# 表の見方

| 団体名 |
| --- |
| 活動内容・コメント |
| 活動日時 |
| 活動場所 |
| 代表者 |
| 連絡先（電話・携帯番号） |

# 芸術・文化　音楽、演劇、書道、絵画、ダンスなど

## ひまわりコーラス

歌い慣れた、又聞き慣れた童謡又は唱歌を年齢を問わず会員の皆様と一緒に歌い時間を楽しみます。是非ご一緒にどうぞ！

第３金曜日 14：30～15：00

梓川公民館 多目的ホール

田多井 恵子

0263-78-2701

## コール・アカデミア

・梓川音楽祭参加
・中信地区コーラス祭参加

毎週水曜日か木曜日 20：00～21：30

梓川公民館

武田 美春

0263-78-2625

## たて琴の会

優しい音色を奏でる楽器エンジェルスハープは、松本で誕生しました。初心者もすぐ演奏できます。芸能祭やクリスマスコンサート、ボランティア活動などしています。

不定期

梓川公民館

上嶋 成代

0263-78-3685

## 松本アルプホルンクラブ

ヨーロッパアルプスの民族楽器アルプホルン及びカウベルの演奏を楽しむサークルです。

毎週土曜日 13：00～17：00

梓川公民館

笠井 達彦

090-8035-1615

## 三味線 端唄 知の会

月２回、東京よりお師匠さんに来ていただき、お稽古をしています。端唄というのは、江戸時代、庶民の間で大流行したはやり唄です。三味線とあわせて楽しんでいます。

月２回金曜日（不定期）

梓川公民館 第２会議室

小沢 美代

0263-78-4812

## 文化箏クラブ

年１回の発表会やボランティア演奏を目標とし、文化箏を楽しく演奏するサークル活動です。

第２・４水曜日　13：00 ～ 16：00

梓川公民館 第４会議室

上條 三枝子

0263-78-2748

## フォトあずさ

・月例会の開催
・撮影会の実施
・梓川文化祭への参加

月例会 19：30 から１～２時間
撮影会 年３～４回

梓川公民館及び屋外撮影会

多田井 健治

090-3440-6830

## 梓川短歌会

会員が作った短歌を冊子にして２か月に一回勉強会を開いています。

第３木曜日か第３金曜日

梓川公民館 第１会議室又は第２会議室

原　照子

090-7843-0221

## 松本市梓川地区伝統いけばなの会

・文化庁「伝統文化親子教室事業」で行うこどもいけばな教室です。
・随時募集です。

5月～1月 土曜日 年10回　14:00～16:00
（花代ほか 1回 小学生1,000円 中学生1,500円）

梓川公民館

細田 照子

090-4728-4036

## サンデーダンス同好会

社交ダンス・ラテン・モダンの練習。ベーシックの復習・新しいルーティンの踊り込み・脳活と体力維持に努めています。

毎週土曜日 20：00 ～ 22：00

梓川公民館 多目的ホール

上村 功二

090-4673-0340

## ラウレア フラ スタジオ

心地よいハワイアンミュージックに合わせて楽しくフラダンスを学んでいます。ご参加お待ちしております。

月2回　木曜日　18：30 ～ 21：00

梓川公民館・梓川福祉センター

高橋 和江

090-4940-5883

## あかつき句会

俳句は五・七・五の17音を定型とする短い詩です。美しい日本語を四季折々の季語に乗せ、あなたの言葉で詠んでみませんか。決して難しくありません。認知症の予防にもなります。

毎月第４金曜日 10：00～

梓川公民館

鰐川 利男

0263-78-4995・090-2524-3601

## みずきの会

・舞踊
・着つけ
・会の発表会
・お城まつり・シルバーのつどい等での発表

毎週木曜日 午前中

梓川公民館　和室

渡辺 泰子

090-4814-0525

## 梓弓研究会

古代信濃の国から朝廷に献上された梓弓のゆくえから松本平の歴史を学びます。

毎月第１水曜日 10：00～12：00

梓川アカデミア館（年１回 講演会は梓川公民館）

川村 修（事務局）

090-8328-4724

### あずさ句会

日本にはすばらしい、又美しい言葉が沢山あります。季節の移り変りや自分の気持に季語を入れて 17 字に表してみてはいかがですか。俳句の会として楽しく仲良くやっています。

毎月第 3 木曜日 10：00～12：00

梓川公民館

金井 峰子

0263-78-3311

### 森の座 松本句会

俳句の創作・鑑賞等勉強会：(師系・中村草田男)

おおむね第２土曜日 毎月１回

梓川公民館

中村 與志人（百仙）

090-5339-6900

### 健康ヨガの会

健康長寿、フレイル予防
楽しく生活が出来ますように。

第２・第４水曜日 AM9：30 ～ 11：00

梓川公民館

二村 悦子

0263-78-3636

### アーユルヴェーダ YOGA

姿勢、腰痛改善のYOGA、女性の不調改善YOGA（生理痛・PMS・更年期・フェムケア）などや、地元の食材を使った体験型調理（体の不調改善・健康を目的とした料理）

土曜日 16：00 ～ 17：00
日曜日 13：30 ～ 14：30

和室・調理室

有賀 美夏

080-1193-9017

## 生　活　・　健　康　・　そ　の　他

子育て、教育、福祉、ボランティアなど

### 健康麻雀サークル【梓川雀友会】

☆本会は（飲む、吸う、賭け）ない健康麻雀の精神をもっとうに健全なゲームを通じ会員相互親睦を深め、人生百年時代を謳歌するとともに健康寿命延伸や心身の健康保持を目指す。

毎週水・土曜日 13：00 ～ 17：00

梓川公民館（第１・３会議室）

上條　昭

0263-74-7332（見学ＯＫ）

### NPO法人 Lomi Lomi どっとこむ

障がいを持つ方々やシニア世代の方々が社会共存するお手伝いをしています。

不定期

梓川公民館

塩原 真美

0263-88-2414

### 食生活改善推進協議会 あずさ会

「私達の健康は私達の手で」をモットーに、１年に３回の料理講習会を開いて、会員相互の栄養知識を高めるとともに料理技術の向上を目指しています。また会員は食育アドバイザーとなり、地域の食育に携わります。

不定期

梓川公民館 料理実習室

村田 俊代

0263-78-3217

### 農村生活マイスター協会

豊かな農村生活を送るための学習をしています。市内の仲間と共に、年に数回、郷土料理や伝統料理等をお伝えしています。

不定期

梓川公民館 多目的ホール 料理実習室 生活研修室

樋口 寿子

0263-78-2051

### かたくりの会

体操や軽運動、脳トレ、歌などによる健康づくり、介護予防の活動をしています。市保健師さんなどの健康相談・体力測定もあります。

毎週水曜日

梓川福祉センター

鈴木 勝巳

0263-78-3105

### 梓川農村女性協議会

農業体験や花壇作りを通じて農産物加工や保存方法を学んでいます。梓川産の農産物を使ったり伝統料理を通じての地域交流も楽しみのひとつです。

不定期

梓川公民館・農園

金井 まさ子

0263-78-5011

### スポーツ健康麻雀教室

健康・福祉・生涯学習・文化交流の一環として、血圧測定、ウォーキング、体操、声出し、コミュニケーションに加え、健全な健康麻雀により、子供から大人まで楽しめ、健康・福祉の増進を目的としている。

毎月第３火曜日・土曜日

梓川公民館

鳥羽 清次

0263-78-4563・090-4091-4273

### 中信健康友の会 梓川支部

役員会（10 名前後）
会報づくり作業（７名前後）

約月１回

梓川公民館（会議室）

堀田 隆子

0263-30-8394

# スポーツ・レクリエーション

野球、体操、空手など

## 梓川バドミントン協会

年齢・性別・レベル・天候問わず！同じコートで楽しめるスポーツです。一緒に白いシャトルを追いかけて気持ちの良い汗を流しませんか？

毎週木、日曜日 20：00 ～ 22：00

木：梓川体育館、日：梓川小学校体育館

村仲 秀幸

090-6375-8991・hmuratyu@yahoo.co.jp

## 梓川ゲートボール協会

古来から偉人たちは幸せについて語ってきた、「幸も不幸もなく、考え方でどうにでもなる」（シェークスピア）人や時代で異なるのが「幸せのかたち」。愛する人を法的に伴侶とし、生活することは「幸せ」といっていい。会員の減少も寂しい思いですが仲間同士、親睦を深め、生涯スポーツとして楽しんでいます。皆さんの参加を希望しています。

5 ～ 7 月　隔週＊木曜日
競技開始午前 10 時 ～ 2 時間

ふるさと公園屋内多目的運動場

上嶋 隆幸

0263-78-3684

## 梓川ソフトボール協会

梓川各地区から現在7チームによるリーグ戦を行っています。
早起きソフトボールを通じて、地域スポーツ活動の活性化を図り、仲間との絆・交流の輪を広げる活動を行っています。

5月～8月

梓水苑グラウンド

齊藤　仁

080-5141-6989

## 梓川バレーボール連盟

バレーボールをやった事がない方でも大歓迎です。「運動しなくちゃ！」「体を動かしたい！」と思っている方、是非、連絡を！まずは連絡、気軽に参加してください。皆さんの参加を希望しています。

火曜日・金曜日 20：00 ～ 22：00

梓川体育館

藤村 香織

0263-78-4652

## 梓川マレットゴルフ協会

マレットゴルフ「いつ、どこでも、だれとでも」簡易な適度な運動により、健康づくりと仲間づくりを楽しくするスポーツです。
◎皆さんで仲良く楽しく元気よくプレーする事

毎月7、17、27 日（多少追加有り）
親睦会、他協会交流会 日時不定期

梓川ふるさと公園マレットゴルフ場

小平　茂

0263-78-3621

## 梓川少年剣道教室

剣道を始めてみませんか ！ 剣道は生涯スポーツです。何歳からでも始められます。少年剣道教室生の育成と共に、自分自身を鍛える格好の場です。気軽に声をかけてください。

毎週土曜日　18 時～ 20 時・剣道教室の小・中学生と稽古
20 時～ 21 時・一般の稽古

梓川体育館・梓川小学校体育館

牛田 睦子

電話：0263-78-4683　携帯：090-1868-7867

## 梓川バレーボールクラブ

笑顔が絶えない、毎日楽しく元気よくバレーボールをやっています。いつでも体験、見学に来てください。
一緒にバレーボールを楽しみましょう。

火・木・土曜日 19：00 ～（小学生）
水曜日 19：00 ～（中学生）

梓川中学校体育館

齋藤 今朝義

090-2313-5373

## ミニバスケットボール教室

バスケットボールが大好きな仲間が集まり楽しく練習をしています。仲間を増やし、みんなが仲良しの教室にしたいです。

火曜日 18：00 ～ 20：00

梓川小学校体育館・梓川体育館

二村 喜子

090-8683-9491

## 男子バスケットボールクラブ

バスケットボールを通して、みんなで力を合わせて、頑張り抜く力を学んでもらいたいと思います。

金曜日 19：00 ～ 21：00

梓川中学校体育館

二村 喜子

090-8683-9491

## 女子バスケットボールクラブ

バスケットボールの技術を磨き、チームワークと頑張る力を学んでもらいたいです。

金曜日 19：00 ～ 21：00

梓川中学校体育館

岩原 初美

0263-78-5257

## 梓川少年硬式野球（中学）

甲子園やプロ野球選手を目指して日々の練習に励むこどもたちの夢をかなえようと、監督・コーチらチーム一丸となって、高校で活躍できる選手を育成しています。

土・日曜日 9：00 ～ 17：00
木曜日 19：00 ～ 21：00

ふるさと公園 多目的運動場　他

逸見 忠志

090-4522-6516

## 梓川少年硬式野球

「硬式」の球を使って行う野球チームです。ふるさと公園「自由の広場」で土曜日、日曜日に練習しています。
リトルリーグ団員募集：小学４年生～６年生
ティボール団員募集：保育園年中組
～小学校３年生

毎週土曜日、日曜日及び祝日、毎週水曜日夜間
土曜日、日曜日、祝日：8：30 ～ 17：00
水曜日（夜間）：18：00 ～ 21：00

ふるさと公園 自由の広場

逸見 忠志

090-4522-6516

## 梓川少年野球クラブ

１～6年生まで何年生からでも始めることができます。学年を超えて楽しみながら野球を学んでいます。ぜひ一度練習を見学・体験しに来てください。女子も大歓迎です。

毎週土曜日 13：00 ～ 17：00
第２・第４日曜日 8：00 ～ 12：00
冬期は土曜日のみ

梓川小学校グラウンド、冬期は梓川体育館

菊池　彩

090-7831-5286

## 梓川少年卓球教室（あづみ野ジュニア卓球クラブ）

強くなる卓球をめざします！
・基本技術の向上。
・参加態度の向上。
・試合で力試し。
見学いつでも可能。大歓迎です。

毎週水・土曜日

梓川体育館・梓川中学校卓球室

丸山　強

0263-78-5347

## 梓川空手クラブ

空手道やってみませんか？
健康維持にもってこい！ストレス発散にも最高！大会で活躍するチャンスも！
伝統武道で礼儀作法も身につきます。

毎週火曜日、木曜日 18：30 ～ 20：40

火：梓川福祉センター、木：梓川公民館

黒岩 竜也

0263-88-6042

## 太極拳同好会

ニーハオー。私たちは太極拳を基にして、健康で年を重ねていけるようにと、無理なく、楽しくをモットーに、月に4回、体と頭と心をリフレッシュしています。シェイシェイ。

月に4回 月曜日 19：00 ～ 21：00

梓川公民館 多目的ホール

山本 裕美

0263-78-5669

## 梓川合気道教室

基本からお稽古しております。
初心者の方、運動の苦手な方、安心してはじめてください。
小学校２年生から参加可能です。見学随時受付中です。

水曜日 19：00 ～ 21：00
土曜日　9：00 ～ 10：00

梓川体育館

深瀬 賢一

090-9426-6098

## 遊キッズ

キッズからジュニア（保育園～中学生）までいろいろなダンスにチャレンジして楽しんでいます。初心者でも大丈夫！
見学随時受け付け中です。

月曜日
キッズクラス　16：30 ～ 17：15
ジュニアクラス　17：15 ～ 18：15
エアロビクスクラス　18：15 ～ 19：15

梓川福祉センター・梓川公民館

川上 有子

090-4742-2045

## 生き×活き ストレッチサークル

健康維持と仲間づくり！

第２・４火曜日 10：00 ～ 11：00

梓川公民館

古畑 岳子

0263-92-3713

申し込み・費用等、詳細については、直接「連絡先」にお問い合わせください。

他にも、梓川地区で活動している団体がありますので、
梓川公民館（78-3001）にお問い合わせください。