



市民文化センター、公民館などの

文▶市民文化センター ☎⑤200 西三番町2番1号
 東▶東公民館 ☎④9000 大字三本木字里ノ沢1番地240
 南▶南公民館 ☎④4416 西六番町5番10号
 ト▶市民交流プラザ「トワレ」 ☎⑤5670 稲生町18番33号
 湖▶十和田湖公民館 ☎②2102 大字奥瀬字下川目126番地
 悠▶沢田悠学館 ☎③2012 大字沢田字下洗21番地1

※活動時間は、施設の予約状況によって変更する場合があります。詳しい内容は、直接、問い合わせ先に確認してください。

サークル・講座をお知らせします



分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
茶道	お抹茶クラブ(表千家)	南 毎週(金)10時	秋田美智子②5408
	表千家子ども茶道教室	文 月2回(土)13時	玉掛靖②6026
	桔梗会(裏千家)	南 第2・3(木)13時	大塚勝子③6444
着付け	誠徳会	南 月2回(金)18時30分	前田早苗090-7329-2052
	大日本茶道学会茶道教室	東 月3回(金)13時	小野寺和子②1272
詩吟	前結び着付けサークル	南 第2・3・4(火)10時	熊谷信子②1030
	らくらく着方クラブ	南 第1・2・3(木)10時 東 第2(木)13時	村岡紀代子0178③5592
謡曲・仕舞	詩吟学院みちのく吟詠会十和田教場	文 毎週(火)13時	成田孝吉②8839
	日本国風流十和田吟詠会	文 毎週(土)13時30分	小山田京子②3580
舞踊	十和田宝生会	文 不定期(月3回)	盛田駿造②2903
	旭流十和田支部	ト 毎週(火)18時	竹ヶ原ミツエ③1074
	せせらぎ会	文 毎週(金)13時 第3(金)10時	平館和子③2335
	十和田ナニヤドヤ保存会	南 第1~3(木)13時	成田千津子②2359
	ナニヤドヤと大黒舞の会	東 毎週(火)13時	山田すが子②5802
	花柳流花すず会日舞教室	文 第1・3(土)13時	花柳寿々美090-5394-0502
	舞悠会	悠 毎週(土)18時30分	新屋敷京子③2701
	舞踊華の会第一	文 第1・2・3(月)19時	杉沢あさ③5846
	やまの会	ト 毎週(月)18時	山田すが子②5802
	みどり会	ト 毎週(金)9時	瀧内政子③7874
生け花	楽踊会	南 毎週(月)19時	竹ヶ原ひろ子③3088
	池坊いけばな木村教室	南 第2・4(金)19時	木村則子②1637
	池坊十和田支部	ト 不定期	濱中桂子090-7339-0180
	生け花愛好会	湖 月2回(木)17時30分	福井元子②3010
	小原流お花に親しむ会	文 第2・4(火)9時	米田敏子②3129
	木村則華池坊いけばな教室	東 第1・3(木)19時	木村則子090-7939-8294
	青山御流	南 第2・4(木)10時	佐々木イシ③9144
	いけばな教室	文 第1・3(火)14時 東 第2・4(木)19時	清川絵眉②2828 高木淑子③2885
	青山御流子どもいけばな教室	文 第2・4(土)10時・18時30分	
	日暮、生け花、お茶	十和田親子ふれあい文化教室	ト 第1・3(土)18時
押し花	おし花工房hana hana	東 第2・4(火)10時・18時30分	小泉恵美子080-6045-6013
	押し花サロン花と遊ぶ	ト 第2・3(日)9時	古川みさ子090-5840-9649
フラワーアレンジメント	花談の会アワ-アレンジメント	東 第2・4(月)17時	豊川智美090-1374-7151
	アワ-アレンジメント教室Green Rose	東 第2(土)10時	柘木ゆみ090-4883-1756
	アワ-アレンジメント教室Green Rose	東 第2・4(火)13時	北上保子③8955
	プリマペーラ	文 月2~3回13時30分	土橋和子090-8355-3340
盆栽	ヨロビツ・アワ-アレンジメント フェリチエ	東 毎週(木)15時・18時30分	荒河都子090-2888-7990
小倉百人一首	十和田盆栽会	文 第2(土)13時30分	佐藤進090-1931-4470
川柳	十和田百人一首愛好会	文 第1(月)10時	久保賢子②2496
短歌	十和田かばちえっば川柳吟社	ト 月5回・不定期	佐藤充昭②1527
	十和田湖ろまん短歌会	湖 第3(金)18時30分	外山國雄②2511
俳句	まひるの青森十和田会	南 隔月第2回13時30分	大山祐子③8396
	すばる俳句会	文 第1・3(火)9時30分	中村しおん②0536
	新樹俳句会	南 第3(土)午後	沼山虹雨③6197

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
囲碁	十和田市囲碁愛好会	南 毎週(土)日(月)13時	佐々木主計②42433
	十和田市シルバー囲碁クラブ	南 毎週(火)金13時	米田四郎②1350
将棋	広域とわだ将棋研究会	ト 月4回夜間・不定期	斎藤一民080-3338-3181
	十和田将棋サークル	南 毎週(日)13時	日野口悦照⑤5051
珠算	川上総合学習スクール	湖 毎週(火)木15時	同スクール③0727
	とわだ珠算研究学会	悠 毎週(火)13時30分	同会③4287
書道	乙女クラブ	文 第1(金)9時30分	西村美恵子③2551
	かな書道教室	南 第2・4(月)14時	山本登美子②42323
	かれん書の教室	東 月4回(月)13時	小野順子090-8925-5610
ペン字	くらしの書の講座	東 月4回(火)9時30分	中村文子090-8782-3680
	ペン字なんでも講座	東 第2・4(月)19時	山本登美子②42323
水墨画	南公民館水墨画クラブ	南 第2・4(木)13時30分	武内敏夫③2497
	絵手紙	ト 第1・3・4(木)10時	江渡永見子②1053
絵画	十和田チャーチル会	文 毎週(土)13時	石田博②1971
	美術教室ふおるむ	東 月4回(火)13時30分	日野口晃③0646
切り絵	十和田新切り絵クラブ	南 第1・3(水)10時	成田秀文080-5559-3101
	十和田切り絵愛好会	ト 第1・3(水)13時	中村旗子③8516
ちぎり絵	和紙ちぎり絵の会	南 第2・4(金)午前 ト 第2・4(金)13時	今野千恵子②4544
	火曜陶芸教室	東 毎週(火)19時	奥山紘080-6003-1737
陶芸	十和田やきものクラブ	東 毎週(木)土9時	小野寺功③8483
	陶芸水曜クラブ	東 毎週(水)9時	上坂光也090-5230-4609
七宝焼き	釉の会	湖 毎週(土)18時30分	高橋靖子090-9034-3757
	七宝教室	東 第3・4(金)13時	
七宝焼き	七宝クラブ	ト 第1・3(木)13時	
	南七宝クラブ	南 第3(土)13時	乙供亮子③8668
創作ジュエリー	彫金教室	南 毎週(土)10時	三澤麻美090-2995-2259
	粘土工芸(サン・クラフト・ドール)	東 第1・2・3(火)9時30分	藤田陸子090-1066-5344
写真	青森国際写真集団	東 第1(木)19時	佐藤幸一②5428
	全日写真十和田写真「光陰」	南 第3(土)13時30分	国分光明②1686
染物	フォト五月会	南 第3(火)18時	松橋洋司③2155
	むらさき保存研究会	南 第3(日)9時	石橋恵美子③3528
裂き織り	十和田湖さき織り研究会	湖 不定期	十和田湖公民館②2102
	キルトクラブ	南 第2・4(木)19時	田中まり子③2225
パッチワーク	簡単ソーイング&リフォーム	東 第1・3(月)9時30分	浜田ゆり子017-766-8616
	ニットサークル ひまわり	東 第1・2・3(火)13時	浪岡紀子③7579
アロマクラフト	アロマクラフト手づくり講座	南 第3(木)10時・19時	沼内美加子⑤0578
	手作り愛好会	悠 毎週(木)10時	下川原敏子080-1820-6017
箏(琴)	生田流お箏教室	東 第2・4(日)10時	田中裕美子090-3750-2245
	箏愛好会	南 毎週(水)13時	鎌田美保0178-45-3943
大正琴	大正琴みちのく同好会	南 毎週(日)13時	苦米地徳子③8401
	大正琴教室	東 第1・3(火)9時30分	今泉キミエ③3385
チェロ	チェロ・サークル十和田	文 第1・3(火)10時	中村縫子③8302
	初心者のためのピアノ	南 第3(木)19時	中野渡明美③8037
ハーモニカ	十和田ハーモニーズ	東 毎週(月)12時30分	福沢勝義②7722
	初心者のためのピアノ	南 毎週(木)10時	三浦央子③8625
ピアノ	ピアノサークルドルチェ	南 毎週(火)9時	岩城聖子②9594

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
マンドリン	十和田マンドリンクラブ	文 毎週(木)18時30分	藤原寿子②2285
和太鼓・篠笛	十和田水神雷太鼓	文 毎週(火)木19時 湖 不定期(火)木19時	古谷浩明③2034
	とわだ音楽愛好会	湖 不定期	小笠原城司②2160
吹奏楽	クレール ウインドオーケストラ	文 不定期18時	山下一成090-7329-4964
	十和田B・B楽団	東 毎週(木)18時30分	吉田泰090-7566-9447
オーケストラ	ジュニアオーケストラ十和田	文 毎週(土)13時30分	豊川光子090-4042-9920
	十和田フィルハーモニー管弦楽団	文 不定期(土)8時・10時	宮内尚②6470
合唱	コーラス四季	文 毎週(火)9時45分	二瓶ミヨ③2236
	クールアゼリア	南 不定期	二瓶ミヨ③2236
	十和田湖コーラス愛好会	文 毎週(金)10時	成田靖子③4958
	とわだ混声合唱団	湖 毎週(月)19時	菩提寺正巳②2036
カラオケ	ポピュラーコーラス十和田	南 毎週(水)19時	奥山紘②6240
	シルバーカラオケ愛好会	南 毎週(土)19時	久保孝生③5875 立崎孝生③9666
ボイストレーニング	ボイストレーニング研究会	東 毎週(火)18時30分	古賀隆也090-1494-6828
空手	空手道教室	東 月4回(金)18時30分	橋場謙也090-8257-4217
	空無道空手とわだ愛好会	東 毎週(木)18時	木村武士090-4476-9322
ロシア武術	システム十和田トレーニングクラブ	南 毎週(土)	古館大090-1066-3165
	太極拳中央くらぶ	文 毎週(月)土10時	武井さつ子③6095
太極拳	十和田太極拳愛好会	南 毎週(木)18時30分	大西良雄②8248
	南太極拳クラブ	南 毎週(月)10時	相馬敏光③0872
	ゆったり太極拳教室	東 月4回(月)10時	野月雅子090-9539-0645
	悠々太極拳クラブ	ト 月4回(金)10時	加賀れつ子②6909
ヨガ	アロマヨガ	文 火10時30分 出17時30分・19時30分	安斉香090-7192-4550
	親子ヨガ(乳児・小・中・各クラス)	南 隔週(土)	若木加奈子090-9535-4568
	マギーヨガ	ト 毎週(金)18時30分	
	夜のリラクソロジー	東 月4回(火)18時30分 木13時30分	古間木栄美子090-7211-7829
	ヨガ愛好会	文 毎週(水)9時30分	佐々木ミヨ②42433
	リフレッシュヨガ	東 毎週(火)9時10分・10時40分 南 毎週(月)9時10分・10時40分	新山奈穂090-3537-4602
ピラティス	ピラティス タイム	東 月2回(月)10時	松倉史子080-5035-9460
呼吸法	インド呼吸法の会	南 月1~2回	川崎直美080-6021-7623
スポーツ吹矢	スポーツ吹矢 駒ことわだ支部	文 月3回不定期	寺下良次②6169
体操	3B体操クラブ	南 毎週(水)10時	田中のぶ江③4274
	3世代が楽しめる3B体操教室	東 月4回(金)10時	佐藤佐智子090-7668-5437
ストレッチ	健康体操ダンスクラブ	文 第1・3(土)10時	井端セツ③5851
	Happyring(はぴりんぐ)	ト 第2・4(木)19時	内田賀世子090-4042-7986
エアロビクス	エアロビクス愛好会	南 毎週(火)19時	繫斗至子③3228
	健康体操	東 月4回(木) 初級9時30分・中級10時20分	加藤智子③1509
エアロビクス	ストレッチポール&エアロビクスdeからだ整え隊	東 3~11月の毎週(月)10時・18時 ト 12~2月の毎週(月)10時・19時	千葉裕香子080-8254-2416
	リズムフィットネスクラブ	南 毎週(水)10時	鳥山幸子③3311
モダンバレエ	終ダンス&バレエ	東 不定期	上野智子090-4888-8835

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
ダンス	Dance club BESTER	東 毎週(火)木19時	佐々木哲③0179
	カントリーラインダンス愛好会	文 毎週(水)19時	上村鮎子③2945
	ダンスクラブ a(アルファ)	東 毎週(金)13時30分	米内山かおる③4069
	ダンスクラブスマイル	ト 毎週(火)19時	佐々木勇一090-7328-2057
	十和田ダンススポーツクラブ	東 毎週(水)19時	小沢秀司③2074
	十和田フォークダンスクラブ	南 月1~2回	工藤祐享②5012
	十和田ダンスフレンド	ト 毎週(月)18時	向山精吉②9348
	レクリエーションダンス観音[ガメイ]	湖 毎週(月)19時	工藤きよ090-7069-9022
	レクリエーションダンスサークル[虹]	文 毎週(木)10時	
	レクリエーションダンス[みなみ]	南 月3回(火)10時	小山田万亀子③2321
社交ダンス	寿大学社交ダンス愛好会	文 毎週(月)13時	蛇名道子③0314
	社交ダンス愛好クラブ	南 毎週(月)19時	馬場悦子②6228
	楽しい社交ダンス	東 月4回(土)10時	佐々木文男②0662
	南社交ダンス愛好会	南 毎週(土)18時30分	竹ヶ原良栄③9307
	リフレッシュダンス愛好会	南 毎週(金)19時	畑山励司②2456
フラダンス	プリウス	ト 毎週(月)10時	小山きみひろ090-6785-8314
	カトレア会愛好会	文 毎週(火)9時	蛇名道子③0314
	ファイオカマレイオハイアライフラスタジオ	文 月3回(火)14時 南 第3(火)10時	蛇名満喜子090-5832-8048 下川原敏子080-1820-6017
	フラダンスで心も体も健康に	東 月3回(火)10時30分	柳沢ちせ子③2891
	ピリアロハオフラ	南 毎週(火)1時・19時15分	立崎敬子③6404
よさこい	ポラリス フラ	文 毎週(水)13時 湖 毎週(木)13時	下山恭美子③1715
	フォアオール	悠 毎週(火)19時	太田修身090-1936-7101
整体	馬花道	ト 月1・2回不定期	對馬秀090-2602-6046
	健康整体教室	東 第2・4(金)10時	佐々木佳史⑤1840
ボランティア活動	精神保健福祉ボランティア[駒の会]	文 第1(土)10時	佐藤静子②2140
ガールスカウト	ガールスカウト青森県第10団	東 不定期	新井田祐子③5131(岩間方)
ボーイスカウト	日本ボーイスカウト十和田第1団	南 第2休日9時	高瀬晃②7346
地域活動	十和田市連合婦人会	ト 不定期	張摩博子②2459
	法奥婦人会	湖 不定期	
民話	十和田市防災士の会	ト 不定期	小林閣則090-5235-4855
	十和田・民話語りべ「わの会」	南 第2(火)10時	一本松きよ②0786
紙しばい	紙しばい倶楽部とわだ	東 第2・4(月)10時	鳥山幸子③3311
	ABC英会話クラブ	南 毎週(月)19時	福田洋子②3766
英会話	英会話愛好会	東 毎週(水)19時	坂上孝哉②4190
	英会話教室	東 毎週(水)10時	プロワークス十和田③8067
手話	北園Cカレッジ英会話講座	南 第1・3(木)11時	大平寛③3588
	スマイル英会話クラブ	文 毎週(金)10時	大久保礼子②0998
自主学習	手話おさらい会	湖 第2・4(火)18時	柳沢博子③2512
	十和田あすなろ会	文 第3(木)13時	阿部憲悦③6330
パソコン講習	とわだ古文書の会	文 第1・3(金)13時30分	樋川裕子②1607
	大町桂月を語る会	湖 不定期	谷川妙子②5260
マジック	歴史ドラマを楽しむ会	文 第3(日)13時	大沼智②5274
	シニアパソコンクラブ	南 毎週(月)9時30分	沼山隆男③9735
料理	フリーワーク F T会	南 第2・4(火)13時30分	天間喜久治③3049
	十和田マジッククラブ	南 第2・4(火)18時30分	畑山喜代人③2531
パンづくり	Happyring(はぴりんぐ)	ト 第3(土)9時30分	宮里翔子090-9954-9410
	手づくりパン教室	南 第3(木)13時	富樫トメ090-2979-0710
自然体験	コーヒー	南 不定期	富樫孝則⑤2916
	十和田シユタイナー教育を学ぶ会	ト 月1回	石沢由紀子070-5348-7583
	どんぐりの森 山楽校	ト 不定期	小笠原カオル090-2602-8097