

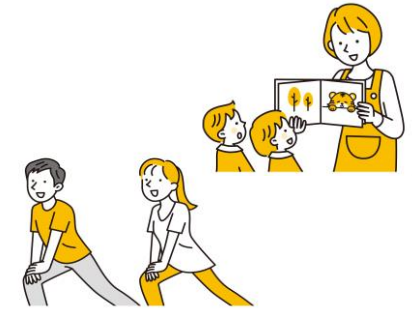
サークル・講座情報
十和田市学びのガイド

十和田市教育委員会
スポーツ・生涯学習課



令和6年4月1日

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？

南・東・西コミュニティセンター、市民交流プラザ「トワーレ」、沢田悠学館、市民文化センター、市民図書館、とわふるなどの施設では、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、問合せ先に詳細をおたずねください。



サークル・講座の連絡先へ問合せする際のお願い

- ◆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電話した」と申し添えるなど、ご配慮をお願いいたします。
- ◆掲載されている個人情報について、問合せや申込み以外の目的での利用は絶対におやめください。

サークル・講座分類表

A	教養・教育	スカウト 地域活動 自主学习 教育
B	絵画・写真	絵画 写真 絵手紙
C	書道・茶華道・着付け	書道 茶道 華道 着付け
D	工芸・手芸・趣味・生活	フラワーアレンジメント 水引細工 切り絵 七宝焼き 陶芸 洋裁 盆栽 アロマクラフト さき織 パソコン講習 マジック パンづくり コーヒー アマチュア無線
E	文学・歴史・言語・ことば	川柳 短歌 俳句 俳画 民話 紙しばい 英会話 手話 読書
F	音楽・芸能	詩吟 箏(琴) ハーモニカ ピアノ マンドリン 吹奏楽 オーケストラ 音楽バンド 合唱 カラオケ ボイストレーニング 舞踊 能楽 日舞 劇
G	ダンス	レクリエーションダンス 社交ダンス フラダンス ハワイアンダンス ベリーダンス フォークダンス Yosakoi
H	体操・健康法	スポーツ吹矢 エアロビクス ピラティス ノルディック・ウォーク 健康体操
I	スポーツ	太極拳 空手 ヨガ
J	囲碁・将棋	囲碁 将棋

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
A	スカウト	ガールスカウト青森県第10団	「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。	新井田 祐子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	岩間 祐子
					曜日	月2回・(土)か(日)	会費	年23,000円	TEL	0176-23-5131
					時間	9:30-12:00	参加費	なし		
A	地域活動	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)	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。	支部長 小林 閣則	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	小林 閣則
					曜日	不定期	会費	年3,000円	TEL	090-5235-4855
						時間	不定期	参加費	なし	
A		Happy Children	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。	新藤 潤一	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	新藤 幸子
					曜日	月1回・第1(火)	会費	なし	TEL	090-5597-5682
					時間	10:00-13:00	参加費	1回500円		
A		大町桂月を語る会	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。	生出 隆雄	場所	市内	入会金	なし	氏名	谷川 妙子
					曜日	不定期	会費	年1,000円	TEL	090-7327-6343
					時間	不定期	参加費	なし		
A	自主学習	とわだ古文書の会	地元の古文書を解読すべく字体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。	東 幸志	場所	文化センター	入会金	なし	氏名	樋川 裕子
					曜日	月2回・第1・3(金)	会費	年3,000円	TEL	0176-20-1607
					時間	13:00-15:30	参加費	なし		
A	教育	シュタイナーに学ぶ AOIもり	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。	川崎 直美	場所	東コミュニティセンター、他	入会金	なし	氏名	川崎 直美
					曜日	要問い合わせ	会費	年2,000円	TEL	080-5736-7538
					時間	9:30-12:00	参加費	なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
B	絵画	絵画こう会	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。	竹ヶ原 妙子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	竹ヶ原 妙子
					曜日	月2回・(土)	会費	年3,000円	TEL	0176-23-9251
B		十和田チャーチル会	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）	土田 研二	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	土田 研二
					曜日	月2回・第2・4(土)	会費	月500円	TEL	0176-22-6450
					時間	13:00-16:00	参加費	なし		
B	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	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	大浪 洋二
					曜日	月4回・毎週(火)	会費	月1,000円	TEL	090-6657-4456
					時間	13:00-17:00	参加費	なし		
B	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	場所	東コミュニティセンター	入会金	5,000円	氏名	佐藤 幸一
					曜日	月1回・第1(木)	会費	年6,000円	TEL	0176-22-5428
					時間	18:30-21:00	参加費	なし		
B	絵手紙	吾亦紅 (絵手紙サークル)	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。	大久保 礼子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	大久保 礼子
					曜日	月3回・(木)	会費	月1,000円	TEL	0176-22-0998
					時間	10:00-12:00	参加費	なし		
C	茶道	お抹茶クラブ	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一緒にしませんか。	秋田 美智子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	秋田 美智子
					曜日	月1回・第1(金)	会費	月1,000円	TEL	0176-22-5408
					時間	10:00-12:00	参加費	なし		
C		親子茶道体験教室	茶道の基本的な礼法を体験します	竹内 重正	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	竹内 宗境
					曜日	8~11月 月2回(土)	会費	なし	TEL	0176-28-3815
					時間	18:00-	参加費	300円(材料費)		
C					場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	竹内 宗境
					曜日	4~7月 月2回(土)	会費	なし	TEL	0176-28-3815
					時間	18:00-	参加費	300円(材料費)		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
C	華道	「茶道のファン」倶楽部	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。	東 静	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	東 静
C		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	曜日	月3回・第1～3(金)	会費	月1,000円	TEL	0176-22-5721
C		池坊いけばな 南教室	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。		場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	参加費	約1,200円(花代)
C	華道	十和田・花あそび 親子教室 (文化庁事業)	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。	鎌倉 真規子	曜日	月2回・(土)	会費	なし	TEL	090-7939-8294
C	華道	池坊親子いけばな 教室	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	松田 ツヤ	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	松田 ツヤ
C	華道	青山御流いけばな教室	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。	高木 淑子	曜日	月2回・第2・4(木)	会費	2,000円	TEL	080-5566-6989
C	着付け	らくらく着方くらぶ	誰にでも簡単に出来る着装方法、帯は前結びで40肩の方でも練習できます。	村岡 紀代子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	村岡 紀代子
					曜日	月2回・第1・3(水)	会費	なし	TEL	090-1374-8706
					時間	13:00-17:00	参加費	1回1,000円		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
D	水引細工	水引サークル	「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。	村岡 清子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	村岡 清子
					曜日	月4回・(水)	会費	なし	TEL	
					時間	10:00-12:00	参加費	1回500円		090-8619-3480
D	切り絵	十和田新切り絵クラブ	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。	岡本 保夫	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	岡本 保夫
					曜日	月2回・第1・3(水)	会費	年3,000円	TEL	0176-23-0710
					時間	10:00-12:00	参加費	なし		090-5357-5270
D	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	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	小野寺 功
					曜日	毎週(水)	会費	月1,000円	TEL	0176-23-8483
					時間	9:00-12:00	参加費	なし		
D	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	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	奥山 紘
					曜日	毎週(火)	会費	年12,000円	TEL	080-6003-1737
					時間	18:00-21:00	参加費	なし		
					曜日	毎週(木)				
					時間	9:00-17:00				
					曜日	毎週(土)				
					曜日	9:00-17:00				
D	洋裁	手作り愛好会	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。	下川原 敏子	場所	沢田悠学館	入会金	なし	氏名	下川原 敏子
					曜日	月4回・(木)	会費	月1,000円	TEL	080-1820-6017
					時間	9:30-15:30	参加費	なし		
D	盆栽	十和田盆栽会	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。	上川原 弘三	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	上川原 弘三
					曜日	月1回・第2(土)	会費	年3,000円	TEL	080-6045-7722
					時間	13:30-	参加費	なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
D	アロマクラフト	アロマとハーブのクラフト手づくり講座	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。	沼内 美加子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	沼内 美加子
					曜日	不定期	会費	なし	TEL	0176-25-0578
					時間	不定期	参加費	3,000円～		
D	さき織	十和田湖さき織研究会	伝統工芸のさき織の継承及び普及活動	明戸 スミ子	場所	沢田悠学館	入会金	なし	氏名	中道 福子
					曜日	不定期	会費	年1,000円	TEL	0176-73-2651
					時間	不定期	参加費	なし		
D	マジック	十和田マジッククラブ	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	畑山 喜代人	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	畑山 喜代人
					曜日	月2回・第2・4(火)	会費	年2,000円	TEL	0176-23-2531
					時間	18:30-21:00	参加費	なし		090-2539-1365
D	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	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	矢部 聖子
					曜日	月2回・第2(水)第4(土)	会費	なし		
					時間	9:30-13:00	参加費	3,500円(材料費)		
D	伝統食文化	十和田発酵食文化協会	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。		場所	東コミュニティセンター、他	入会金	なし		
					曜日	月1,2回・不定期	会費	年1,500円		
					時間		参加費	なし		
D	アマチュア無線	アマチュア無線十和田クラブ	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	古館 正樹	場所	南コミュニティセンター、他	入会金	500円	氏名	古館 正樹
					曜日	不定期	会費	年2,000円	TEL	0176-22-8094
					時間	不定期	参加費	なし		
E	川柳	十和田ヒメマス川柳会	五七五の十七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ださい。	木村 奈生美	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	木村 奈生美
					曜日	偶数月の5日 ※土日祝の場合は翌平日	会費	年3,000円	TEL	0176-24-9890
					時間	13:30-	参加費	なし		090-4631-6742
E	短歌	十和田短歌会	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。	中里 茉莉子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	中里 茉莉子
					曜日	月1回・第3(日)	会費	年8,000円	TEL	0176-22-1467
					時間	13:30-15:00	参加費	なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
E	俳句	新樹俳句会	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。	大川 恵子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	佃 正子
		すばる俳句会	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。	中村 しおん	曜日	月1回・第3(土)	会費	年6,000円	TEL	0176-25-3473
E	俳画	俳画クラブ	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。	中村 しおん	時間	13:00-16:00	参加費	なし	氏名	中村 しおん
					場所	市民交流プラザ	入会金	なし		
E	民話	十和田・民話語りべ「わの会」	南部弁での昔話を語っています。	一本松 きよ	曜日	月2回・第1・3(水)	会費	月1,000円	TEL	090-9741-1618
					時間	9:30-12:00	参加費	なし	氏名	中村 しおん
E	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	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	一本松 きよ
					曜日	第2(火)	会費	年1,000円	TEL	0176-22-0786
E	紙しばい	紙芝居ひろば・ひょうしぎの会	実演とフリートーク等で楽しみながら学び合う。夏企画「子どもと大人の紙芝居ひろば」	野月 たか子	時間	10:00-12:00	参加費	なし	氏名	鳥山 幸子
					場所	東コミュニティセンター	入会金	なし		
E	英会話	ABC英会話クラブ	ALT (Assistant Language Teacher)の方をまじえて英会話研修を行います。	円子 正良	曜日	月3回・(月)	会費	年3,000円	TEL	090-7072-7372
					時間	10:00-12:00	参加費	なし	氏名	野月 たか子
E	読書	お話し会十和田	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。	小野寺 功	場所	市民図書館	入会金	なし	氏名	野月 たか子
					曜日	月1回・第2(木) (4~11月)	会費	年500円 (学生)	TEL	090-7562-5708
E	読書	お話し会十和田	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。	小野寺 功	時間	13:00-15:30	参加費	なし	氏名	円子 正良
					場所	南コミュニティセンター	入会金	なし		
E	読書	お話し会十和田	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。	小野寺 功	曜日	毎週(火)	会費	月1,000円	TEL	080-9638-3978
					時間	18:30-20:00	参加費	1回当たり200円	氏名	小野寺 功
E	読書	お話し会十和田	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。	小野寺 功	曜日	月1回・第1(土)	会費	年1,000円	TEL	0176-23-8483
					時間	14:30-15:10	参加費	なし	氏名	小野寺 功

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
E	読書	おはなしサークル ちゅんちゅん	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。	深瀬 郁子	場所	市民図書館	入会金	なし	氏名	深瀬 郁子
		親子読書会 「わっこの会」	赤ちゃんから大人まで楽しめる会です。良書の紹介もしています。	木村 明美	曜日	月1回・第2(日)	会費	年1,000円	TEL	090-7331-5592
		語りの会 こま草	楽しいお話がいっぱい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」	阿部 智留恵	時間	11:00-11:30	参加費	なし		
		おはなしらら♪ら んど	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。	中野渡 典子	場所	市民図書館、他	入会金	なし	氏名	中野渡 典子
E	詩吟	日本國風流十和田吟詠会	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。	若澤 秀男	曜日	月4回・毎週(水)	入会金	1,000円	氏名	小山田 京子
E	百人一首	十和田百人一首愛好会	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	久保 督子	曜日	月1回・第2(月)	会費	年2,400円	TEL	0176-22-3580
F	箏(琴)	箏愛好会	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。	矢倉 真喜子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	苦米地 徳子
F	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ご参加ください。	福沢 勝義	曜日	月4回・毎週(月)	入会金	なし	氏名	福沢 勝義
					時間	13:00-17:00	会費	年1,000円	TEL	0176-24-2496
					時間	13:00-17:00	参加費	なし		
					時間	13:00-17:00	参加費	なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
F	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	場所	東コミ・南コミ	入会金	なし	氏名	金沢 静子
					曜日	月4回・毎週(水)	会費	年5,000円、他	TEL	090-4633-9563
					時間	9:00-12:00	参加費	なし		
F	マンドリン	十和田マンドリンクラブ	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。	藤原 寿子	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	藤原 寿子
					曜日	月3回(金)	会費	月2,000円	TEL	0176-22-2285
					時間	13:30-16:00	参加費	なし		090-5832-4744
F	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	場所	文化センター、東コミ	入会金	なし	氏名	山下 一成
					曜日	月4回・毎週(水)	会費	月2,000円	TEL	090-7329-4964
					時間	18:00-21:00	参加費	なし		
F	オーケストラ	十和田フィルハーモニー管弦楽団	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。	川村 邦明	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	堤 優生
		ジュニアオーケストラ十和田	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。	高橋 幸男	曜日	月2、3回・(日)	会費	年12,000円	TEL	090-7525-6541
					時間	13:00-17:00	参加費	なし		
F		コールアゼリア	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。	成田 靖子	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	成田 靖子
					曜日	毎週(木)	会費	月2,500円	TEL	0176-23-4958
					時間	10:00-12:00	参加費	なし		080-1823-7075
F	合唱	コーラス四季	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)に向けて、合唱曲をくり返し練習します。	鳴海 敏子	場所	南コミュニティセンター 東コミュニティセンター 市民文化センター	入会金	なし	氏名	鳴海 敏子
					曜日	第1・4(水)南コミ 第2・3(水)東コミ又は文セ	会費	月2,700円	TEL	0176-22-8698
					時間	9:45-11:45	参加費	なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
F	合唱	とわだ混声合唱団	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。	工藤 祐幸	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	奥山 紘
					曜日	毎週(水)	会費	年10,000円	TEL	080-6003-1737
						時間	19:00-21:00	参加費	なし	
F	合唱	十和田湖コーラス愛好会	新しい指導者を迎え、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。	菩提寺 正巳	場所	西コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	菩提寺 正巳
					曜日	毎週(月)	会費	月1,000円	TEL	0176-72-2036
						時間	19:00-21:00	参加費	なし	080-3322-5784
F	合唱	ポピュラーコーラス十和田	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。	津吉 通正	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	加賀沢 和子
					曜日	月2回・第1・3(土)	会費	月500円	TEL	080-1830-0610
						時間	14:00-16:00	参加費	なし	
F	カラオケ	カラオケ愛好会	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。	村館 正美	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	村館 正美
					曜日	毎週(木)	会費	年2,000円	TEL	0176-73-2414
					時間	18:30-20:30(夏) 13:00-15:00(冬)	参加費	なし		
F	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	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	古賀 隆也
					曜日	要問い合わせ	会費	月1,000円	TEL	090-1494-6828
					時間	18:30-21:00	参加費	なし		
F	舞踊	大黒舞企画やまの会	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。	ナニヤドヤラ保存会 山田 すが子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	とわだナニヤドヤラ保存会
						曜日	月4回・(月)	会費	月3,000円	TEL
					時間	13:00-16:00	参加費	なし		
F	舞踊	ナニヤドヤラとリズム体操・エクササイズ	ナニヤドヤラを中心に踊る体操、エクササイズ。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。	ナニヤドヤラ保存会 山田 すが子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	TEL	090-3750-0251
						曜日	月3回・第1(水)、第2・3(月)	会費	年1,000円、月1,500円	
					時間	13:00-15:00	参加費	なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
F	舞踊	十和田湖鷄舞くらぶ	郷土芸能「沢田鷄舞」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。	森 忠久	場所	沢田悠学館	入会金	なし	TEL	森 忠久 0176-73-2552
					曜日	月2~3回	会費	年500円(学生)		
					時間	18:30-20:30		年1,000円(保護者)		
F	能楽	十和田宝生会	古典芸能「能楽」について学ぶ。謡、仕舞の稽古。	高井 哲史	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	高井 哲史
					曜日	月3回・不定期	会費	月4,000円	TEL	0176-25-8023
					時間	平日夜間、日曜午後 他	参加費	先生への謝礼(要問合せ)		
F	日舞	花柳流花すず会	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。	花柳 寿々美岳 (中尾 利香)	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	花柳 寿々美岳
					曜日	月4回・(土)	会費	月2,000円	TEL	090-5394-0502
					時間	13:00-17:00	参加費	なし		
F	日舞	正派若柳流 清柳会	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。	立花 清紀	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	宮内 ふみ子
					曜日	月4回・(木)	会費	月1,000円	TEL	090-7669-0187
					時間	18:00-21:00	参加費	なし		
F	日舞	十和田親子ふれあい文化教室	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。	花柳 美好	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	花柳 美好
					曜日	月2回・第1・3(土)	会費	なし		
F					場所	自宅稽古場	入会金	なし	TEL	0176-24-1206
					曜日	毎週(月)(水)(土)	会費	なし		090-8783-0588
					時間	13:00-18:00	参加費	1回500円		
F	劇	十和田市こども劇団育成会	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。	工藤 秀信	場所	南コミュニティセンター	会費	年2,000円	氏名	大久保 すえ
					曜日	毎週(金)		月2,000円	TEL	080-1834-5134
					時間	19:00-20:30		なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ		
G	レクリエーションダンス	レクリエーションダンス「虹」	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。	工藤 きよ	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	工藤 きよ	
		曜日	月3～4回・(木)	会費	月500円	TEL	090-7069-9022				
G		レクリエーションダンス「みなみ」	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！	成田 千津子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	成田 千津子	
		曜日	月3回・(火)	会費	月500円	TEL	090-2273-4027				
G	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。(社交ダンスのプロが指導いたします！)	佐々木 文男	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	ダンシングハウス スイング	
		曜日	月4回・毎週(土)	会費	4,000円+税	TEL	0176-24-0662				
		時間	10:00-11:45	参加費	なし						
G			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	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	小沢 秀司
			曜日	月4回・毎週(水)	会費	年3,000円	TEL	0176-23-2074			
			時間	19:00-21:00	参加費	なし		090-4558-6807			
G		ダンスクラブスマイル	社交ダンスのレッスン、ダンスパーティの開催	佐々木 勇一	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	佐々木 勇一	
		曜日	月4回・毎週(火)	会費	月1,000円	TEL	090-7328-2057				
		時間	19:00-21:00	参加費	なし						
G		社交ダンス愛好クラブ	ダンスを楽しみながら会員の健康増進を図ります。	馬場 悦子	場所	南コミュニティセンター	入会金	500円	氏名	馬場 悦子	
		曜日	月4回・毎週(月)	会費	月1,500円	TEL	0176-22-6228				
		時間	19:00-21:00	参加費	なし						
G		リフレッシュダンス愛好会	社交ダンスを通して会員相互の親睦と健康を図ります。	畑山 励司	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	畑山 励司	
		曜日	月4回・毎週(金)	会費	年3,000円	TEL	0176-72-2456				
		時間	18:30-21:00	参加費	なし						

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
G	フラダンス	ポラリス フラ	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。	下山 恭美子	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	下山 恭美子
		曜日	月4回・毎週(水)		会費	月1,000円				
G	十和田モキハナフラサークル	十和田モキハナフラサークル	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。	米内山 康	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	米内山 康
					曜日	月2回・(木)				
G	フラダンス	フィオ カマレイ オハイアライ 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。	蛸名 満喜子	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	三浦 静子
					曜日	月2~3回・(火)				
G	ハワイアンダンス	ピリアロハ オ フラ愛好会	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。	佐藤 幸子	場所	南コミュニティセンター	入会金	2,000円	氏名	十枝内 美和
					曜日	月2回・(火)				
G	フォークダンス	十和田フォークダンスクラブ	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。	工藤 祐享	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	工藤 祐享
					曜日	月1回・(日)				
					時間	10:00-15:00	参加費	なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ			
G	ヒップホップダンス	YDK65	65歳以上の高齢者で構成するヒップホップダンスチームです。	山端 政博	場所	地域交流センター「とわふる」	入会金	なし	氏名	中原 正俊		
					曜日	毎週(金)	会費	月1,000円	TEL	090-3369-1625		
					時間	15:00-16:00	参加費	なし				
G	ブレイクダンス	十和田市ブレイクダンスサークル	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	晴山 隼	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	晴山 隼		
					曜日	月2回・第2・4(土)	会費	なし	TEL	090-7527-4420		
					時間	13:00-17:00	参加費	500円				
G	Yosakoi	馬花道(ばかどう)	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。	對馬 亜古	場所	甲東中体育館	入会金	なし	氏名	對馬 亜古		
					曜日	月8回・毎週(日)(木)	会費	年12,000円			TEL	090-7328-7291
					時間	19:00-21:00	参加費	なし				
					場所	三中体育館	入会金	なし			会費	年12,000円
曜日	月4回・毎週(火)	会費	年12,000円	参加費	なし							
時間	19:00-21:00	参加費	なし									
H	スポーツ吹矢	スポーツ吹矢駒っことわだ	吹矢は健康を目的としたスポーツで、基本は円形の的をめがけて息を使って矢をあてる健康スポーツです。	一本松 哲二	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	一本松 哲二		
		とわだいきいき吹矢会	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います		曜日	月3回・(火)	会費	年3,000円	TEL	0176-22-6205		
時間	9:00-12:00	参加費	なし	090-3124-8948								
H	エアロビクス	エアロビクス愛好会	心身のリフレッシュを目的とするサークルです。	繫 斗至子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名Tel	繫斗至子25-3228		
					曜日	月4回・毎週(火)	会費	月2,000円	氏名Tel	山本涼子22-7948		
					時間	19:00-20:30	参加費	おためし500円				
H	ピラティス	女性のためのピラティス タイム	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。	松倉 史子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	松倉 史子		
					曜日	月4回・(月)	会費	月5,000円	TEL	080-5035-9460		
					時間	10:00-11:00	参加費	1回1,500円				

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
H	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	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	佐々木 佳史
					曜日	毎週(金)	会費	なし	TEL	0176-25-1840
					時間	1回目9:30-10:30 2回目11:00-12:00	参加費	500円		
H	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	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	加藤 智子
					曜日	月4回・(月)	会費	2,000円		
					時間	10:00-11:30	参加費	なし		
					場所	志道館	入会金	なし		
			曜日	月4回・(木)	会費	2,000円				
			時間	19:00-20:30	参加費	なし				
			場所	市民交流プラザ	入会金	なし		TEL	090-8580-9169	
			曜日	<初級>月2回・(金)	会費	なし				
			時間	9:30-10:30	参加費	500円				
			場所	市民交流プラザ	入会金	なし				
			曜日	<中級>月2回・(金)	会費	なし				
			時間	10:40-11:40	参加費	500円				
H	健康体操	初級ーストレッチとかんたん筋トレ		加藤 智子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	加藤 智子
					曜日	月4回・(木)	会費	月2,000円、他		
		中級ーリズム体操			場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	TEL	090-8580-9169
					曜日	月4回・(木)	会費	月2,000円、他		
					時間	10:20-11:40	参加費	なし		
H		グッド楽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	場所	東コミュニティセンター	入会金	1,000円	氏名	佐藤 佐智子
					曜日	月4回・毎週(金)	会費	月3,000円	TEL	090-7668-5437
					時間	10:00-11:30	参加費	なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
H	健康体操	3B体操クラブ	3B体操を通し、健康づくりや会員相互の交流を図るといふ会の目的を達成するため、定期的な練習を行います。	有馬 美千子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	有馬 美千子
					曜日	月4回・毎週(水)	会費	月1,500円	TEL	0176-22-6574
					時間	10:00-12:00	参加費	なし		
H		リズムフィットネスクラブ	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。	鳥山 幸子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	鳥山 幸子
					曜日	月3~4回(水)	会費	月1,500円	TEL	0176-23-3311
					時間	10:00-12:00	参加費	なし		090-7072-7372
H	太極拳	南太極拳クラブ	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。	相馬 敏光	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	相馬 敏光
					曜日	毎週(月)	会費	月1,000円	TEL	0176-23-0872
					時間	10:00-11:30	参加費	なし		
H			健康太極拳サークル	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。	高淵 康子	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名
					曜日	月4回・毎週(木)	会費	月1,000円	TEL	0176-22-5708
					時間	18:30-20:30	参加費	なし		
H		太極拳中央くらぶ	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。	武井 さつ子	場所	市民文化センター	入会金	なし	氏名	武井 さつ子
					曜日	毎週(月)・(土)	会費	月1,000円	TEL	0176-25-6095
					時間	9:50-12:00	参加費	なし		
H		ゆったり太極拳教室	ゆっくりした音楽を聴きながら体を動かし、24式太極拳の習得を目指します。	野月 雅子	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	野月 雅子
					曜日	月4回・毎週(月)	会費	月2,000円	TEL	27-2686
					時間	10:00-12:00	参加費	300円(暖房費)		090-9539-0645
H	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	場所	東コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	木村 勝善
					曜日	月4回・毎週(水)	会費	月5,500円	TEL	090-1066-5427
					時間	17:00-18:00	参加費	体験時なし		
H	ヨガ	ゆるくてやさしいヨガ愛好会	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。	後沢 純子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし	氏名	後沢 純子
					曜日	月4回・毎週(水)	会費	月2,000円	TEL	090-9032-3270
					時間	10:00-11:30	参加費	なし		

分類		団体名	活動内容	代表者	活動		参加費		問い合わせ	
H	ヨガ	あっぶるスマイルヨガ	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。	古間木 栄美子	場所	市民交流プラザ	入会金	なし		
		曜日	月4回・毎週(木)		会費	月1,800円、他				
		時間	10:00-11:30		参加費	なし				
		場所	東コミュニティセンター		入会金	なし				
H		昼のリラックスヨガ			曜日	月4回・毎週(木)	会費	1回900円	氏名	古間木 栄美子
H		夜のリラックスヨガ	ヨガ初心者から経験者まで。ひとりでは続けられないことも誰かと一緒にやると、辛いポーズもがんばれます。自分の心と体を気持ちよく、リラックスしながら動かすことで、美しくしなやかになっていきます。		曜日	月4回・毎週(火)	会費	月1,800円、他	TEL	090-7211-7829
H		マギーヨガ			時間	18:30-20:00	参加費	なし		
I	囲碁	囲碁愛好会	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。	山田 芳勝	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	佐々木 主計
					曜日	月24回・(月)~(土)	会費	年3,000円	TEL	0176-24-2433
					時間	13:00-17:00	参加費	なし		
I	将棋	十和田将棋サークル	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)	松嶋 千宜	場所	南コミュニティセンター	入会金	なし	氏名	松嶋 千宜
					曜日	月4回・毎週(日)	会費	月300円学生200円	TEL	0176-24-2239
					時間	13:00-17:00	参加費	なし		090-3123-6964