

自主講座 会員募集中！

★市民センターで自主的に学習している「自主講座団体」が、一緒に学ぶ仲間を募集しています

★興味のある団体があれば、連絡先欄に記載の電話番号へお気軽にご連絡ください

★主な活動時間の目安 【午前】9時～12時 【午後】13時～17時 【夜間】18時～21時

活動場所：中央市民センター（所在地：上六名三丁目3番地7）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
101	新舞踊 あやめ会	舞踊を通して健康維持をする(男踊・女踊)	第1・3火曜日午前	中央市民センター (55-8066)
102	きさらぎの会	短歌の創作、勉強、相互研鑽	第1火曜日午前	中央市民センター (55-8066)
103	やさしいヨガ	基本のヨガポーズ、体力作り、健康寿命が長くなる身体作り	第1・3火曜日午後	松井 公枝 (090-9933-8453)
104	ラベンダーキルト	習得したパッチワーク・キルトの基礎を踏まえ、作品製作を行う	第1・3火曜日午後	杉本 守江 (25-1920)
105	初級中国語会話の会	中国の生活習慣を学びながら、正しい発音と基本的な文法を勉強して、初級程度の中国語会話を習得するよう生涯学習を進める	第2・4火曜日午前	数岡 幸治 (24-7151)
106	自主パン教室	パンの作製（パン作りのスキルアップ）	第4火曜日午前	中央市民センター (55-8066)
107	スイート英会話	英語の基礎知識を習得する	第1・3水曜日午前	望月 日出子 (090-9922-7046)
108	四季彩クラブ	描くことを楽しみながら、個性溢れる作品(水彩画)作りを学びます	第1・3水曜日午前	近藤 昭康 (46-2859)
109	ぐりの会	健康な身体づくりを目指し、痛みを改善するためのツボを学び、自分自身で体のメンテナンスを行うきっかけとする。	第3水曜日午前	中央市民センター (55-8066)
110	はつらつ体操	健康作りのための体操	第1・3水曜日午後	高橋 範子 (080-5137-6577)
111	ズンバサークル	ラテンミュージックに合わせて踊るフィットネスダンスプログラムです	第1・3水曜日夜間	中央市民センター (55-8066)
112	フラワーキルト	パッチワーク・キルトの基礎を活かして、実用的な作品製作を行う	第2・4水曜日午前	柴田 しま江 (48-3354)
113	ジョイフル英会話	英語のリスニングを中心にした初級英会話の習得	第1・3木曜日午前	都築 りつ子 (080-6922-3022)
114	切り絵 はなの会	切り絵の創作	第1・3木曜日午後	中央市民センター (55-8066)
115	油画会	絵画作成同好会	第2・4木曜日午前	邊見 宜弘 (52-4122)
116	美彩会	水彩画を通して表現の楽しさを学ぶ	第2・4木曜日午後	青梅 秀一 (51-8853)
117	ピラティスサークル	ピラティスを通して、健康で快適な身体作りをする	第1・3金曜日午前	中央市民センター (55-8066)
118	護身術会 (空手道 中級)	誰でも使えるようになる護身術の修得	第1・3金曜日夜間	近藤 修匡 (54-3060)

活動場所：中央市民センター（所在地：上六名三丁目3番地7）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
119	楽しい太極拳	楊名時24式太極拳の習得	第2・4金曜日午後	小島 孝之 (090-3484-0774)
120	一絵会	講師指導のもと 水彩画の描画を楽しむ	第2・4金曜日午後	西山 国男 (090-3850-9763)
121	護身術会 (空手道 初級)	誰でも使えるようになる護身術の修得	第2・4金曜日夜間	近藤 真史 (54-3060)
122	岡崎スクエアダンスクラブ	スクエアダンス初心者コース	第1・3土曜日夜間	檜垣 隆司 (23-0106)
123	バラード	社交ダンスをプロの指導者から実践的に学ぶ活動を行う	第2・4土曜日午前	天野 和男 (23-2465)
124	岡崎印会	篆刻の彫刻技術の向上と篆刻に関する知識の習得に努める	第2・4土曜日午前	中央市民センター (55-8066)
125	楽篆会	中央市民センターの施設を利用して、篆刻の楽しさを更に深める	第2・4土曜日午後	鈴木 宏之 (53-2299)
126	健幸になる太極拳	楊名時24式太極拳習得を目指す	第2・4土曜日午後	足立 祐市 (090-4794-6978)

活動場所：南部市民センター（所在地：羽根町字貴登野１５番地（シビックセンター内））

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
201	南部YOGA倶楽部Ⅰ	ヨガを通して健康になる	第１・３火曜日午前	南部市民センター (51-1579)
202	ペン習字愛好会②	正しく美しく書くポイントを理解しながら練習し、住所、氏名、手紙、のし袋等、日常生活で役立つようステップアップを目指します。	第１・３火曜日午前	南部市民センター (51-1579)
203	美彩会 3	初心者の方でも安心して基礎から学べる着付教室です。	第２・４火曜日午前	新家 恵美 (55-8356)
204	筆の会	毛筆習字（書を楽しむ向上を図る）	第２・４火曜日午前	村松 裕之 (31-0672)
205	美彩会Ⅰ	和服の着付けと礼儀作法	第２・４火曜日午後	荒木 初代 (090-2688-7147)
206	竜美句会	日常の出来事、旅での思い出や吟行を通じて句をつくり、お互いの俳句を評価しあって皆さんで楽しさを味わう	第２火曜日午後	芦澤 泉 (090-1860-7480)
207	やさしいヨガ教室	健康維持のためヨガを楽しみながら行う。	第１・３水曜日午前	南部市民センター (51-1579)
208	智友同好会	茶道の学習。季節に合わせた薄茶、濃茶点前を学び、夏茶会、初釜の行事も行い、お茶を楽しんでいます。	第１・３水曜日午前	南部市民センター (51-1579)
209	３Ｂ体操 たんぽぽの会	体操、ストレッチ、筋力を鍛えて、ボール、ベル、ベルダー等の道具を使用して、身体を動かす楽しさを学ぶ。	第１・３水曜日午後	稲垣 照子 (080-3652-6196)
210	絵手紙サークル まいの会	日常生活にある物を題材に、ハガキや半紙に絵を描き、言葉を添えて、手紙として交流を図る	第１・３水曜日午後	佐藤 悦子 (090-9121-0024)
211	飛翔句会	毎回投句、先生の講評と指導。併せて会員の親睦と上達を図る	第１・３水曜日午後	内海 りえ子 (32-4350)
212	陶燦会	陶芸の基礎から学んで技術を高め、実際に作品を制作することによって生活に生かすとともに生涯学習の一環として活動を継続する。	第１・３水曜日午後	南部市民センター (51-1579)
213	美彩会 2	着物の着付と礼儀作法の学習	第２・４水曜日午前	南部市民センター (51-1579)
214	あかとき短歌会	暮らしの中の感動を短歌にし、会員の作品を鑑賞する。	第２・４水曜日午前	南部市民センター (51-1579)
215	陶彩会	陶土、作陶、釉掛け、焼成等の基礎知識を講師の経験談もまじえた講義の中で習得する	第２・４水曜日午前	関口 正則 (21-0591)
216	南部YOGA倶楽部 2	ヨガで健康と美容の増進	第２・４水曜日午後	南部市民センター (51-1579)
217	愛陶クラブ	少人数の教室ですので、初心者の方も安心して基礎から学べます。自分の手で作る面白さと、奥深さを一緒に楽しみましょう。	第２・４水曜日午後	南部市民センター (51-1579)
218	ヨガクラブ	座法、呼吸法、瞑想法による心身統一を通しヨガを学習	第１・３木曜日午前	平田 絹代 (54-3553)
219	えがこう会	絵画の向上を通して親睦を計ることを目的とする。	第１・３木曜日午前	浅岡 勝弘 (51-6964)
220	シビック 気功太極拳グループ	健康のため講義の中で太極拳を習得する。	第１・３木曜日午後	大山 優子 (090-8519-3702)
221	絵てがみ 優遊会①	皆さんと楽しく絵手紙を書く。初心者でもわかりやすく講師が指導します。	第１・３木曜日午後	阪本 和子 (51-0478)

活動場所：南部市民センター（所在地：羽根町字貴登野１５番地（シビックセンター内））

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
222	陶土会	陶芸作品の創作（釉の変化の学習）	第１・３木曜日午後	加地 操 (51-6712)
223	木曜ペンクラブ	実用的な漢字かな交じり文が美しく書けるようになる。	第２・４木曜日午前	南部市民センター (51-1579)
224	絵てがみ 優遊会３	自分なりに絵手紙を楽しむ。	第２・４木曜日午前	杉山 さゆり (090-5611-4323)
225	デリシャスクッキング	季節に合ったアイデア家庭料理を学ぶ	第４木曜日午前	南部市民センター (51-1579)
226	艶友会１	茶道の稽古（茶道を極める）	第１・３金曜日午前	小川 久恵 (58-3743)
227	南部句会	俳句会俳句の基礎を学び四季折々の感動を俳句に詠む	第１・３水曜日午前	大蔵 美津子 (51-9748)
228	やさしいヨガ金曜教室	健康維持のためヨガを楽しみながら行う。	第２・４金曜日午前	南部市民センター (51-1579)
229	艶友会３	抹茶に親しみ、作法を基礎から学ぶ茶道教室	第２・４金曜日午前	南部市民センター (51-1579)
230	編み物教室 アンデル会	編み物（棒編・かぎ針の編み物作成）	第２・４金曜日午前	瀬古 トヨミ (53-4547)
231	陶友会	陶芸です。土に触るのが初めての方でも講師が丁寧に教えてくださるので大歓迎です。少人数の講座なので見学だけでもお気軽にどうぞ。	第２・４金曜日午前	筒井 美智子 (53-4014)
232	艶友会２	茶道の基礎知識から薄茶・濃茶までを学びます。	第２・４金曜日午後	横田 昌久 (51-7169)
233	モラ刺しゅうクラブ	モラ刺しゅうの技術をまなび、作品を仕上げる	第２・４金曜日午後	南部市民センター (51-1579)
234	和みの会	俳句の創作と鑑賞を学ぶ	第２・４金曜日午後	竹川 ふじ江 (53-5484)
235	やちむん会	個々のセンスを活かして 自由な作品作りを講師と共に行う。	第２・４金曜日午後	南部市民センター (51-1579)
236	川柳龍城の会	毎月の課題句と自由句を提出、講師が添削、指導を行う。	第１・２土曜日午後	山下 吉宣 (51-3791)
237	みなみ英会話クラブ	トラベル英会話＆旅先での便利な一言を学びます。	第１・３土曜日午前	永井 勇 (53-3248)
238	絵康会（えこうかい）	講師による絵の基礎知識から高度の技術を学び、かつ相互の親睦を図る。	第１・３土曜日午前	南部市民センター (51-1579)
239	クッキングG・G	男性が家庭で簡単に安く作れる料理を基礎から応用までを学ぶ	第１・３土曜日午前	宇野 政己 (090-2183-0532)
240	モノタイプ会	講師による版画の基礎知識をいかして、様々な技法を習得し、かつ相互の親睦を図る。	第１・３土曜日午後	南部市民センター (51-1579)
257	シビック 気功太極拳グループ２	太極拳の練習	第２・４木曜日午前	南部市民センター (51-1579)
258	歌って！踊って 音楽療法教室②	歌や楽器や体操でリズムを感じることで心の安定を図り長寿を目指します。	第２・４土曜日午前	南部市民センター (51-1579)

活動場所：南部市民センター（所在地：羽根町字貴登野Ⅰ５番地（シビックセンター内））

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
259	やさしいヨガ 水曜教室第２・４	精神と体のバランスを整えるヨガの習得	第２・４水曜日午前	南部市民センター (51-1579)
260	笑顔でフラダンス	フラダンス	第２・４火曜日午前	澤 (090-3448-3938)
261	ヘルシー健康料理	ヘルシーな食材を使った健康的な料理を 学ぼう（例）おからこんにゃく、大豆 ミート、ひよこ豆、車麩etc.	第２土曜日午後	南部市民センター (51-1579)

活動場所：南部市民センター分館（所在地：羽根西新町5番地3）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
241	なないろ会	風景、静物、人物等を水彩画で描く	第1・3火曜日午後	西川 明 (22-0130)
242	ペン字華の会	実用的な手紙・ハガキ・のし袋など、ボールペン・筆ペンを使って書く	第2・4火曜日午前	岡田 千代子 (090-3442-6156)
243	歌って！踊って 音楽療法教室	ご希望の方はディジュリ・ドウが楽しめます。有酸素運動で心肺機能が高まり、とても健康的です。お口の機能・握力・早歩き(3UP)を目標に掲げています。	第1・3水曜日午前	野田 晶子 (090-2631-4298)
244	あんによんA	韓国語講座	第2・4水曜日午後	柴田 美佐代 (090-1743-2885)
245	将棋 岡崎クラブ	将棋の指導、勉強、対局、初心者も丁寧に指導します。有段者から1級2級他皆さん楽しく将棋をしています。	第1・3木曜日午後	今泉 務 (090-8736-6509)
246	書道 和の心クラブ	楷書、行書、隸書の技法を学ぶ。毎回、6文字ずつ半紙に書き、その場で指導する。	第2・4木曜日夜間	福田 佐代子 (53-2425)
247	スポーツウエルネス吹矢 岡崎南部教室	正しい基本動作（型）を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、健康力・呼吸力・絆力をつけながら楽しさを覚え、地域の人達と一緒に、笑顔を広げる。	第1・3金曜日午後	渡辺 光夫 (090-5634-4589)
248	ペン習字愛好会①	文字を正しく美しく書けるようにポイントを理解し、日常生活で役立てるよう練習する	第2・4金曜日午前	竹下 浩二 (090-8553-9556)
249	3B体操ポピーの会	運動によって、楽しく健康づくり	第2・4金曜日午後	杉浦 文子 (52-7124)
250	ラスコー会	絵画(水彩・油彩・アクリル画等)製作技術の向上及びデッサン力の向上	第1・3土曜日午前	宮本 孝之 (090-7677-6888)
251	岡崎こども将棋サークル	将棋の作法と技術を、小、中学生に学んでもらう	第1・3土曜日午前	宮崎 和弘 (080-5134-2398)
252	気功太極拳21年会	気功太極拳を学び、健康増進とお互いの親睦を深める	第2・4土曜日午前	濱田 知代実 (090-8547-6040)
253	南彩会	絵画教室(水彩・油彩・アクリル画の初歩から説明します。)	第2・4土曜日午前	伊藤 知明 (090-1415-6364)
254	安来節踊同好会	踊りの基本歩き正しい踊り方を習う・楽しく踊ること。敬老会介護老人ホームへの慰安の実施。足腰の強化で健康を目標とする。	第2・4土曜日午後	宮崎 徹 (51-2947)
255	SANTE	初級は発音・文法基礎QA練習を中心、中級はディクテ→設問→応用会話練習etcフランス語の勉強	第2・4土曜日午後	成瀬 由紀代 (55-1765)
256	岡崎地域丹田呼吸の会	丹田呼吸法の実修を通して健康の増進をはかる。	第2・4土曜日午後	永石 法子 (46-3955)
262	養体実践会	太極拳及び合気道の体づくり	第1・3日曜日午前	南部市民センター分館 (53-7831)

活動場所：大平市民センター（所在地：大平町字皿田6番地）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
301	岡崎盆栽育成会	日本の四季を盆栽を通して楽しみ、実際に育成することによって、生活に生かすとともに緑化推進の一環として活動を継続する。	第3日曜日午前	黒柳 義和 (84-2643)
302	生け花	季節の木・花を器に生ける	第1・3金曜日午後	山口 清美 (52-883)
303	英会話	基礎的な英会話、文法、フレーズを楽しく学ぶ。	第2・4水曜日午後	平岩 弘多 (090-8138-5362)
304	水彩・アクリル画 恵彩会	水彩画・アクリル画の上達を図る	第3土曜日午前	田中 芳治 (090-4212-0751)
305	ソフトエアロビクス	リズムに乗って楽しく身体を動かしましょう	第1・3金曜日午後	松井 淳子 (090-3388-6714)
306	手編みA	手編みのいろいろな技法を取り入れた編物	第2・4火曜日午後	宇佐美 康子 (82-2856)
307	乙川俳句会	俳句を作る喜び・楽しさを自主講座で深める	第3木曜日午前	河澄 市三郎 (21-8181)
308	ペン習字A	日常生活に役立つペン字（手紙）、筆ペン（冠婚葬祭）の習得	第2・4木曜日午前	大平市民センター (22-0162)
309	ペン習字C	ペン習字の基本練習から実用学習まで	第2・4水曜日午前	大平市民センター (22-0162)
310	毛筆B 遊墨「木曜の会」	古典の臨書から書の多様性を学び創作を楽しむ	第1・3木曜日午後	吉岡 啓 (52-4234)
311	毛筆D 遊墨「金曜の会」	古典の臨書から書の多様性を学び創作をたのしむ	第2・4金曜日午前	三浦 明 (090-8671-4027)
312	気功太極拳 (岡崎鶴の会)	気功太極拳の練習と健康づくり	第1・3火曜日午前	浅野 修司 (090-5454-1087)
313	ヨガ健康法A	肩こり腰痛をやわらげ健康を維持する。	第1・3水曜日午前	井上 育代 (24-1733)
314	ヨガ健康法 自主B (ひまわり)	ヨガによる体力作り、健康の維持	第2・4木曜日午前	大平市民センター (22-0162)
317	スポーツウエルネス吹矢 岡崎大平教室A	正しい基本動作（型）を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、健康力・呼吸力・絆力をつけながら、楽しさを覚え、地域の人達と一緒に、笑顔を広げる。	第1・3土曜日午前	金澤 昭文 (51-1737)
318	スポーツウエルネス吹矢 岡崎大平教室B	正しい基本動作（型）を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、健康力・呼吸力・絆力をつけながら、楽しさを覚え、地域の人達と一緒に、笑顔を広げる。	第2・4水曜日午後	藤枝 隆 (46-2383)
319	パッチワークA	バック・タペストリー・小物等の作品作り	第2・4金曜日午前	大平市民センター (22-0162)
320	パッチワークB	バック・タペストリー・小物等の作品作り	第2・4金曜日午後	平川 明美 (82-2496)
321	フラワーA	四季折々の花材を色々な形にアレンジする。	第3火曜日午前	大平市民センター (22-0162)
322	大平篆刻会	自分や他の人にプレゼントする印をつくり篆刻の勉強をする。	第1土曜日午後	永田 治 (090-3578-3354)
323	てごねパンとお菓子（木曜日）	てごねパン作りとお菓子作り	第2木曜日午前	春田 栄子 (52-8597)

活動場所：大平市民センター（所在地：大平町字皿田6番地）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
324	てごねパンとお菓子金曜	てごねパンとお菓子作り	第2金曜日午前	岩崎 寛子 (83-5511)
325	わくわく水彩画	水彩画の研鑽	第1・3金曜日午前	田口 英美 (0564-45-8763)
326	楽しく編み物	先生からの課題や自分で見つけた課題を 楽しく糸から編んでいく	第1・3水曜日午前	大平市民センター (22-0162)
327	てごねパンとお菓子 水曜日	パンとお菓子を作る	第3水曜日午前	山本 (090-9190-8141)

活動場所：東部市民センター（所在地：山綱町字天神2番地9）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
401	トラベル英会話の会	海外旅行などで役立ちそうな、初歩的な英会話の練習をします。	第1・3火曜日午後	遠山 光彦 (090-2262-8431)
402	今日の料理	講師のご指導のもと料理にふれ、調理の基本を学ぶとともに会員相互の親睦を図る	第3木曜日午前	東部市民センター (48-2922)
403	愛ラブ ハングル	韓国語の勉強をしながら、韓国の文化に親しむ。	第3水曜日夜間	日比野 久美子 (48-2779)
404	着物着付け（2）	着物着装のための基礎的な方法と帯結びの基本・応用を学び修得する。和装への理解と興味を広げる。	第3水曜日午前	東部市民センター (48-2922)
405	3B健康体操	3B体操用具を使用して健康維持増進	第1・3土曜日午前	菅沼 純子 (090-4467-8115)
406	絵画（東彩会）	絵画制作、鑑賞のレベルアップと会員相互の親睦をはかる	第2・4木曜日午前	高橋 由雅 (48-6125)
407	卓球（I）	健康のための体力づくり、技術の向上のため	第1・3水曜日午前	東部市民センター (48-2922)
408	卓健（s）クラブ （卓球2）	卓球の基礎から試合形式までの練習を繰り返し実施します。	第2・4水曜日午後	加藤 行雄 (51-7990)
409	卓健（Lラージボール） クラブ（卓球4）	卓球（ラージボール）の基礎から試合形式までの練習を繰り返し実施します。	第1・3水曜日午後	加藤 行雄 (51-7990)
410	卓球5（東部卓友会）	健康・体力の維持、技術の錬磨、仲間との親睦を深める	第2・4火曜日午前	東部市民センター (48-2922)
411	卓球7 （たっきゅうセブン）	卓球の練習を通し健康・体力の維持向上を図るとともに卓球技術向上を習得する	第1・3火曜日午後	東部市民センター (48-2922)
412	東部卓健クラブ （卓球8部）	卓球を通して健康維持体力増進及び技術向上を図る事を目的とする	第1・3土曜日夜間	東部市民センター (48-2922)
413	彩光会	水彩画の学習（自主講座）に楽しく個性を生かし学び活動する	第1・3金曜日午前	丸本 洋之助 (48-7523)
414	マジッククラブ	マジック教室で技術を習得し自己研鑽して地域の人との交流を図る。	第1・3土曜日午前	増田 隆史 (55-1167)
415	ヨガの健康法の会	ヨガの基礎知識について学び心身ともにリフレッシュする	第1・3土曜日午後	荒川 利子 (48-7666)
416	なでしこ編物教室	手編みの習得と会員相互の親睦を図る	第2・4木曜日午前	山田 登喜子 (090-8134-7118)
417	らくらくパン講座	手ごねで作る家庭で簡単なパン作り	第4水曜日午前	岩渕 光子 (0564-52-6357)
418	らくらくパン イーストの会	らくらく簡単パン作り	第4水曜日午後	東部市民センター (48-2922)
419	茶道 さつき会	ひとときを茶の湯にふれ、お点前の上達と会員相互の親睦を図る。	第2・4火曜日午前	東部市民センター (48-2922)
420	香研究会 お香ラボ	香の効能、調香方法、健康と生活に活かす方法を学び各種お香作りを行う。	第4水曜日午後	東部市民センター (48-2922)
421	やさしい英会話	日常英会話のキーフレーズを、実際に使いながら楽しく習得していきます。	第1・3木曜日午前	東部市民センター (48-2922)

活動場所：東部市民センター（所在地：山綱町字天神２番地９）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
422	茶友会	日本伝統文化である茶道の基本を学ぶ	第１・３木曜日午前	東部市民センター (48-2922)
423	スポーツウエルネス吹矢 東部教室	正しい基本動作（型）を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、健康力・呼吸力・絆力をつけながら、楽しさを覚え、地域の人達と一緒に、笑顔を広げる。	第２・４火曜日午後	小林 清司 (48-5227)
424	大正琴サウンドパール	大正琴の練習を通して音楽に親しむ	第１・３日曜日午後	東部市民センター (48-2922)
425	はっらっ体操東部②	地域住民の健康増進を図る	第２・４水曜日午前	東部市民センター (48-2922)
426	自主パン講座	おうちでパンとお菓子が作れるように学びます。	第２火曜日午前	東部市民センター (48-2922)
427	健康太極拳東部教室	健康太極拳を学ぶ	第１・３木曜日午前	東部市民センター (48-2922)

活動場所：岩津市民センター（所在地：岩津町字檀ノ上２６番地２）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
501	楽しいあみ物	自主講座のあみ物教室を通して、会員同士の親睦と友好を図り、あみ物を楽しむ。	第１・３火曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
502	Kiki. フラ. Rock's	フラダンスの基本を初歩から楽しみながら学び心身共に健康を目指す。	第１・３火曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
503	totonoe3	健康体操	第２火曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
504	フォトサークル アイ&アイ	デジタルカメラ撮影技術の向上と親睦を図る。	第２火曜日午前	谷口 善一 (0565-21-1440)
505	毛筆同好会	最初に漢字かなの基本を学んだ後、講師の手本や、個人が選んだ教材の臨書を行い、お互いに刺激を与えつつ、友好的な時間を共有する。	第１・３水曜日午前	長沖 美津子 (22-7399)
506	コントレール ダンスサークル	社交ダンス練習	第１・３水曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
507	スポーツウエルネス吹矢 岡崎岩津教室	正しい基本動作を講師から学び、吹矢式呼吸法をマスターし、健康力・呼吸力をつけながら楽しさを覚え地域の人たちと一緒に笑顔を広げる。	第２・４水曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
508	着付けすみれの会	着物を基本から学び、知識を増やすとともに、着る着せる楽しみを学ぶ。	第１・３木曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
509	岩津ＰＣ愛好会	ノートパソコンを使用して、ワード・エクセルの基本を学ぶ。	第１・３木曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
510	絵手紙いろは	絵手紙に親しみ、絵手紙を通じて交流を深める。	第１木曜日午後	稲富 博 (090-7688-0604)
511	ゆったり体操Ｂ	誰でもどこでも無理なくでき心と身体のバランスを整える！！運動	第１・３木曜日午前	高木ほずみ (090-4406-3782)
512	楽しい生け花	季節の花を生けて楽しみましょう	第１・３木曜日午前	古川 八重子 (46-2413)
513	岩津マジッククラブ	マジックの習得並びに地域の親睦と交流を図る。	第２・４木曜日午前	内田 菊雄 (090-9225-5587)
514	表装一樹会	表装技術の習得	第２・４木曜日午前	鈴木 義明 (23-8727)
515	表装友の会	表装技術の習得	第２・４木曜日午後	鈴木 義明 (23-8727)
516	ゆったり体操Ａ	誰でも簡単に出来るゆっくりした動作の体操を行う事で高齢者も安心して参加が出来て転倒予防や認知症予防につなげていく。	第２・４木曜日午後	植野 美津子 (090-6581-8530)
517	月下美人	姿勢改善&ボディメイク	第２・４木曜日午前	安藤 廣子 (080-1562-6401)
518	ハングル教室	韓国語の中級クラスです。ドラマや映画の話など、楽しいクラスです。	第２・４金曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
519	フレッシュ・ヨガクラブ	全身調整・瞑想法等	第１・３金曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
520	ヨガ教室	笑いの力で心身を元気にする。ストレッチ・体力作り・呼吸法・瞑想法・今日のポーズ、笑いヨガを交えて楽しく行います。	第１・３金曜日午後	中村 佳子 (090-4257-5510)
521	みんなでハングル	韓国文化の理解・交流を目的にハングルの基礎・中級レベルの学習。	第２・４金曜日午前	大井 民男 (090-1832-3933)

活動場所：岩津市民センター（所在地：岩津町字檀ノ上２６番地２）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
522	茶道入門	・日本の伝統文化である茶道に親しむ。 ・四季の移ろいを楽しみ、おもてなしの心を学ぶ。	第２・４金曜日午前	森本 圭子 (080-6955-6066)
523	太極拳ともの会	太極拳好者が集まり、心と体のバランスを整え、日々の健康増進を図る。	第２・４金曜日午前	菅原 愛子 (090-4150-9438)
524	わくわくヨガ	笑いのちからで心身を元気にする。ストレッチ、体力作り、呼吸法、瞑想法、今月のポーズ、笑いヨガを交えて楽しく行います。	第２・４金曜日午後	安藤 廣子 (0564-45-7010)
525	フレッシュ３Ｂ	３Ｂ体操を通して仲間づくりと健康づくり。	第１・３土曜日午前	鈴木フクエ (090-1861-3368)
526	みどりの会	四季の植物の特徴、性質を学び寄せ植え等の作品を作る。	第４土曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
527	ＩＴＦテコンドーＡ	テコンドー技術の向上と会員同士の親睦を図る	第１・２土曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
528	ＩＴＦテコンドーＢ	テコンドー技術の向上と会員同士の親睦を図る	第３・４土曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
529	日曜料理教室	地元の食材を活かした料理・スイーツを学び、出来上がった料理等はテイクアウトし、各家庭でランチタイムを楽しんでもらう。	第２日曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
530	相続・遺言の実際を学ぶ会	相続・遺言の基礎知識からその実際を学ぶ	第１火曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
531	岩津英会話会	英会話初級程度を学ぶ	第２日曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
532	気らくにヨーガ	ハタヨガのアーサナ、呼吸法瞑想を通じて心と体を整えます。	第１・３日曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
534	おりがみ	基本となる記号と折り方を学び、作成図を読みとり作品を完成させる	第３金曜日午前	岩津市民センター (45-2512)

活動場所：矢作市民センター（所在地：宇頭町字小藪 80 番地 1）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
601	茶道 A	裏千家茶道の一步踏み込んだ良さと楽しさに触れる	第 1・3 木曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
602	茶道 B	茶道の基礎知識を身につけ学ぶ	第 2・4 木曜日午後	水野 千恵美 (31-7689)
603	茶道 D 十楽会	茶道のお稽古を通して、茶道の基礎を学ぶ	第 1・3 火曜日午前	古川 安佐恵 (55-0097)
604	書道 矢晃クラブ	会員の書道技能の向上と相互の親睦を図る	第 2・4 水曜日午前	菅井 昭子 (31-1088)
605	書道 D	書道技能の向上と親睦を図る	第 1・3 金曜日午前	鈴木 英雄 (090-7301-1249)
606	生花 A	四季の花々を使用し、基本花形から自由花まで楽しく学ぶ	第 2・4 土曜日午前	今井 幹子 (090-3258-6500)
607	いけばな B	季節の様々な花材に触れ、生花の基本的な知識や技術を学ぶ	第 1・3 土曜日午前	山田 起美代 (46-3498)
608	ガーデニング A 朝顔会	季節の草花を鉢に寄せ植えし、育て方を学ぶ	第 4 木曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
609	ガーデニング B 昼顔会	季節の草花を鉢に寄せ植えし、育て方を学ぶ	第 4 木曜日午後	矢作市民センター (31-3202)
610	パッチワーク矢作	バック、タペストリー、小物等の作品作り	第 2・4 火曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
611	紙粘土教室	紙粘土を使用し、生活の中での花、物、動物などを作成し、心を豊かにすること。	第 1・3 水曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
612	編物 A	鉤針、棒針でセーター、小物等好みの作品作り	第 4 金曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
613	矢作市民デッサン会	人物デッサン(固定ポーズ及びクロッキー)	第 4 日曜日午後	松川 照夫 (0563-59-5485)
614	やさしい着物着付け	着物の基礎知識について学ぶ	第 1・3 水曜日午後	大塚 ちづ子 (080-5122-7404)
615	矢作マジッククラブ	マジックの技術習得	第 1・3 木曜日午前	中野 明 (090-6354-2051)
616	川柳 やはぎ	川柳の課題句と自由句を作り、講師の指導と添作	第 2 木曜日午前	渡辺 隆 (31-3472)
617	そば打ち「木曜会」	蕎麦作りのスキルアップを目指す	第 2・4 木曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
618	そば打ち「さくら会」	定期講座で習得したそば作りの更なるスキルアップを目指す	第 2・4 金曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
619	オカリナーモアマービレ	オカリナの上達とハーモニーを楽しみます	第 2・4 火曜日午前	和田 乗道 (51-9305)
620	大正琴 B ライラック やはぎたんば	仲間と一緒に演奏を楽しむ	第 1・3 水曜日午前	鈴木 幸子 (31-6708)
621	民謡を楽しむ会	正調岡崎五万石、江差追分、その他民謡を楽しむ	第 2・4 木曜日午前	矢作市民センター (31-3202)

活動場所：矢作市民センター（所在地：宇頭町字小藪 80 番地 1）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
622	カラオケ A	カラオケを通して相互の親睦・健康と美容を目標とする	第 1・3 土曜日午後	依田 憲貞 (52-9758)
623	カラオケ B	会員の健康増進と親睦を目的とする	第 2・4 土曜日午後	矢作市民センター (31-3202)
624	カラオケ C	会員の健康増進と親睦を目的とする	第 1・3 水曜日午後	柴田 芳則 (22-0296)
625	民舞	民舞を通して会員の親睦を図り健康を保つ	第 2・4 土曜日午後	澤田 美代子 (31-5807)
626	3 B 体操 A なでしこ	3 種(ベルター・ベル・ボール)の道具を使い、ストレッチ・柔軟体操・筋力・有酸素運動を行い、体力と持久力の維持・向上を目指します。	第 2・4 水曜日午前	前田 由美子 (090-8730-5510)
627	3 B 体操 B 友の会	ベル・ベルター・ボールの用具を使い、リズム体操・筋力運動・ストレッチなどを行う	第 1・3 金曜日午後	鈴木 恭子 (31-3544)
628	3 B 体操 E フェアリ（妖精）	3 B 用具を使って、リズムを楽しみながら心身をリフレッシュする健康体操	第 1・3 火曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
629	貯筋体操 コスモス	筋力運動・バランス運動・有酸素運動など	第 2・4 火曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
630	ヨガ健康法 C	坐法、呼吸法、瞑想法で心身を整える	第 2・4 金曜日午後	森内 京子 (31-9833)
631	ヨガ健康法 D	坐法、呼吸法、瞑想法で心身を元気にする	第 2・4 木曜日午後	石川 英子 (22-5908)
632	ヨガ&ピラティスサークル	ヨガ&ピラティスの動きを学び、ゆったりと身体をほぐしながら、健康な身体作りのコツを身につけます。	第 2 金曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
633	ひめトレ シスターズ	尿漏れの予防・改善のため、骨盤を支える「骨盤底筋」を鍛え、健康な身体づくりを目指します。	第 3 木曜日午後	矢作市民センター (31-3202)
634	すこやか太極拳	ゆっくりとした動きと深い呼吸で心を穏やかに！太極拳で、心と体の調和を目指していきます。	第 1・3 火曜日午後	矢作市民センター (31-3202)
635	やさしい筋肉体操	誰でも気軽にできる筋肉を増やす体操を学び、いつまでも元気に歩ける身体を目指します。	第 1・3 水曜日午前	鈴木 (090-5036-8421)

活動場所：六ツ美市民センター（所在地：下青野町字天神64番地）

番号	団体名	活動内容	活動日時	連絡先
701	Surya yoga (スーリヤ ヨガ)	ヨガで身体と心のリフレッシュ	第1・3火曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
702	フレンド ヨガ	ヨガについて学ぶ	第1・3火曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
703	マーガレットの会	花のアレンジメントの基本知識について学ぶ。	第2水曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
704	六ツ美毛筆愛好会	毛筆の習字について学ぶ。	第2・4水曜日午後	二村 邦夫 (54-6522)
705	絵手紙 絵顔	絵と言葉をかき誰かに届ける絵手紙の基本を学ぶ	第1・3木曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
706	ガーデニング愛好会	四季折々の植物をレイアウトしアウトドアを鑑賞できる作品づくりをする。	第2木曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
707	なでしこ着物着付け	着物での外出を促すため、自分らしい着付けの学習をする。	第2・4木曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
708	六ツ美毛筆習字の会	毛筆の基礎を学びお手本を元に練習を重ね作品を仕上げて会員同士で作品を発表し合い楽しく学ぶ	第2・4木曜日午前	羽根田 典子 (52-2588)
709	3B体操スイートピー	3B用具を使い、リズム体操、筋力運動、ストレッチ、レクリエーション等を行う、健康づくり。	第1・3金曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
710	陶楽会	楽しく陶芸を学び作品を作る	第2・4金曜日午前	今田 徹雄 (57-6222)
711	ペン習字ゆきの会	正しく美しい文字を書くための基本練習と作品製作	第2・4金曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)
712	絵手紙 やまびこ	絵と言葉をかき誰かに届ける絵手紙の基本を学ぶ	第2・4金曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
713	ラビット ヨガ	ヨガの基礎知識について学ぶ	第2・4金曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
714	ハラウ・フラ・オルオル	フラを楽しく学ぶ	第2・4水曜日午後	六ツ美市民センター (43-2510)
715	3B健康体操	3B体操用具を使用して、リズム体操、筋づくり認知機能改善など心身の健康づくりをする。	第2・4水曜日午前	六ツ美市民センター (43-2510)