

上長公民館 自主クラブ一覧

令和8年4月23日現在

TEL: 23-3237

| | クラブ名 | 例会日 | | 講師 | | 代表者 氏名 | 会費 | 会員数 | 備考 | 内容 | 分類 |
|----|-----------------|------------|---------------|---------|-------|-----------|-----------|-----|-------------------|------------------|-------------|
| | | 曜日 | 時間 | 氏名 | 氏名 | | | | | | |
| 1 | 上長ヨガ | 毎週 月 | 9:30 ~ 12:00 | 三浦 恵 | | 三浦 和嘉子 | 月 1,500 円 | 18 | | ヨガ | 健康 |
| 2 | 卓球愛好会 | 毎週 月 | 13:00 ~ 15:30 | | | 大柳 克敏 | 年 3,000 円 | 19 | | 卓球 | スポーツ |
| 3 | ストレッチ&健康体操クラブ | 毎週 火 | 10:00 ~ 12:00 | 丸岡 信子 | | 野崎 優子 | 月 2,000 円 | 6 | | ストレッチ体操 | 健康 |
| 4 | 上長なかよし体操クラブ | 毎週 火 | 13:00 ~ 16:00 | 大久保 幸恵 | | 小笠原 和子 | 月 1,000 円 | 19 | 月4回 | リズム体操 | 健康 |
| 5 | 上長社交ダンスクラブ | 毎週 火 | 18:30 ~ 21:30 | 北野澤 タミ | | 岩崎 修 | 月 1,500 円 | 7 | 活動時間(19:00~21:30) | 社交ダンス | 踊り(洋) |
| 6 | カラオケクラブ | 毎週 水 | 13:00 ~ 15:30 | 久保 京子 | | 鳩 鈴子 | 月 2,300 円 | 4 | | カラオケ | 音楽 |
| 7 | ジークンドー・カリ | 毎週 水 第1 | 19:00 ~ 22:00 | | | 苫米地 豊 | 月 300 円 | 12 | 小学校高学年以上から | ジークンドー (格闘技術) | スポーツ |
| 8 | 上長卓球クラブ | 毎週 木 | 18:30 ~ 21:00 | | | 松橋 實 | 月 300 円 | 20 | | 卓球 | スポーツ |
| 9 | 上長コーラス コール・カルミア | 毎週 木 | 13:00 ~ 15:00 | 荒屋敷 和美 | | 今住 英子 | 月 1,500 円 | 12 | | コーラス | 音楽 |
| 10 | 上長おどりクラブ | 毎週 木 | 13:00 ~ 16:00 | 若柳 竹絵津 | | 清川 真喜子 | 月 2,000 円 | 4 | | 日本舞踊 (若柳流) | 踊り(和) |
| 11 | 籐クラブ | 第1・3 | 10:00 ~ 12:30 | 石橋 桂子 | | 小笠原 悦子 | 月 2,000 円 | 5 | | 籐手芸 | 手工芸 |
| 12 | 大正琴クラブ | 第2・4 | 9:30 ~ 12:30 | 佐々木 和子 | | 小笠原 シヅ | 月 2,000 円 | 10 | | 大正琴 | 音楽 |
| 13 | シャルウィダンス上長 | 毎週 金 | 9:30 ~ 12:30 | 岩崎 修 | | 森田 美恵 | 月 1,500 円 | 13 | 活動時間(10:00~12:00) | 社交ダンス | 踊り(洋) |
| 14 | 手踊り愛好会 | 第1・3・4 | 10:00 ~ 12:00 | 佐々木 由美子 | 月館 ミホ | 黒坂 満智子 | 月 2,500 円 | 6 | | 手踊り (木村社中月美会) | 踊り(和) |
| 15 | 上長囲碁クラブ | 毎週 土 | 17:00 ~ 21:00 | | | 上村 健司 | 月 500 円 | 10 | | 囲碁 | テーブル ゲーム |