

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ先		募集対象		活動		団体の概要		参加費	
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。ピ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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	20代-40代	入会金	なし
					TEL	090-5597-5682	年齢	0〜7才の親	曜日	月1回・第1火曜日	男性	1名	会費	なし
							経験	不問	時間	10：00-13：00	女性	9名	参加費	1回500円
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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター、他	年齢	小・中・30-70代	入会金	なし
					TEL	080-5736-7538	年齢	小学生・大人	曜日	要問い合わせ	男性	7名	会費	年2,000円
							経験	不問	時間	9：30-12：00	女性	23名	参加費	なし
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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	60代-80代	入会金	なし
					TEL	0176-22-6450	年齢	不問	曜日	月2回・第2・4土	男性	7名	会費	月500円
							経験	不問	時間	13：00-16：00	女性	5名	参加費	なし
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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	60代-80代	入会金	なし
					TEL	0176-22-6260	年齢	不問	曜日	月4回・毎週火曜日	男性	3名	会費	月2,000円
						090-6657-4456	経験	不問	時間	13：00-17：00	女性	4名	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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	30代-70代	入会金	5,000円
					TEL	0176-22-5428	年齢	不問	曜日	月1回・第1木曜日	男性	12名	会費	年6,000円
							経験	不問	時間	18：30-21：00	女性	0	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	性	女・男	場所	東コミュニティセンター	年齢	30代-70代	入会金	なし
					TEL	0176-22-1555	年齢	不問	曜日	月2回、第1・3火	男性	5名	会費	月2,000円
							経験	不問	時間	14：00-17：00	女性	5名	参加費	-
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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	30代	入会金	なし
					TEL	090-7939-8294	年齢	不問	曜日	月2回・第1・3水	男性	0名	会費	月2,000円
							経験	不問	時間	19：00-21：00	女性	5名	参加費	花代（約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	桜木 ゆみ	氏名	桜木 ゆみ	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	5才-大人	入会金	なし
					TEL	090-4883-1756	年齢	5才以上	曜日	月1回・第2土曜日	男性	-	会費	なし
							経験	不問	時間	10：00-12：00	女性	-	参加費	2,500-4,000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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	20代-60代	入会金	なし
					TEL	080-6003-1737	年齢	不問	曜日	毎週火曜日	男性	3名	会費	月3,000円
							経験	不問	時間	19：00-21：00	女性	7名	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	性	不問	場所	東コミュニティセンター	年齢	50代-70代	入会金	なし
					TEL	0176-23-8483	年齢	不問	曜日	毎週水曜日	男性	2名	会費	月1,000円
							経験	不問	時間	9：00-12：00	女性	14名	参加費	なし
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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	40代-80代	入会金	なし
					TEL	080-6003-1737	年齢	不問	曜日	毎週木曜日	男性	1名	会費	年12,000円
							経験	不問	時間	9：00-17：00	女性	9名	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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	40代-70代	入会金	なし
					TEL	080-6003-1737	年齢	不問	曜日	毎週土曜日	男性	7名	会費	年12,000円
							経験	不問	時間	9：00-17：00	女性	7名	参加費	-
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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	20代-60代	入会金	なし
					TEL	090-4552-9451	年齢	不問	曜日	月1回・第2水曜日	男性	0名	会費	なし
							経験	未経験者	時間	9：30-12：30	女性	10名	参加費	3,500円（材料費）
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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	50代-70代	入会金	-
					TEL	0176-23-3311	年齢	不問	曜日	月3回・月曜日	男性	2名	会費	年3,000円
						090-7072-7372	経験	未経験者（不問）	時間	10：30-12：00	女性	15名	参加費	-

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ先		募集対象		活動		団体の概要		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 TEL	伊賀 孝男 090-4638-9415	性 年齢 経験	男・女 不問 不問	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 月4回・毎週水曜日 19：00-20：30	年齢 男性 女性	30代-70代 4名 8名	入会金 会費 参加費	なし 月2,000円 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 TEL	田中 裕美子 090-3750-2245	性 年齢 経験	男・女 不問 未経験者・不問	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 月2回・第2・4日曜 9：00-12：00	年齢 男性 女性	40代-70代 0名 6名	入会金 会費 参加費	なし 月3,000円 なし
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参加ください。	福沢 勝義	氏名 TEL	福沢 勝義 0176-22-7722	性 年齢 経験	男・女 不問 未経験者	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 月4回・毎週月曜日 13：00-17：00	年齢 男性 女性	60代-80代 6名 12名	入会金 会費 参加費	なし 年5,000円 なし
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 TEL	金沢 静子 090-4633-9563	性 年齢 経験	不問 不問 未経験者優遇	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 月2回・第1・4水 9：00-12：00	年齢 男性 女性	60代-80代 1名 12名	入会金 会費 参加費	なし 月500円 なし
F	9.吹奏楽	クレール ウインドオーケストラ	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 TEL	山下 一成 090-7329-4964	性 年齢 経験	男・女 18才以上 有（高校生要相談）	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 月4回・毎週水曜日 18：00-21：00	年齢 男性 女性	10代-60代 13名 38名	入会金 会費 参加費	なし 月2,000円 なし
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 TEL	宮内 尚 090-5356-2009	性 年齢 経験	男・女 不問 経験者	場所 曜日 時間	文化センター・東コミュニティセンター 月2回・日曜日 13：00-17：00	年齢 男性 女性	10代-80代 15名 26名	入会金 会費 参加費	なし 年2,000円 なし
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 TEL	鳴海 敏子 0176-22-8698	性 年齢 経験	女 不問 不問（未経験者）	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 不定期・第2・3水 9：45-11：45	年齢 男性 女性	60代-80代が中心 - -	入会金 会費 参加費	なし 月2,700円 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 TEL	古賀 隆也 090-1494-6828	性 年齢 経験	男・女 不問 不問	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 要問い合わせ 18：30-21：00	年齢 男性 女性	60代－70代 4名 9名	入会金 会費 参加費	なし 月1,000円 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 TEL	附田 竹子 090-2791-9606	性 年齢 経験	男・女 不問 不問	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 初級・毎週木曜日 19：00-21：00	年齢 男性 女性	20代－80代 21名 22名	入会金 会費 参加費	2,000円 月1,000円 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 TEL	附田 竹子 090-2791-9606	性 年齢 経験	男・女 不問 不問	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 中級・毎週火曜日 19：00-21：00	年齢 男性 女性	20代－80代 21名 22名	入会金 会費 参加費	2,000円 月1,000円 なし
G	5. 社交ダンス	遊友ひがし 社交ダンスクラブ	少人数で初心者の方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参加ください。	田島 勝広	氏名 TEL	田島 勝広 0176-25-4848 080-6043-4848	性 年齢 経験	男 60才以上 経験者	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 月4回・毎週金曜日 10：00-12：00	年齢 男性 女性	60代－80代 3名 5名	入会金 会費 参加費	なし 月1,000円 なし
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 TEL	ダ'ソング'ハウス'スイング' 佐々木 文男 0176-24-0662	性 年齢 経験	男・女 不問 不問	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 月4回・毎週土曜日 10：00-11：45	年齢 男性 女性	30代－80代 3名 6名	入会金 会費 参加費	なし 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 TEL	小沢 秀司 0176-23-2074 090-4558-6807	性 年齢 経験	男・女 不問 経験者（カップル）	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 月4回・毎週水曜日 19：00-21：00	年齢 男性 女性	50代－70代 4名 4名	入会金 会費 参加費	なし 年3,000円 なし
G	6. フラダンス	フィオ カマレイ オハイアイ 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 TEL	川村 市子 080-6022-4622	性 年齢 経験	女 不問 不問	場所 曜日 時間	東コミュニティセンター 月1～2回・火曜日 13：30-16：00	年齢 男性 女性	30代－70代 - 10人	入会金 会費 参加費	なし 月2,000円～3,600円 参加回数で変動

分類		団体名	活動内容	代表者名	問い合わせ先		募集対象		活動		団体の概要		参加費			
G	7. ベリーダンス	ギューゼル Guzel	オリエンタル Oriental	ダンス 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会えるダンスです。	鈴木 志穂	氏名	鈴木 志穂	性	女	場所	東コミュニティセンター	年齢	20代-40代	入会金	なし
							TEL	080-1676-4708	年齢	18歳以上	曜日	月4回・毎週木曜日	男性	-	会費	月500円
							経験	不問	時間	18：30-20：00	女性	5名	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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	60代ー70代	入会金	なし		
					TEL	090-8580-9169	年齢	不問	曜日	月4回・木曜日	男性	0	会費	月2,000円、他		
					経験	不問	時間	9：30-10：15	女性	20名	参加費	なし				
H	2. 健康体操	健康体操	中級ーエアロビクス	加藤 智子	氏名	加藤 智子	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	60代ー70代	入会金	なし		
					TEL	090-8580-9169	年齢	不問	曜日	月4回・木曜日	男性	0	会費	月2,000円、他		
					経験	不問	時間	10：20-11：40	女性	20名	参加費	なし				
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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	50代ー60代	入会金	2,500円		
					TEL	090-8580-9169	年齢	不問	曜日	月4回・月曜日	男性	0	会費	2,000円		
					経験	不問	時間	10：00-11：30	女性	11名	参加費	なし				
H	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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	30代-70代	入会金	なし		
					TEL	0176-25-1840	年齢	不問	曜日	月2回・第2・4金	男性	4名	会費	なし		
					経験	不問	時間	1回目 9：30-10：30	女性	12名	参加費	500円				
H	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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	30代-70代	入会金	なし		
					TEL	0176-25-1840	年齢	不問	曜日	月2回・第2・4金	男性	4名	会費	なし		
					経験	不問	時間	2回目 11：00-12：00	女性	12名	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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	50代ー80代	入会金	1,000円		
					TEL	090-7668-5437	年齢	不問	曜日	月4回・毎週金曜日	男性	0	会費	月3,000円		
					経験	未経験者（不問）	時間	10：00-11：30	女性	5名	参加費	なし				
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	性	女	場所	東コミュニティセンター	年齢	50代-70代	入会金	なし		
					TEL	080-1825-5894	年齢	不問	曜日	月2回・隔週木曜日	男性	-	会費	なし		
					経験	未経験者（不問）	時間	14：00-16：00	女性	8名	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	性	女	場所	東コミュニティセンター	年齢	30代-70代	入会金	なし		
					TEL	080-5035-9460	年齢	不問	曜日	月3回・月曜日	男性	-	会費	月3,500円		
					経験	不問	時間	10：00-11：00	女性	5名	参加費	1回1,500円				
I	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	性	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	5歳-小学5年生	入会金	なし		
					TEL	090-1066-5427	年齢	5歳～小学6年生	曜日	月4回・毎週水曜日	男性	5名	会費	月4,400円		
					経験	未経験者（不問）	時間	17：00-18：00	女性	2名	参加費	体験時なし				
I	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。	安斉 香	氏名	藤代 典子	対象	産後の母親	場所	東コミュニティセンター	年齢	-	入会金	なし		
					TEL	080-3501-6790	年齢	不問	曜日	月1・第4土曜日	男性	-	会費	1回1,500円、		
					(事務局)	経験	不問	時間	9：45-11：40	女性	産後の母親	参加費	託児500円			
I	3. ヨガ	昼のリラックスヨガ	丁寧に呼吸し、体を動かしながら、こころと体をリフレッシュ。初心者クラスです。どなたでもご参加できます。	古間木 栄美子	氏名	古間木 栄美子	対象	男・女	場所	東コミュニティセンター	年齢	20代-70代	入会金	なし		
					TEL	090-7211-7829	年齢	不問	曜日	月4回・毎週木曜日	男性	0	会費	なし		
					経験	不問	時間	13：30-15：00	女性	10名	参加費	900円（教材費込）				