

～グループ活動紹介～

興味がある・体験してみたいグループがありましたら、お気軽に中央公民館（0267-88-8417）までご連絡ください。



	名称	活動（練習）日	時間	会費（材料費等）	グループの紹介・内容
運動	立科ヨガサークル	毎週金曜日	１３：００～１５：００	１，０００円／月	ヨガのポーズと正しい姿勢を身につけることで、体のゆがみを直し、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んでいきます。
	立科太極拳の会	毎週水曜日 毎週木曜日	９：００～１２：００ １９：００～２１：００	２，０００円／月	佐藤光代先生の指導の下、太極拳の技を学んでいます。二十四式太極拳を中心にして、剣や扇を使い、いろいろな技を進度に合わせて練習しています。太極拳は、体を緩め内部筋肉を動かすため、健康増進につながります。
	たてしなボッチャ楽部	第１・３水曜日	１４：００～１６：００	なし	月に２回、中央公民館に集まりボッチャを楽しんでいます。個人戦、ペア戦、チーム戦を通して「元気で笑顔に楽しく」を合言葉に、仲間とひと時を過ごしています。
	ダンスサークル	第２・４木曜日 第１・３日曜日 (詳細はお問い合わせください)	１３：３０～１６：００	５，０００円／月	音楽に合わせて歩くことが社交ダンスです。体を動かすことで、体力も向上し心身ともにリフレッシュしています。ダンスパーティーに参加したり、町のイベントでの発表など、ダンスの楽しさを表現します。新規会員募集中です。
	立科手話ダンス	月３回（土曜日）	１４：００～１６：３０	あり	手話でダンスをしながら会話を楽しんです。新メンバー募集中です！
音楽	ときわ会	月１回 (講師の都合による)	１４：００～１６：００	１，０００円／月	銭太鼓という楽器を使います。銭太鼓を音楽に合わせて、巧みに動かし、音を奏でます。リズムに合わせ腕を上げることで、肩こりの解消や脳トレになります。イベント・ボランティア活動に関わるとともに、会員同士の交流の場になっています。
	立科民謡クラブ	月２回（月曜日）	１９：００～２１：００	１，０００円／月	月２回の練習のほか、公民館まつりへの出演、町内外へのボランティア活動、年１回の発表会など、積極的に楽しく活動しています。
	立科コーラス	第２・４金曜日	１３：３０～１４：３０	８，０００円／年	荻原周子先生の指導の下、美しいハーモニーを目指し１つの歌を作り上げています。心を一つにして歌う喜びを、仲間とともに感じています。立科町公民館まつり、佐久地区コーラス祭り、中学文化祭参加、小学校音楽会参観等の活動をしています。
	童謡唱歌をうたう会 やまびこ	第１・３金曜日	１０：００～１１：３０	５００円／月 (8月・12月は1,000円)	昔なつかしい童謡・唱歌は子どもたちに残したい心のふる里です。健康づくりを兼ね、子どもものころロザさんだ童謡や唱歌を歌い、楽しい時間を過ごしています。公民館まつり・ふれ愛むらでの発表、保育園を訪問し一緒に歌う会を実施しています。
	うたの会「華」	第２・４水曜日 (発表会前は毎週)	１９：３０～２１：００	１０，０００円／半年	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。うた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。町・社協の事業、依頼によりボランティアにも参加しています。
	うたごえサロン「田園」	月１回 (不定期)	１０：３０～もしくは １３：３０～１時間半程度	５００円／年	童謡・唱歌・昭和の流行歌などを楽しく歌う会です。人との交流が深まる機会になっています。 ”歌の輪・人の輪・笑顔の輪”
読み聞かせ	お話バスケット	毎週月曜日	小学校の朝読書の時間	１，０００円／年	小学校１～４年生への読み聞かせが主な活動です。そのほか町内グループ等へ紙芝居等の上演や町内行事へも参加しています。
	ふれあい読書	２か月に１回の定例会 (土曜日)	１９：００～２１：００	なし	保育園、小学５・６年生、おむすびサロン等へ定期的に読み聞かせを実施しています。子どもたちとふれあいながら、楽しく活動しています。
歴史	古文書学習会	第２日曜日	１３：３０～１５：００	１，０００円／年	立科町山部上房高橋家に伝わる佐久の美話（江戸時代寛政年間の記事）の読み合わせをしています。歴史を読み解くことで、地域の魅力を発見できます。
	たてしな歴史研究会	隔月（偶数月）第３金曜日	１３：３０～１６：００	２，０００円／年	立科町内外の歴史・郷土史・文化財について、学習会と町内外研修での現地視察などを行い、歴史的教養を高める活動を行っています。また、広く町内外の方々が、歴史に興味をもっていただけるように、歴史に関する講座（たてしな町民歴史公開講座）を企画・運営しています。
	五無斎保科百助研究会	月１回程度 (不定期)	１０：００～１２：００	なし	郷土の偉人「保科五無斎」について知り、また町の人々にその業績を伝えること、とかくその奇人ぶりが強調されるが教育や産業の発展に尽くしたことを知らせたい。より身近な存在に感じてもらえるよう狂歌カルタを作成、子どもたちにも参加をつりの大会を開いている。また、鉱物を模したスイーツも開発した。
劇	演劇講座 みんな輪になれ	土曜日 (不定期)	お問合せください	なし	ケーブルテレビでおなじみの演劇グループです。あなたも変身してみませんか？
	どんぐりころころ	毎週火曜日	１９：３０～２１：００	あり	子どもから高齢者向けに人形劇、パネルシアター、エプロンシアター等を上演しています。週１回集まって練習しています。メンバー募集中です！ぜひ遊びに来てください！
学習	立科手話の会	月２回（土or日）	１４：００～１５：３０	１，０００円／年	手話表現・聴覚障がいの学習、たてしなふれ愛むらにて手話劇の発表、小中学校・児童館で手話教室を開催しています。
	おらが町でもインターネット	第２・４木曜日	１０：００～１２：００	５００円／月	インターネットの基礎知識と共に危険性も学び、スマホでできること「LINE、YouTube、QRコード、ネットショッピング」など個々のニーズに応じた勉強会を行っています。スマホ初心者募集中です。
その他	良い映画を見る会	不定期	お問合せください	あり	年に一度、感動をお届けできる映画を選定し、立科町で上映を行っています。年一回の上映会のほか、会員が希望する映画をレンタルして上映しています。
	たてしな里づくりの会	不定期 年２回のイベント開催	お問合せください	なし	多世代交流会を中心に、交流・文化伝承及び相互理解の場として活動しています。みんなで体を動かして、食べて、歌って、笑って、楽しみます。保育園児から小学６年生までの子どもたちと、その保護者も参加してミニ運動会やおやきづくり等のイベントを行います。
	絵手紙カタクリの花の会	第４火曜日	１３：００～１５：００	１，０００円／月	季節の花や野菜、日々の暮らしを絵手紙にして楽しんでいます。お友達や知人に送り、喜んでもらっています。初心者でも気軽に取り組めます。作品は、町の文化展へ出展しています。
	フラワーアレンジメント教室	毎週水曜日	１０：００～ １３：００～	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・生け花などを楽しく自分のペースで習います。季節のお花を使ってアレンジします。月１回から都合に合わせ、いつからでも始められます。立科町文化展に作品を出展しています。
	立科句会	第１水曜日	１９：００～２１：００	２，０００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。年２回は懇親会を行い、気のおけない会です。

※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。