

～ グループ活動紹介 ～



もし、興味がある・入って一緒にやってみみたいグループがありましたら、お気軽に中央公民館までご連絡ください。

R3.5.24

名称	対象	活動日	時間	会費（材料費）	グループの紹介・内容
御泉水太鼓保存会	ジュニア：小学生 演技部：中学生以上	水曜日	19：30～	5,000円/月 (入会金2,000円)	平成2年の夏、第1回「立科えんでこ」において「水は命の源」というテーマの基に発足。以来、長野冬季五輪や姉妹都市オレゴンでの演奏など、数々の舞台に出演。 現在は、演技部、ジュニアチームの体制で夏まつりでの演奏を中心に活動中。
立科手話の会	どなたでも	隔週の木曜日	18：30～20：00	1,000円/年	皆で手話を覚えながら、会話を楽しんでいます。 テキストにそっての学習・1分間スピーチなど
立科手話ダンス	どなたでも	毎週木曜日	18：30～21：00		手話でダンスをしながら会話を楽しんでいます。
蓼科写真クラブ	どなたでも	例会、撮影会		10,000円/年	趣味で写真撮影を楽しんでいるグループです。デジタルカメラOKです。
立科ヨガサークル	どなたでも	毎週	1時間	3,000円/月(4回) 1,000円/1回	ヨガのポーズと正しい姿勢を身につけることで、体のゆがみを正し酸素と血液は体のすみずみまでめぐり、体調が整っていきます。正しい呼吸をすることで、心と体を結びつけている自立神経が整い精神的にも深いリラックスを得ることができるのがヨガです。続けることで体の変化を感じ楽しめます。
ヨガ dayナイト	どなたでも	毎週火曜日	18：30～20：30	1回800円	音楽に合わせて体の不調を整えましょう。
立科太極拳の会	どなたでも	毎週水曜日 毎週木曜日	9：45～11：30 19：30～21：00	500円/回	太極拳の初級から中級に及ぶ段階の練習をしています。健康の維持発展に努めています。
立科民謡クラブ	どなたでも	月2回	19：00～21：00	1,000円/月	芸能発表会出演、ボランティア活動、年1回発表会
立科コーラス	どなたでも	第2・4金曜日	13：30～14：30	約3,000円/年	合唱練習
童謡唱歌を歌う会 やまびこ	どなたでも	第1、3金曜日	10：15～11：45	500円/月 (1,000円/8、12月)	古来より歌いつがれてきた童謡唱歌の素晴らしさを後世に残すため、歌い継げることを目標に楽しく歌い有意義なひと時を過ごしている。
うたの会「華」	どなたでも	第1・3水曜日	19：30～21：00	1,000円/月	田口美千子先生の指導のもと、女性合唱を楽しんでいます。コーラスを通じて健康と美を保ち、地域の方とのコミュニケーションを高めています。秋に行われる合唱祭に参加しています
ダンス教室	どなたでも	毎週火曜日	19：30～21：00	なし	社交ダンス
立科句会	どなたでも	第2水曜日	夏期：19:30～21:00 冬期：19:00～21:00	1,500円/月	俳誌「岳」編集同人・現代俳句協会会員窪田英治先生を指導者に、毎月1回句会を開き3句を事前に提出して評を受けてます。会員は、町内、佐久市から現在は11名です。50歳代から70歳代で年2回は懇親会を行い気のおけない会です。
お話バスケット	興味のある方	毎週月曜日	小学校の朝読書の時間	1,000円/年	小学校での読み聞かせ。町内グループ等へ紙芝居等の上演 町内での行事への参加、研修会
ふれあい読書	どなたでも	毎月1回	2時間	なし	保育園、小学5・6年生、おむすびサロン等へ定期的、不定期に年間4回～46回の読み聞かせを実施
たて書道会	どなたでも	毎月土曜日 (2～3回)	17：30～20：00	1,000円/月 他に教科書代・お手本代	日本書道芸術協会「書象」に基づいた学習をしています。 支部長寺尾視運先生のご指導を受けます。現会員大人8名、学生2名です。
古文書学習会	どなたでも	第4土曜日	(4～9月) 19：30～21：00 (10～3月) 19：00～20：30	1,000円/年	郷土に残っている古文書の解説並びに解説学習をしています。
たてしな歴史研究会	どなたでも	隔月(偶数月)第3金曜日	13：30～16：00	2,000円/年 大学生1,000円	県指定の文化財を始め、地域に残る文化遺産を研究踏査し、それを学び、歴史的教養を高めようとする歴史愛好者の集うグループです。町誌・専門書を教本とて学び、町内・外を1回ずつ現地・視察その年度の集大成として公開講座を開催する。楽しみながら学ぶ。(観光振興に資する)
手づくなの会	どなたでも	第2・4月曜日	13：30～	100円/月 (参加した月のみ)	古布の再生、編み物、人形、ビーズ他の手づくな この会は、お互いに智恵を出し合い相談しながらの自主運営の会です。
アンの家カントリークラブ	どなたでも	第2・第4土曜日	10：00～12：00	500円/月	手芸全般、皆がそれぞれ作りたいものを先生の指導のもと作製をしています。
絵手紙カタクリの花の会	どなたでも	月1回	13：00～15：00	なし	文化展に出席
たてしな里づくりの会	女性でどなたでも	不定期		年会費500円	①情報交換会(副知事と語る会)、②異世代交流事業(親機・みたらし団子作り、昔遊びほか)、③花の町づくり(花壇の手入れ)、④学習会や事業(着物地でエプロンや洋服作り)、平成29年度会員数24名
トトロ文庫	どなたでも	月1回土曜日、不定期	10：30～11：30	おやつ代100円	わらべうた遊びや絵本の読み聞かせをしています。手作りのおやつをいただきながら、ママ同士の情報交換や子ども同士の遊びをしています。
フラワーアレンジメント教室	どなたでも	毎週水曜日	9：00～12：00 17：00～20：00	材料代のみ個人負担	フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワー・モダン生け花などを楽しく自分のペースで習えます。
吊るし飾り「なごみ会」	どなたでも	毎週月曜日	9：30～12：00	1回500円(材料費含)	家にある残り布等で吊るし飾りを作る。
ときわ会	どなたでも	月1回～2回	2時間	1,000円/月	銭太鼓のおけいこ
ママヨガ	どなたでも(小さいお子様が ご一緒でも大歓迎です)	第2・4水曜日 (変更あり)	10：30～11：30	1,500円/月	レッスンはヨガとピラティスの要素も取り入れて頂き先生に教わっています。 子育て中のママが多いので小さいお子様も一緒に来て和やかな雰囲気です。

※ここに掲載していないグループで、公民館で紹介可能なグループがありましたら、中央公民館までご連絡ください。 ※ 活動の日程・内容などは変更になる場合があります。詳しくは中央公民館までお問合せください。