

上長公民館 自主クラブ一覧

令和7年10月21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	13:00 ~ 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	野崎 優子	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 第1	水 金	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	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	籐クラブ	第1・3	木	10:00 ~ 12:30	石橋 桂子	小笠原 悦子	月 2,000 円	6		籐手芸	手工芸
12	大正琴クラブ	第2・4	木	10:00 ~ 12:00	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	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