

自主講座 会員募集中！

★市民センターで自主的に活動している「自主講座団体」が、一緒に学ぶ会員を募集しています

★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
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	長坂 規子 (53-2638)
104	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)
105	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)
106	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)
107	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)
108	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)
109	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)
110	油画会	絵画作成同好会	第2・4木曜日午前	邊見 宜弘 (52-4122)
111	美彩会	水彩画をとおして表現の楽しさを学ぶ	第2・4木曜日午後	鈴木 俊宏 (83-6489)
112	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)
113	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	中央市民センター (55-8066)
114	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)
115	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)
116	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)
118	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)
119	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)

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
120	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)
121	FIT DANCE	大人ダンスエクササイズ	第1・3水曜日午前	中央市民センター (55-8066)
122	FZcircle	フィットネスダンス「ZUMBA」を通し参加者 同士の交流と健康維持増進を図る	第2・4火曜日午前	中央市民センター (55-8066)

活動場所：南部市民センター（所在地：羽根二丁目2番地2（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	歌って!踊って 音楽療法教室①	ご希望の方はディジュリ・ドゥが楽しめます。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火曜日午後	野田 晶子 (090-2631-4298)
204	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	伊藤 みな子 (53-4821)
205	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)
206	笑顔でフラダンス	フラダンス	第2・4火曜日午後	南部市民センター (51-1579)
207	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	本間 紗代子 (090-9891-8134)
208	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	鈴木 修 (43-5026)
209	美彩会Ⅰ	和服の着付けと礼儀作法	第2・4火曜日午後	南部市民センター (51-1579)
210	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・4火曜日午後	芦澤 泉 (51-5846)
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水曜日午後	味岡 孝三 (090-7306-2932)
212	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)
213	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)
214	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	山崎 圭子 (55-6113)
215	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	長坂 規子 (53-2638)
216	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 (24-2466)

活動場所：南部市民センター（所在地：羽根二丁目2番地2（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
217	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	黒柳 義和 (090-9028-3312)
218	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)
219	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)
220	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	清水 かおる (22-4352)
221	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)
222	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 (090-3384-1231)
223	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)
224	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)
225	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	前田 みつえ (52-9653)
226	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	小山 ヨシコ (080-3641-0673)
227	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	山下 昌子 (080-4302-5296)
228	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3木曜日午後	南部市民センター (51-1579)
229	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	柴田 光敏 (71-0265)
230	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)
231	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)
232	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	佐藤 恵子 (090-6586-6195)
233	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	柴田 敏子 (51-8052)
234	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)
235	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	南部市民センター (51-1579)
236	艶友会Ⅰ	茶道の稽古（茶道を極める）	第1・3金曜日午前	土居 聡子 (090-3837-1039)

活動場所：南部市民センター（所在地：羽根二丁目2番地2（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
237	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)
238	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)
239	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)
240	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	南部市民センター (51-1579)
241	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	川井 美智子 (52-8814)
242	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)
243	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)
244	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)
245	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)
246	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)
247	みなみ英会話クラブ	実生活で役立つ実践的なリスニングスキルについて学びます。	第1・3土曜日午前	永井 勇 (53-3248)
248	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)
249	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 (51-5403)
250	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)
251	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	稲垣 真由美 (080-4163-7882)

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
301	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)
302	あんによんA	韓国語講座	第2・4水曜日午後	柴田 美佐代 (54-7599)
303	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)
304	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	下田 京子 (090-9352-6499)

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
305	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	木下 昌洋 (54-6029)
306	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)
307	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	富田 好美 (52-6255)
308	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)
309	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)

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
401	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)
402	生け花	季節の木・花を器に生ける	第1・3金曜日午後	永井 淑恵 (21-8682)
403	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 (21-2265)
404	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	三浦 哲夫 (22-2084)
405	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	野澤 典子 (090-9925-2225)
406	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)
407	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)
408	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)
409	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)
410	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)
411	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)
412	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)
413	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	石原 聖子 (090-5457-9774)
414	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)

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
415	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	松永 卓二 (51-1099)
416	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、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)
417	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)
418	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	中根 美智子 (24-7085)
419	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)
420	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 (31-6506)
421	てごねパンとお菓子 水曜日	パンとお菓子を作る	第2水曜日午前	大平市民センター (22-0162)
422	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	大平市民センター (22-0162)
423	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	大平市民センター (22-0162)
424	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 (45-8763)
425	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)
426	パステル同好会	ハードパステルを使用し、パステル画を描く	第3土曜日午前	大平市民センター (22-0162)
427	大平太極拳の会	太極拳を全員で勉強する。太極拳を通じて健康になる	第2・4火曜日午後	大平市民センター (22-0162)

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
501	英会話の会	初歩的な英会話全般	第1・3火曜日午後	遠山 光彦 (090-2262-8431)
502	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)
503	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	寺尾 一枝 (48-2464)
504	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)
505	はつらつ体操東部①	ストレッチや筋トレ、リズム体操等、楽しみながら心身の健康づくりを目指す。	第1・3土曜日午前	菅沼 純子 (090-4467-8115)
506	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)

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
507	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）
508	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）
509	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）
510	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）
511	卓球7 （たつきゅうセブン）	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）
512	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）
513	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）
514	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）
515	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	倉橋 昭子 （48-2526）
516	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 （48-2353）
517	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 （52-6357）
518	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）
519	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）
520	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）
521	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）
522	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）
523	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	鈴木 六男 （48-6813）
524	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）
525	はつらつ体操東部②	ストレッチや筋トレ、リズム体操等、楽しみながら心身の健康作りを目指す。	第2・4水曜日午前	東部市民センター （48-2922）
526	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）

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
527	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)
528	楽しいウクレレ OKAZAKI	ウクレレの基礎知識を習得する	第1・3金曜日午後	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
601	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)
602	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)
603	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 (090-1861-3018)
604	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)
605	からだめぐり	季節に合わせたヨガの内容にピラティスの動きを少しずつ取り入れます。心身の安定、姿勢の保持を目指していきます。	第2・4火曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
606	地名・歴史研究会	地名や歴史に関する研究	第1水曜日午後	中根 辰雄 (090-8679-9553)
607	アサギマダラ (仙骨調整)	仙骨を整えて、コリ痛みの改善、内臓機能UP	第1・3水曜日午前	大岸 徹 (080-2617-3845)
608	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	長谷川 恵子 (46-3889)
609	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)
610	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)
611	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)
612	岩津PC愛好会	ノートパソコンを使用して、ワード・エクセルの基本とスマホ・ラインを学ぶ。	第1・3木曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
613	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)
614	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	植田 和子 (090-7603-1072)
615	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)
616	プルメリア	フラダンスでエクササイズ	第1木曜日午前	安藤 廣子 (45-7010)
617	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 (31-3958)

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
618	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)
619	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)
620	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 (45-7105)
621	月下美人	姿勢改善&ボディメイク	第2・4木曜日午前	佐藤 香 (080-5117-4301)
622	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)
623	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	高橋 佳子 (21-9375)
624	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 (24-1305)
625	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)
626	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)
627	totonoe3	健康体操	第1金曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
628	おりがみA	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)
629	おりがみB	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4金曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
630	岩津俳句会	句会を通して、俳句の基本を習得する。	第4金曜日午後	野村 了生 (080-2612-7514)
631	モジャガーデン	ドライフラワーアレンジ	第2金曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
632	フレッシュはつらつ	はつらつ体操を通して仲間づくりと健康づくり	第2・4土曜日午前	松野 恵子 (22-6420)
633	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)
634	気軽にヨーガ	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)
635	麴の台所シュシュ	麴料理をはじめとする「発酵料理教室」	第2土曜日午前	岩津市民センター (45-2512)
636	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・3土曜日午後	岩津市民センター (45-2512)
637	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2・4土曜日午後	岩津市民センター (45-2512)

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
638	ITFテコンドーC	テコンドー技術の向上と会員同士の親睦を図る	第1・3水曜日夜間	岩津市民センター (45-2512)
639	ITFテコンドーD	テコンドー技術の向上と会員同士の親睦を図る	第2・4水曜日夜間	岩津市民センター (45-2512)
640	スポーツウェルネス吹矢 岩津B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達と一緒に笑顔を広げる。	第1・3木曜日午後	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
701	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)
702	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	田中 利美 (090-3568-2905)
703	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)
704	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	山田 靖 (090-4867-1237)
705	書道D（香墨会）	書道技能の向上と親睦を図る	第1・3金曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
706	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)
707	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)
708	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)
709	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)
710	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)
711	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)
712	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)
713	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2・4日曜日午後	松川 照夫 (0563-59-5485)
714	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)
715	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)
716	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)

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
717	そば打ち「木曜会」	市民講座で習得した蕎麦作りの更なるスキルアップを目指す。その他必要と認める活動を行う。	第2・4木曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
718	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)
719	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)
720	大正琴B ライラック やはぎたんぽぽ	仲間と一緒に演奏を楽しむ	第1・3水曜日午前	葉山みどり (31-6234)
721	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)
722	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)
723	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)
724	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)
725	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	太田 順子 (090-9890-7033)
726	3B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	野村 よし子 (32-1865)
727	3B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	阿部 智子 (34-1024)
728	3B体操E フェアリ(妖精)	3B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)
729	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)
730	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	矢作市民センター (31-3202)
731	スポーツウエルネス 吹矢教室	年齢や体力に関係なく自分のペースで手軽に楽しみながら、スポーツウエルネス吹矢式呼吸法により健康で精神力・集中力を高める	第2・4木曜日午前	高橋 光男 (31-0333)
732	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・4金曜日午前	矢作市民センター (31-3202)
733	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)
734	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)

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
801	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)
802	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)
803	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)
804	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)
805	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)
806	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	鈴木 良子 (51-3121)
807	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)
808	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)
809	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)
810	陶楽会	楽しく陶芸を学び作品を作る	第2・4金曜日午前	加藤 実知子 (53-3019)
811	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)
812	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)
813	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)