館の 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。

## ◎市民文化センター ☎25200 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
手編み	つむぎの会	毎週(木)13:00	伊沢キイ☎1020
生け花	青山御流いけばな愛好会	第2・4(木)10:00	藤原寿子☎2285
	青山御流いけばな教室	第1・3(木)10:00	清川絵眉☎2828
	青山御流いけばな教室	第2(木)10:00	
	青山御流いけばな教室	第2・4(木)19:00	高木淑子☎2885
	青山御流いけばな教室	第2・4(木)14:00	
英会話	スマイル英会話クラブ	毎週(金)10:00	沼畑智子☎9261
演劇	十和田市子ども劇団育成会	毎週(金)19:00	大久保すえ☎080-1834-5134
小倉百人一首	十和田百人一首愛好会	第1(月)10:00	久保智子☎2496
オーケストラ	十和田フィルハーモニー管弦楽団 ジュニアオーケストラ十和田	不定期(土)8:00(月)13:00 毎週(土)13:30	宮内尚☎6470
絵画	十和田チャーチル会	毎週(土)13:00	石田博☎1971
カントリーダンス	カントリーラインダンス愛好会	毎週(水)19:00	上村鮎子☎2945
健康体操	健康体操ダンスクラブ	第1・3(土)10:00	井端セツ☎5851
コーラス	コーラス四季	毎週(水)10:00	熊谷田鶴子☎6966
	コールアゼリア	毎週(金)10:00	成田靖子☎4958
	ポピュラーコーラス十和田	第1・3(木)19:00	くばいこ☎5875
茶道	表千家子ども茶道教室 岳風流みちのく吟詠会十和田第一会場	毎週(土)13:00 毎週(火)13:00	玉掛靖☎6026 成田孝吉☎8839
詩吟	日本國風流十和田吟詠会	毎週(水)18:00 12月~3月13:30	小山田京子☎3580
社交ダンス	寿大社社交ダンス愛好会	毎週(月)13:00	蛭名道子☎0314
書道	乙女クラブ	第1(金)9:30	西村美恵子☎2551
自主学習	十和田あすなろ会	第3(木)13:30	阿部憲悦☎6330
	とわだ古文書の会	第1・3(金)13:30	樋川裕子☎1607
	歴史ドラマを楽しむ会	第3(日)13:00	大沼智☎5274

## ◎十和田湖公民館 ☎2102 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2回(木)17:30	福井元子☎3010
楽器演奏	とわだ音楽愛好会	不定期	小笠原城司☎2160
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☎2036
自主研修	大町桂月を語る会	不定期	谷川妙子☎5260
珠算	川上総合学習スクール	毎週(火・木)15:00	川上あき子☎30727
手話	手話おさらい会	第2・4(火)18:00	柳沢博子☎2512

## ◎沢田悠学館 ☎2012 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
アジア結び	アジア結びと手縫い愛好会	毎週(木)10:00	下川原敏子☎080-1820-6017
新舞踊	舞悠会	毎週(木)18:30	新屋敷京子☎2701
よさこい	FOR ALL	毎週(木)19:00	太田修身☎090-1936-7101

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18:00	山下一成☎090-7329-4964
スポーツ吹矢	スポーツ吹矢駒ことわだ支部	月3回不定期	寺下良次☎6169
太極拳	中央太極拳愛好会	毎週(月・土)10:00	武井さつ子☎6095
チェロ	チェロサークル十和田	第3(木)19:00	中野渡明美☎8037
俳句	すばる俳句会	第1・3(木)9:30	中村しおん☎0536
ピアノ	ピアノサークルドルチェ ピアノハオフラ ピアノカマレオハイライフスタジオ	毎週(火)9:30 第1・3(木)14:00~19:15 第2・4(木)10:00	岩城聖子☎9594 立崎敬子☎6404 蛭名満喜子☎090-5832-8048
フラダンス	ポラリス フラ カトレア会愛好会	毎週(水)13:00 毎週(水)9:00	下山恭美子☎1715 蛭名道子☎0314
フラワーアレンジメント	フラワーアレンジメント プリマベラ	毎週(水)13:30	土橋和子☎090-8355-3340
舞踊	せせらぎ会	毎週(金)13:00 第3(金)10:00	平箱和子☎2335
	花柳流花すず会日舞教室	第1・3(土)13:00	花柳寿々美☎090-5394-0502
	舞踊華の会第一	第1・2・3(月)19:00	杉沢あさ☎5846
	ボランティア活動	精神保健福祉ボランティア「助の会」	第1(土)10:00
盆栽	十和田盆栽会	第2(土)13:30	佐藤進☎090-1931-4470
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☎2285
謡曲・仕舞	十和田宝生会	不定期(月3回)	盛田駿造☎2903
ヨガ	アロマヨガ ヨガ愛好会	毎週(火・土) 毎週(水・木)9:30	安齋香☎090-7192-4550 吉田正子☎9278
レクリエーションダンス	レクリエーションダンスサークル虹	毎週(木)10:00	工藤きよ☎090-7069-9022
和太鼓	十和田水神雷太鼓	毎週(火・木)19:00	古谷浩明☎090-1497-2325



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	第3(金)18:30	外山國雄☎2511
ダンス	レクリエーションダンス研究会「ピガメイ」	第2・4(木)19:00	工藤きよ☎2776
地域活動団体	法奥婦人会	不定期	張磨博子☎2459
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(水)13:00	下山恭美子☎1715
和太鼓	十和田水神雷太鼓	第2・4(木)18:00	古谷浩明☎2034



## ◎南公民館 ☎24416 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(木)10:00~19:00	沼内美加子☎0578
生け花	池坊いけばな木村教室	第2・4(金)19:00	木村則子☎1637
	華道サークル(小原流)	第2・4(火)18:30 第2・4(土)13:30	気田洋子☎5614
	青山御流いけばな教室	第2・4(木)10:00	佐々木イシ☎9144
囲碁	十和田市囲碁愛好会 十和田市シルバークラブ	毎週(土・日・月)13:00 毎週(火)13:00	佐々木主計☎2433 米田四郎☎1350
エアロビクス	エアロビクス愛好会	毎週(火)19:00	繫斗至子☎3228
音楽(ピアノ)	初心者のためのピアノ	毎週(木)10:00	三浦央子☎8625
カラオケ	シルバーカラオケ愛好会	毎週(土)19:00	立崎孝生☎9666
合唱	とわだ混声合唱団	毎週(火)19:00	奥山紘☎6240
着付け	前結び着付けサークル	第2・3・4(木)10:00	熊谷信子☎1030
	らくらく着方クラブ	第1・2・3(木)10:00	村岡紀代子☎0178-28-7730
切り絵	十和田新切り絵クラブ	第1・3(木)10:00	成田秀文☎080-5559-3101
劇団	十和田市子ども劇団	毎週(金)19:00	大久保すえ☎080-1834-5134
コーヒー	コーヒーを楽しむ	不定期	富樫孝則☎2916
国際理解	ABC英会話クラブ	毎週(月)19:00	円子正良☎080-9638-3978
	北園Cカレッジ英会話講座	第1・3(木)11:00	大平寛☎65388
呼吸法	インド呼吸法の会	月1~2回	川崎直美☎080-6021-7623
刻印	篆刻講座南教室	第2・4(月)14:00	山本和照☎2323
茶道	お抹茶クラブ(表千家)	毎週(金)10:00	秋田美智子☎5408
	桔梗会(裏千家)	第2・3(木)13:00 第1(金)13:30	大塚勝子☎6444 前田早苗 090-7329-2052
	誠徳会	第2・4(金)18:30	田中のぶ江☎54274
3B体操	3B体操クラブ	毎週(水)10:00	築田春子☎24073
詩吟	みちのく吟詠会十和田南会場	毎週(土)14:00	乙供亮子☎090-4885-7014
七宝焼き	南七宝クラブ	第3(土)13:00	馬場悦子☎6228
社交ダンス	社交ダンス愛好クラブ	毎週(月)19:00	竹ヶ原良栄☎9307
	南社交ダンス愛好会	毎週(土)18:30	畑山功司☎2456
	リフレッシュダンス愛好会	毎週(火)19:00	神玲子☎0158
写真	フォト五月会	第3(火)18:00	国分光明☎1686
	全日写真十和田写真「光陰」	第3(木)13:30	日野口悦照☎5051
将棋	十和田将棋サークル	毎週(日)13:00	山本登美子☎2323
書道	かな書道教室	第2・4(月)14:00	竹ヶ原ひろ子☎3088
新舞踊	楽踊会	毎週(月)19:00	武内敏夫☎2497
水墨画	南公民館水墨画クラブ	第2・4(木)13:30	鎌田美保☎0178-45-3943
箏(琴)	生田流お箏教室	毎週(水)13:00	苦米地徳子☎8401
	箏愛好会	毎週(日)13:00	三澤麻美☎090-2995-2259
創作ジュエリー	彫金教室	毎週(土)10:00	石橋恵美子☎3528
染物	むらさき保存研究会	第3(日)9:00	相馬敏光☎0872
太極拳	南太極拳クラブ	毎週(月)10:00	大西良雄☎8248
	十和田太極拳愛好会	毎週(木)18:30	鳥山幸子☎3311
エアロビクス	リズムフィットネスクラブ	毎週(水)10:00	大山祐子☎8396
短歌	まひるの青森十和田会	隔月第2回13:30	工藤祐享☎5012
ダンス	十和田フォークダンスクラブ	月1~2回	小山田万亀子☎2321
	レクリエーションダンス「みなみ」	月3回(火)10:00	沼山虹雨☎6197
俳句	新樹俳句会	第3(土)午後	田中まり子☎2225
パッチワーク	キルトクラブ	第2・4(木)19:00	沼山隆男☎9735
パソコン講習	シニアパソコンクラブ	毎週(月)9:30	富樫トメ☎090-2979-0710
パンづくり	手づくりパン教室	第3(木)13:00	立崎敬子☎6404
フラダンス	ピリアロハ オ フラ ハイ アライ フラ スタジオ	毎週(火)14:00~19:15 第3(火)10:00	下川原敏子☎080-1820-6017
フリートーク	F T 会	第2・4(火)13:30	天間喜久治☎3049
ボーイスカウト	日本ボーイスカウト十和田第1団	第2(休)日9:00	苦米地俊廣☎8355
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☎2531
民話	十和田・民話語り「わの会」	第2(火)10:00	一本松きよ☎0786
ヨガ	リフレッシュヨガ	毎週(月)9:10~10:40	新山奈穂☎090-3537-4602
	親子ヨガ(乳児・小・中・各クラス)	隔週(土)	若木加奈子☎090-9535-4568
ロシア武術	システマ十和田トレーニングクラブ	毎週(土)	古館大☎090-1066-3165

## ◎東公民館 ☎29000 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
	青山御流いけばな教室	第2・4(木)19:00	高木淑子☎2885
エアロビクス	健康体操	月4回(木)10:00	加藤智子☎1509
	ストレッチボール&エアロビクスからだ整え講座	毎週(月)10:00、18:00	千葉裕香子☎090-8254-2416
英会話	英会話教室	毎週(水)10:00	プロワークス十和田☎8067
	英会話愛好会	毎週(水)19:00	坂上孝哉☎4190
押し花	押し花(5月~11月)	第2・4(火)13:00	北上保子☎8955
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☎5131(岩開方)
紙しばい	紙しばい倶楽部とわだ	第2・4(月)10:00	鳥山幸子☎3311
空手	空手道教室	月4回(金)18:00	橋場謙也☎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	らくらく着方くらぶ	第1・2・3(木)13:00	川村慶子☎8850
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	ソーカービング&フルーツカービング講座	第2(火)9:00、18:00	佐伯知美☎080-1815-1867
国際交流	韓国語教室	第2・4(木)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	小野寺和子☎1272
茶道	大日本茶道学会茶道教室	月3回(金)13:00	佐藤佐智子☎090-7668-5437
3B体操	3世代が楽しめる3B体操教室	月4回(金)10:00	高橋靖子☎090-9034-3757
七宝焼き	七宝教室	第3・4(金)13:00	佐々木文男☎0662
社交ダンス	楽しい社交ダンス	月4回(土)10:00	佐藤幸一☎25428
写真	青森国際写真集団	第1(木)19:00	小野順子☎090-8925-5610
	かれん書の教室	月4回(水)13:00	中村文子☎090-8782-3680
書道	くらしの書の講座	月4回(水)9:30	田中のぶ江☎54274
	吹奏楽	クレール ウインド オーケストラ	不定期18:00
整体	健康整体教室	第2・4(金)10:00	佐々木佳史☎1840
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☎23385
ダンス	十和田ダンススポーツクラブ	毎週(水)19:00	小沢秀子☎2074
	ダンスクラブ a (アルファ)	毎週(金)13:30	米内山かおる☎4069
	Dance club BESTER	毎週(火・水)19:00	佐々木哲☎0179
手編み	ニットサークル ひまわり	第1・2・3(木)13:00	浪岡紀子☎37579
	火曜陶芸教室	毎週(火)19:00	奥山紘☎6240
陶芸	十和田やきものクラブ	毎週(木・土)9:00	小野寺功☎8483
	粘土芸(サン・クラフト・ドール)	第1・2・3(木)9:30	藤田陸子☎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☎7722
美術	美術教室ふおるむ	月4回(火)13:30	日野口晃☎0646
	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	月2回(日)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☎5802
	みなして踊るべしナニヤカラ	毎週(火)13:00	柳沢ちせ子☎2891
フラダンス	フラダンスで心も体も健康に	月4回(火)10:30	花談の会フラアレンジメント 第2・4(月)19:00
フラワーアレンジメント	フラワーアレンジメント教室Green Rose	不定期	豊川智美☎090-1374-7151
ペン字	ヨーロッパ・フラワーデザイン フェリエ	毎週(水)15:00、18:30	榎木ゆみ☎090-4883-1756
	ペン字なんでも講座	第2・4(月)19:00	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	山本登美子☎2323
モダンバレエ	終ダンス&バレエ	毎週(土)13:00	古賀隆也☎090-1494-6828
洋裁	簡単ソーイング&リフォーム	毎週(土)13:00	上野智子☎090-4888-8835
	ご当地ヨガ(ベビーヨガ)	第4(土)9:45	浜田ゆり子☎017-766-8616
	やさしいヨガ講座	毎週(火)10:00	藤代☎080-3501-6790
ヨガ	夜のリラクゼーションヨガ	月4回(火)18:30(木)13:30	山田すが子☎25802
	金曜日のハッピーヨガ	月4回(金)18:30	古間木栄美子 090-7211-7829
	リフレッシュヨガ	毎週(火)9:10~10:40	新山奈穂☎090-3537-4602