

上長公民館 自主クラブ一覧

令和7年4月1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	19		ヨガ	健康
2	卓球愛好会	毎週 月	13:30 ～ 15:30			黒沢 登記子	年 3,000 円	16		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		千葉 良三	月 2,000 円	10		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	17	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		清川 ソガ	月 2,300 円	5		カラオケ	音楽
7	ジークンドー・カリ	毎週 水 第1	19:00 ～ 22:00			苦米地 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	16		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 2,000 円	8		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		出町 サツ	月 2,500 円	5		日本舞踊 (若柳流)	踊り(和)
11	藤クラブ	第1・3 木	10:00 ～ 12:30	石橋 桂子		小笠原 悦子	月 2,000 円	6		藤手芸	手工芸
12	大正琴クラブ	第2・4 木	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		久慈 紀行	月 1,500 円	15	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 金	10:00 ～ 12:00	佐々木 由美子	月館 ミホ	黒坂 満智子	月 2,500 円	7		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