

R7 第三地区公民館 会員募集案内

第三地区公民館登録団体の会員募集案内です。

活動に参加したい方は、お気軽に第三地区公民館へお問合せ下さい。

第三地区公民館 TEL 36-7040



文化系

★各種活動★

団体名	活動日・時間	対象者・活動内容
新日本婦人の会 松本支部	支部から枝分かれし地域に15の班があり、それぞれ隔週から月1回例会を行っています。	松本市内の各地域に班があり、それぞれヨガ、朗読、絵手紙、お散歩、リフォーム、短歌、編み物などのサークルがあり、楽しく活動しています。また平和活動として核兵器反対、原発反対などの署名活動、学習会、つどい等年間通して活動しています。

★音楽★

団体名	活動日・時間	対象者・活動内容
城東讃美歌を歌う会	第1、第3水曜日 10時～12時 (都合により変更あり)	どなたでもOK。現会員は40代～80代女性です。讃美歌と合唱曲を歌っています！それらのメロディが心を落ち着かせてくれます。お気軽にまず見学からお待ちしています。
波田少年少女合唱団	毎週日曜日 13時～16時	小学生から大学生までの歌が大好きな皆さんをお待ちしています。
コーロ・カンパニー	毎週土曜日 18時30分～21時30分	年齢は制限なしですが未成年の方は要相談。混声合唱団です。ア・カペラにこだわって歌っています。見学、入団いつでも歓迎です。
アンサンブルルミネ	第2、第4日曜日 17時30分～20時30分 (第1、第3の時もあり)	年齢は何歳でもOKですが、基本的に女性です。中村雅夫先生を音楽監督として、近藤基先生を常任指揮者とした女声合唱を楽しむ団体です。合唱未経験でも大丈夫です。気軽に見学に来てください。
うたごえカナリヤ	不定期	50代～70代の女性の集まりです。唄をうたって楽しみ、また、悩みを語り合っています。
コーラスあい	第2、第4木曜日 13時30分～15時30分	どなたでもOK。楽しく歌いながら文化祭やイベントに参加しています。歌唱指導の先生とピアノ伴奏の先生がいます。
アルプス草笛会	月に2回吹奏練習 月に1～2回デイサービス等へボランティア演奏	誰でもウエルカム。草笛は自然からのプレゼント。素朴な音色を後世に伝えていきたい思いを込め、月2～3回あがたの森文化会館、第三地区公民館で吹奏しています。希望者大歓迎。
水曜ウクレレクラブ	第1、第3水曜日 午前	どなたでもOK。ウクレレ練習で親睦を深めています。
スイトピー	第2火曜日 10時～11時30分	どなたでもOK。ハーモニカ基礎練習。色々なジャンルの曲を楽しんでいます。
ムジカベベ0才からの音楽会松本	月2回 火曜日or水曜日 10時～12時	赤ちゃんから楽しめる音楽会の企画・運営を行っています。お子様連れで活動できます。お気軽にお越し下さい♪

★語学★

メイプルリーフ	月曜日(月3回) 10時15分～11時45分	年齢性別問わず、英会話を学ぶ意欲のある方ならどなたでも参加OK。カナダ人講師の下、英会話に必要なスピーキングとリーディング、そしてグラマーまで幅広く学んでいます。
Avon English Group	毎週木曜日 18時30分～19時30分	どなたでもOK。お勤め帰りに最適。「初級英会話レッスン」。ネイティブ(英国人)による実際に使える英会話学習。(スピーキングとヒアリングに重点)
エコーの会	毎週木曜日 10時30分～12時	中級英会話のクラスです。一緒に英語だけで話すひとときを楽しみませんか？
ヒッポファミリークラブ	毎週水曜日 18時45分～20時15分	年齢、性別不問(0才～シニア世代)。誰もが持つ「どんな言葉でも、いくつでも話せるようになる」力を、多世代の仲間と育て合っています。
TinyTalk☆親子えいごサークル	第2or第3火曜日(月1回) 10時30分～11時30分	あんよができる位～4歳位までの未就園児。親子参加型の英語サークル。歌って踊って楽しく英語あそびをします。
天天向上倶楽部	毎週木曜日 18時～20時30分	一般社会人が対象です。初級・中級向けの中国語学習クラスです。役に立つ日常会話や現代中国の文化などを少人数で楽しく学びます。

★ペン字★

しおんの会	第3or第4木曜日 月1回 18時30分～20時	10代から、男女問わず、初心者大歓迎。硬筆研究「華」というテキストを使って月1回課題を提出します。その課題が評価されて昇級、昇段していきます。テキスト代と通信費+αが費用代です。硬筆書写技能検定受験希望の方もぜひ!!
手書きを楽しむ会	第1、第3月曜日 10時～12時 1月、8月は休み	万年筆、ボールペン、筆ペン等でひらがなから漢字、手紙文など手書きを楽しみながら学びます。
あかね会	第1、第3木曜日 10時～11時30分	どなたでもOK。ペン習字で美文字を書けるように皆で練習しています。
筆ペンさざんか	第1、第3金曜日 10時～11時30分 1月、8月は休講	どなたでもOK。身近な万年筆、筆ペン、ボールペン、何でも可。美文字へのポイント、コツなど教えていただき、先生の一人一人の丁寧な添削が上達の楽しみです。

★生け花・フラワーアレンジメント★

たんぽぽ	毎週木曜日 午前	どなたでもOK。楽しくフラワーアレンジメントしましょう！
野の花山の花をいける会	第1、第2、第3月曜日 10時～12時	どなたでもOK。生け花(広山流)のサークルです。「野の花、山の花を生ける」という季節感を大切に生けた生け花です。形式にとらわれず自由に生ける流派です。あなたも毎日の生活の中にお花を取り入れてみませんか？
ブルーローズ	基本は木曜日 17時30分～20時 仕事帰りに都合つく時間でOK	どなたでもOK。お花が好きな人ならどなたでも参加できます。フラワーアレンジメントやブリザーブドフラワーの作品づくりを楽しみます。

★絵画★

松本ボタニカルアート同好会	第1、第3水曜日 13時～15時	対象は植物と絵を描くのが好きなすべての方。初心者から経験者までOK。ボタニカルアートとは植物をありのままに観察して、細密な筆致で美しく描いた絵画です。講師を迎え、描画・彩色技術(水彩)を学びます。
こころの絵手紙の会	第2木曜日 13時～15時	興味のある方はどなたでもOK。絵手紙の基礎、手法などを講師に教わりながら仲間との交流を深めています。

★お茶★

マツカケイ 松風会	第1、第3月曜日 13時30分～15時30分	どなたでもOK。正座しますが長時間できなくても大丈夫です。表千家茶道お稽古。水屋がないのですが、表千家の基本のお稽古をきちんと丁寧に習います。
--------------	---------------------------	---

★着付け★

ナゴミ 和心の会	木曜日(月3回) 13時～16時 1回の出席でもOK	女性で着物大好きな方ならOKです。着物を着る事から、羽織を今流行の長めの道中着に直したりと、着物ワールドがいっぱいです。
雅の会	第2、第4土曜日 10時～12時	女性を対象としています。道具を使わず、紐での昔ながらの着付け、帯結びを学びます。風呂敷やのし袋などの作法や美しい所作についても勉強します。

★和裁・洋裁・手芸★

ころも	第1、第2、第3火曜日 13時～15時	洋裁教室です。好きな作品を講師の指導で作っています。
ころもⅡ	第1、第2、第3水曜日 13時～15時	どなたでもOK。洋裁教室です。講師の先生のご指導により自分の作りたい服を持参した布で自分のペースで製作します。
紬の会	第2、第4金曜日 10時～15時30分	和裁一般とリフォームです。手仕事を楽しみましょう。どなたでも参加できます。
かすりの会	第1、第3木曜日 10時～16時	女性対象です。和裁全般をやります。
リフォームの会	月1回	捨てるゴミを減らし、物を大切に最後まで使い切りましょう。
着物リメイク	第2、第4火曜日 午前～午後	どなたでもOK。古い懐かしい捨てられそうな着物や帯から、普段に着られる洋服や小物に、仲間と情報を共有しながら作っています。
クロッシェ	第2、第4水曜日 9時30分～12時	どなたでもOK。手編みで自分の好きな物を編むサークルです。
加賀ゆびぬき はにえの会	第4月曜日 13時～16時	加賀ゆびぬき制作をしています。

★句会★

花耀句会	第2、第4火曜日 9時～12時	年齢性別問わず。俳句の勉強会です。自由に自作し和気あいあい俳句を楽しんでいます。
羅の会	第1火曜日 13時～16時	どなたでもOK。毎月1回の句会を行い、2ヶ月に1回俳誌を発行。
信濃句会	第2木曜日 13時30分～15時30分	どなたでも歓迎します。俳句会です。初心者の方お待ちしております。
季楽句会	第3金曜日 13時～15時30分	どなたでもOK。事前にメール等で投句と選句をし、句会当日はそれぞれの句の講評をします。
白鳳会	第4月曜日 9時～12時	どなたでもOK。それぞれ3句作って持ち寄り、感想や意見を言い合い、先生の指導をいただきます。

★読み聞かせ★

本と子どもの発達を考える会	不定期 主に午前中	どなたでもOK。病児・障がい児などへの絵本の読み聞かせをしています。
松本おはなしの会	火曜日(月1~2回) 9時30分~11時30分	平日の活動が可能な方、経験者歓迎。語り(ストーリーテリング)に興味があり、絵本など楽しみたいと考えている方、一緒におはなしの世界を楽しみましょう。

★勉強会★

耶馬吉国研究会	奇数月の第2火曜日	どなたでもOK。「中国正史が誤っている」というような姿勢ではなく、素直に中国正史や発掘報告書を読んでいます。
戦争と平和史ゼミ	第1土曜日 午後	年代、性別の制限なし。昨年度は高校生も参加していました。「歴史修正主義」という言葉もあります。学校の歴史教育についても教科書に関するページ数制限などの制約があり、充分とも言えない面があります。歴史を正確に学ぶことは現在と将来について考えるのに必須と考えます。
信州イスラーム世界勉強会	月1回 不定期	志のある方はどなたでも。語学・アラビア語研修、歴史・地域研究、異文化交流の勉強会をしています。中東圏・イスラーム文化の理解を目的に活動しています。
「資本論」を読む会	第3土曜日 9時30分~12時	誰でもOK。「資本論」を要約、解説、討論します。
考える仏教の会	第3金曜日 13時~15時	どなたでもOK。哲学としての仏教を考えてみませんか？
四次元倶楽部	毎週月曜日 9時~12時	どなたでもOK。相対性理論や量子力学の勉強会。テキストの輪講と演習問題の実施。見学OKです。

★囲碁・麻雀★

日本棋院囲碁教室	毎週金曜日 13時15分~16時	年齢性別制限なし。囲碁を覚えたい人、強くなりたい人対象です。
麻の会	毎週木曜日 9時~16時40分	どなたでもOK。脳の活性化と生きがいです。

★料理★

第三地区食生活改善推進協議会	不定期 年5回程度	第三地区住民であれば男女問いません。調理実習を行います。
クロワッサン	第2土曜日 9時~12時30分	どなたでも参加OKです。月1回楽しくパン作りをしています。
モンブラン	第3水曜日 18時~22時	どなたでもOK。月1回お菓子作りをしています。(ケーキ、クッキー、和菓子etc.)

★子ども食堂★

子ども食堂 はらぺこあおむし	月に1~2回	どなたでもOK。松本市の子どもの居場所づくり推進事業の一環として、子どもへの食事提供、遊びや学びの支援をしています。ボランティアは中、高、大学生から高齢者まで年齢はバラエティーに富んでいます。
-------------------	--------	--

第三地区公民館登録団体の会員募集案内です。
活動に参加したい方は、お気軽に第三地区公民館へお問合せ下さい。
第三地区公民館 TEL 36-7040



運動系

★古武術・太極拳★

八光流健武会	毎週土曜日 18時30分～22時	どなたでもOK。八光流柔術を中心に剣術・杖術・操体法・礼式・礼法、療術を学びながら古来より受け継がれてきた文化や歴史を考えて稽古をしています。
健武会Ⅱ	毎週火曜日 19時～21時	全年代の女性が対象です。「こわい」「いやだ」から自由になって心も身体も貴女を貴女らしく輝かせる護身術のワークショップです。
太極拳水曜教室	毎週水曜日 13時～15時	どなたでもOK。楊名時太極拳の練習とストレッチ。健康維持、増進を目的に楽しく活動しています。
福輪会	第2、第4月曜日 13時30分～15時 (第1、第3の月もあり)	老若男女を問いません。楊名時八段錦太極拳に加えて、ヨガ、ストレッチで健康づくりをします。
松本武術太極拳	火曜日(月3回) 13時～15時	どなたでもOK。ストレッチ、太極拳、太極剣を行っています。
健康太極拳 ひので会	毎週火曜日 19時～20時45分	成人の方どなたでもOK。老若男女問いません。NHKあさいちの番組の中で紹介されたことがある「楊名時太極拳」を練習して、他にストレッチを取り入れています。
やさしい健康太極 拳の会(金)	毎週金曜日 13時～15時	若い人から中高齢者まで幅広い年齢層。呼吸法に従い心と身体のバランスをとり他の人と競い合わない健康づくりのためのバランス運動。明るい教室です。

★ヨガ・ストレッチ★

ウェーブ	第2、第4土曜日 13時30分～15時	今のところ50～70代の女性が参加しています。誰でも参加できるピラティスです。
第三ウェーブ	第4火曜日 13時30分～15時	健康に関心のある方、どなたでもおいで下さい。ウェーブリングを使ったストレッチです。
エンジェルリング の会	第2、第4水曜日 19時～20時 (第1、第3の月もあり)	老若男女問いません。ウェーブリング2本を使用してのストレッチ運動。(初心者には用具を貸し出します。)
スマイルリング	第2、第4水曜日 10時～11時30分	年齢は問いません。40代から80代までいます。ウェーブリングを使ってストレッチ体操を行います。一緒に健康維持を図りましょう。
ミッキーマウス	毎週水曜日 10時～12時30分	どなたでもOK。健康増進、認知症予防のため、ストレッチ体操や脳トレ、エアロビクス等を行っています。
松本トレーニング クラブ	毎週金曜日 10時20分～11時50分	どなたでもOK。体操(ヨガ、ストレッチ)を行います。
さわやかヨガ	毎週月曜日 9時30分～11時	どなたでもOK。各自の体調のもとにポテンシャルヨガを行います。
ゆらくすヨガ の会	毎週火曜日 9時30分～11時	女性が対象です。お子さんをご遠慮ください。ゆったりしたヨガです。
なな色ヨガ	金曜日(月2回) 18時30分～20時30分	70代位までの女性に限ります。健康維持のためのヨガの実践。

新婦人 ヨガサークル	第2土曜日	成人女性が対象です。ヨガを通じて体も心もすこやかに、スッキリとすることができます。どなたでもお気軽にご参加下さい。
子育てサークル えるも	第1、第3水曜日 10時～11時30分 (第2、第4の時もあり)	女性の方ならどなたでもOKです。(子育てサークルですがお子様がいない方でも大丈夫です)タイ古来の健康美容法であるタイ式ヨガと身体機能改善を図ることのできるポテンシャルヨガを組み合わせたメニューを行っています。運動不足解消やリフレッシュに最適です。

★健康体操・セルフ矯正★

背骨C	第1、第2、第3火曜日 18時～19時	どなたでもOK。背骨の歪みを整える動きを中心に、頭から足までの不調を整えるセルフケアの体操を学びます。背骨を整えて皆で健康になりましょう。
あがた100歳体操	毎週金曜日 14時～15時	近くの児童センターを使って活動していますが、学校の長期休暇の時は第三地区公民館をお借りして活動しています。どなたでもOK。いきいき100歳体操、かみかみ100歳体操のDVDを見ながら行う体操です。筋力アップ、嚥下障害予防になる体操、椅子に座ってする運動なのでお気軽にお出かけ下さい。
エゴスキュー体操 サークル	第1、第3水曜日 14時～15時30分	どなたでもOK。自己免疫力を高め、身体のゆがみや痛みを解消する体操を行います。ゆるやかな体操です。健康増進の為に一緒にストレッチしましょう。
ラディノワール	土曜日(月2～3回) 10時～12時	誰でも参加可能です。自分で出来る背骨等の骨全般の矯正のやり方、体操等、細やかに指導してもらえ、病気の悩みも話せて、とても和やかな雰囲気楽しいヨガです。

★ダンス★

スイッスル ソサエティー	第2、第4(5)土曜日 18時30分～21時30分	軽い運動のできる方ならどなたでもOK。スコットランドのダンス。スコティッシュカントリーダンスを踊ります。
松本スクエアダンス 山百合	毎週月曜日 9時～12時	どなたでもOK。スクエアダンスを楽しみましょう。
バラタナーティヤム 研究会・ナーティ ヨーダヤ	主に毎週土曜日の午後 平日は不定期	赤ちゃんからお年寄りまでどなたでもOK。インドの神々に祈りをささげる踊りです。体操やストレッチ、ヨガもしながらインド古代芸術に触れてみましょう。

★フラダンス★

ポーマイカイ	毎週木曜日 19時30分～21時	女性を対象です。フラダンスを始めてみたい方、仲間と楽しく健康増進に。身体を動かしてリフレッシュしましょう。
ロケラニ	毎週月曜日 17時30分～21時50分	小学生から社会人、主婦、高齢者まで幅広い年代の方が対象です。フラダンスで心も体もハッピーに。健康的に楽しく学んでいきましょう。初心者クラス、経験者クラス等の詳細はお問合せ下さい。
ラウレア フラ スタジオ	火曜日(月2回) 10時～12時	年齢は問いませんが女性に限ります。フラダンスの好きな仲間と楽しく学んでいます。地域の福祉施設等へボランティアで活動したり、年に1回の発表会を目標にしています。見学、体験お待ちしております。
フラサークル ミリミリ	第2、第4木曜日 10時30分～11時30分	女性に限ります。楽しく一緒にフラダンスをしましょう。
ホオナネア	金曜日(月2～3回) 夜間	20代～70代の女性。フラダンスを踊っています。

★民踊★

アルプス民踊 連合会	水曜日(月2回) 13時～15時30分	どなたでもOK。全国各地に伝わる民踊を踊りながら仲間同士の交流をし、各地の盆踊りなどに参加します。
やよい会	第2、第4土曜日 10時～12時30分	踊る事が好きな人が集まって楽しく日本舞踊のお稽古をしています。着物の着付け、和の作法も身に付きます。

★吹矢★

第三地区吹矢体験 ひろば	毎週火曜日or金曜日 13時30分～15時30分	どなたでもOK。スポーツウエルネス吹矢の練習。随時体験の受入れ、指導をします。
-----------------	-----------------------------	---

★サーカス★

ユースサーカス	毎週水曜日 19時30分～21時	小学校5年生～20歳の男女が対象です。サーカス文化を通して仲間と共に楽しく色んな技を学びましょう。
---------	---------------------	---

★劇★

人形劇団 かぶらっこ	毎週月曜日 10時～12時	若い方から年配の方までOK。(小さなお子様連れの方も大丈夫です)パネルシアター、ペープサート、人形劇の練習をしています。
マツモト・ザザ座	週1日～3日 金・土・日曜日のどこか 週末中心 ※イベントが近づくにつれ稽古の日数も増えます	対象は中高生くらいから。性別は問いませんが現在男性が若干少ないので男性歓迎します！演劇を中心とした表現を通して新しい「あなた」と「わたし」に出会いませんか？お芝居に興味のある方も、お芝居や公演の制作に携わってみたい、という方も大歓迎です！

