

令和5年度 宮崎市公立公民館等自主グループ・講座グループ一覧

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
1	中央公民館	1	アンサンブル・ヴェルデ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1・3土	日本や世界の名歌をア・カペラで楽しむ女声合唱団です。無伴奏では難しそうと思われがちですがハーモニーに浸っているときは至福のひととき！主に第1.2土曜日19時～練習。一緒に歌いませんか(▽)
1	中央公民館	2	林檎クラブ	教養・学習	美術・芸術	絵 画	第1・3水	好きな時に絵が描ける！唯一私だけの絵、親しい人に贈りたい絵、部屋を彩る絵を描けたら楽しい！心豊かなひと時をパステルの楽しさや奥深さを味わいながら一緒に過ごしてみませんか！
1	中央公民館	3	宮崎子どもの本に親しむ会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	読み聞かせ	不定期	絵本や子供の本について、テーマを決めた学習会をひらいています。会員同士の交流もしながら、情報交換もでき読み聞かせ活動のヒントやアドバイスもあります。子育て中の人に限らず誰でも気軽に参加してください。
1	中央公民館	4	宮崎山楽会	スポーツ・体操	その他	登山・研修会	第1水・1土	宮崎山楽会は、50歳以上の自然を愛する者たちが、登山を楽しみしながら健康づくりに努め、長寿社会の一員として地域で活躍することを目指しています。原則月2回の安全登山を行っています。一緒に山に登りませんか！！
1	中央公民館	5	墨藤会	教養・学習	書道・ペン習字	書 道	第1・3水	毛筆による書道を主にして活動しています。気楽に学べますので一度見に来て頂ければ雰囲気をご理解いただけるかと思えます(▽)明るく楽しく息の長い活動を目指します。
1	中央公民館	6	フレンドコール	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1・3火	女声コーラス・フレンドコールは歌の好きな仲間が心身の健康維持、技術のレベルアップを目指し、楽しく活動しています。「お母さんコーラス大会」「ぶどうの会」にも出場します。皆さんも一緒に歌いましょう。
1	中央公民館	7	さわやか人生	教養・学習	生涯学習	市政出前講座学習	第4金	高齢者の生きがいと仲間づくりのために、生涯に亘って練習を重ね会員相互の親睦と融和を図ることを目的に主に宮崎市出前講座から選定。毎月第4金曜日午前中、小研修室で学習しています。
1	中央公民館	8	スターウインド	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第2・4土	私たちは2008年1月に結成した混声合唱団です。 ”自分たちが楽しく歌い、お客様にも楽しんでいただく”ことを目標に「春の音楽祭」「童謡の日コンサート」への出演のほか、各種イベント等、幅広く活動しています。
1	中央公民館	9	我楽多木彫会	教養・学習	工芸・クラフト	各種ものづくり	第1・3水	木彫会という名にかかわらず、ものづくりを楽しんでいる会です。会員はお互いに教え合い、おしゃべりをしながら好きな手仕事を学んでいます。年3～4回の学習会を計画し、技術の向上と伝達を図っています。
1	中央公民館	10	F画会	教養・学習	美術・芸術	人物デッサン	第2. 4土	「人物画」描いても、描いても尽きない難しさ、そして面白さがあります。描画の基礎人物デッサンを一緒に描きませんか！！
1	中央公民館	11	二胡を楽しむ会	音楽・芸能	音楽・器楽	二胡練習	第1・4日	二胡は中国の伝統的民族楽器です。「西洋のヴァイオリン」と謳われるその音色で歌謡曲、中国局等々様々なジャンルの曲を練習しています。興味のある方は一緒に演奏を楽しみませんか！いつでも見学をお待ちしています。
1	中央公民館	12	中央江墨会	教養・学習	書道・ペン習字	毛 筆	第1. 3土	毎月第1第3土曜日、13時から15時迄、書道技術の習得に励んでいます。県墨友競書を中心に講師の添削指導を受けて作品を月1回提出しています。入会は随時受付しています。初心者経験者問わず、大歓迎です！！
1	中央公民館	13	清雅会	教養・学習	美術・芸術	水墨画	第3月	毎月第3月曜日午後1時より3時まで、水墨画の本(常設100冊)等を参考に各自描き先輩の助言を得ながら楽しく学んでいます。講師をされている方にも気軽に教えていただけます。水墨画はじめてみませんか。
1	中央公民館	14	宮崎山友会	スポーツ・体操	その他	登山・定例会	不定 水	安全登山を基本として無理のない楽しい登山を心がけています。自然保護活動も無理のない範囲で取組んでいます。月1回山行の他、花見やウォーキング等の企画あり。年会費三千元。詳細は、猪崎0985-27-4140までお気軽にお問合せください。

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
1	中央公民館	15	バ스티ア ポプリ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第4木	私たちは、男声3名、女声6名の混声合唱団です。歌う事の楽しさとハーモニーの美しさを求めて毎月練習をして、自分たちの技量向上に努めています。現在、指導者不在で各自の歌いたい曲を自主的に練習しています。
1	中央公民館	16	椎の実 定例俳句会	教養・学習	文学・文芸	俳句	第4火	椎の実定例俳句会は宮崎県月間俳誌『椎の実』会員相互の勉強会として毎月第4火曜午後0時より受付1時より句会「椎の実」代表 布施伊夜子氏の指導を仰ぐ。俳句に興味のある方はまずは見学に！お待ちしております。
1	中央公民館	17	宮崎メンネルコール	音楽・芸能	合唱・コーラス	男声合唱	不定期	昭和50年設立男声合唱グループ。日本の歌や世界の歌を皆でワイワイ歌い、男声合唱ならではの素晴らしいハーモニーを楽しんでいます。でも一番盛り上がるのは発表会の後の打ち上げ会の時でしょうか。。。
1	中央公民館	18	バイオレットコーラス	音楽・芸能	合唱・コーラス	コーラス	第1火	職業を持つ女性を中心に歩み始めて、今年で40年目になります。毎年沢山の行事に参加しながら、コーラス大好きな仲間に出会えることがとても楽しみです。歌うことの好きな方、一緒に歌いましょう。
1	中央公民館	19	女声コーラス 野の花	音楽・芸能	合唱・コーラス	コーラス	第1・3月	平成4年10月設立。少人数でしたが今では30人の団員で宗教曲、組曲をコーラスできるようになりました。詞、曲を大事にする様指導を受け、団名のごとく年齢を重ねてもさわやかに合唱してまいります。
1	中央公民館	20	宮崎混声合唱団	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	第1・3木	毎月第1・第3木曜日19時から21時が練習日です。団員は男声12名女声18名の計30名です。創立60周年記念演奏会を本年11月3日に開催いたします。楽しいメンバーと一緒に歌を楽しみませんか。
1	中央公民館	21	七宝焼きグループ「幸」	教養・学習	工芸・クラフト	七宝焼き4	第2・4火	当グループは、1994年4月に設立。月2回講師を招いて技法の習得に会員一同、和気あいあいと楽しい一時を過ごしております。年齢に関係なく、すぐにとけ込めるグループです。
1	中央公民館	22	宮崎薬草研究会	教養・学習	その他	薬草採取・学習	第2火	宮崎の薬草を採取し、薬草茶等利用方法を研究し、自らの健康を高めるとともに、自然に学び、遊び体験するグループです。
1	中央公民館	23	宮崎山岳会	スポーツ・体操	その他	登山・定例会	第1火	主に県内の山を中心につき2回程度登山を楽しんでいます。年齢層は主に60代から70代で初級から中級の山を登ります。登山の他、キャンプや清掃活動、登山研修会への参加も積極的に行っています。
1	中央公民館	24	マリンコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第2・4金	三部合唱の女声コーラス。平均年齢78歳ですが60代3人が若々しさを発揮してくれます。ユーモアあふれる指揮者のもと楽しく元気に歌っています。月2回の練習は笑い声の絶えない賑やかな仲間の集いの場です。
1	中央公民館	25	アララギ宮崎歌会	教養・学習	文学・文芸	歌会	第1土	自分の気持ちが届む人にまっすぐに伝わるような短歌の作り方を学ぶサークル。月に1回の歌会は、10人前後の少人数だが、各自2首ずつの提出作品について、和やかな中にも真剣なディベートが展開される。
1	中央公民館	26	二胡倶楽部	音楽・芸能	音楽・器楽	二胡練習	第1・3金	二胡は、中国の伝統的民族楽器です。いつも庶民の生活と共にありました。その音色は人々の心に懐かしい郷愁と感動をもたらしてくれます。日本の曲も楽しめます。興味がある方は是非覗いてみてね！いつでも見学できます！お待ちしております(^▽^)/
1	中央公民館	27	くすの木合唱団	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	第2・4水	数百年かけて、その場に根を張り成長し続ける木。それに見習って名付けたシニア合唱団くすの木。大木の息吹にまけないよう懸命に歌っている。よき指導者に恵まれ、皆喜々として集い歌っている姿は年齢をも凌駕する。
1	中央公民館	28	ドイツ語学習会	教養・学習	語学	ドイツ語学習	第1・3火	本ドイツ語講座は、17年の歴史があり、受講者の皆さんはドイツ語・ドイツ文化を楽しく学習しています。教材には初・中級文法、日常会話、やさしい独作文などに加えビデオ・DVD・映画など活用されています。
1	中央公民館	29	(社)日本山岳会宮崎支部	スポーツ・体操	その他	登山・定例会	第1木	主に県内の山を中心に月1回第3日曜日に登山を楽しんでいます。その他、キャンプや清掃登山、各研修会への参加など自然を楽しみながら幅広い活動を行っています。
1	中央公民館	30	宮崎はまゆうコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス・定例会	第1月・第3木	昭和45年に発足し「昭和は遠くなりにけり」を感じながらも平成・令和と歌い続けています。歌う事は年齢に関係なくできる元気の源です。週1回の練習を仲間と楽しく歌っています。一緒に歌ってみませんか。
1	中央公民館	31	ふれあい絵手紙教室	教養・学習	美術・芸術	絵手紙	第2・4金	絵手紙は画仙紙はがきに絵を描き、短い言葉を添えた「手紙」です。四季折々のモチーフに引き合わせて心穏やかに楽しく描いています。見学や体験はいつでも歓迎いたします。ぜひ、教室にいらして下さい。

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
1	中央公民館	32	ラボ・ミヤザキ	教養・学習	その他	国際交流	不定期	英語と国際交流を通じた青少年育成活動 ・国際交流・英語劇 ・異文化理解講座 ・講演会・写真展 ・ワークショップ ・善意通訳
1	中央公民館	33	くすの木グリーンクラブ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第4木	男声20名、女声4名のシニア合唱団です。音符読めず、合唱経験のなかったものがほとんどですが、女性指導者2名(歌・ピアノ)のもので月1回第4(木曜日)午前ハーモニーづくりを楽しんでいます。見学大歓迎！！
1	中央公民館	34	宮崎草の花俳句会	教養・学習	文学・文芸	句会	第2土	俳句を通じての会員の親睦と俳句力を高め研鑽する句会です。結社は東京が本部で北海道から九州宮崎まで多くの会員が俳句を楽しんでいます。共に学ぶ句会ですので気軽に参加してみませんか。
1	中央公民館	35	宮崎詩道会	教養・学習	文学・文芸	吟詠	第1・3土	詩吟は年齢等を問わずどなたでも楽しめる”日本人の心”を詠う伝統芸道です。腹筋を使って大きな声を出しストレス発散しませんか。
1	中央公民館	36	池坊日向橋会支部	教養・学習	華道	華道	第4月	池坊いけばなは、550年有余年の伝統があり、生け花の心を後世に伝えることを目的とします。月1回の研修会、年3回の研究会さらに2年に1回の支部花展(作品発表の場)を行っています。
1	中央公民館	37	コーロ・スピリアート	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1・3水	安藤真奈美先生の指導指揮の下、歌う事の好きな仲間と結成されました。名前の由来通り楽しく、のんびり歌いましょうがモットーです。個性が響きあう合唱を目指し歌い続けます。「練習日/毎週水曜日9時から12時」
1	中央公民館	38	おはなしの木	教養・学習	朗読・読み聞かせ	読み聞かせ等	不定期	子ども達に「おはなし会」を通し、本や昔話をいっしょに楽しんでいます。図書館や各小中学校幼稚園などで活躍しています。子ども達の笑顔にたくさん触れ合える楽しい活動です。みなさんも参加してみませんか。
1	中央公民館	39	家庭倫理の会 宮崎市	教養・学習	書道・ペン習字	書道	第2木	全国組織で月刊誌「秋津」が発行され競書提出者は全員氏名が掲載されます。年間い秋津賞が発表されます。
1	中央公民館	40	宮崎市短歌連絡協議会	教養・学習	文学・文芸	短歌作り	不定期	「短歌詠む詠む勉強会」に参加しませんか！ 初心者歓迎。ベテランが親切にアドバイスします。 月1～2回2時間程度。 お問い合わせは、0985-64-8342 堀越照代まで。
1	中央公民館	41	みやざきおやこ劇場	教養・学習	美術・芸術	人形劇鑑賞ゲーム等	不定期	音楽や演劇等の定期的な鑑賞活動や、あそびの表現活動を通して、子どもたちが豊かに成長するための空間作りや仲間作りを行っています。
1	中央公民館	42	(一社)宮崎県断酒友の会 宮崎支部	その他	その他	酒害学習・相談	第3土	飲酒問題で悩んでいませんか。同じ悩みを持つ者同で、解決の糸口を見つけ、酒のない楽しい人生をつくりましょう。第3土曜日、午後7時半から体験談を語り、聴く場として例会を開いています。お待ちしております。
2	宮崎西地区交流センター	1	あじさい会	教養・学習	パソコン	パソコン	2・4火午前	
2	宮崎西地区交流センター	2	コーラス・スウィート	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	1・3金午前	
2	宮崎西地区交流センター	3	みやざきmarble合唱団	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	1・3土夜間	
2	宮崎西地区交流センター	4	母屋サロン	音楽・芸能	合唱・カラオケ	愛唱歌	2・4火 午後	
2	宮崎西地区交流センター	5	宮崎マンドリンクラブ	音楽・芸能	音楽・器楽	器楽	1・3木夜間	
2	宮崎西地区交流センター	6	良見フォークダンス	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	フォークダンス	1・3金夜間	
2	宮崎西地区交流センター	7	さくら会	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	1・3月午後	
2	宮崎西地区交流センター	8	スイトビーの会	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	1・3木午前	
2	宮崎西地区交流センター	9	ふれあい絵手紙教室	教養・学習	美術・芸術	絵手紙	2・4水午前	
2	宮崎西地区交流センター	10	暁ちゃん絵手紙教室	教養・学習	美術・芸術	絵手紙	2・4木午前	
2	宮崎西地区交流センター	11	わくわく絵画教室	教養・学習	美術・芸術	絵画	2・4木午後	
2	宮崎西地区交流センター	12	宮崎吟詠会	音楽・芸能	その他	詩吟	2・4月午前	
2	宮崎西地区交流センター	13	洲明会	音楽・芸能	音楽・器楽	民謡	1・3火夜間	
2	宮崎西地区交流センター	14	アロマテラピーの会	その他	その他	健康	3水午前	
2	宮崎西地区交流センター	15	秋桜句会	教養・学習	文学・文芸	俳句	1・3木午後	
2	宮崎西地区交流センター	16	子どもいけ花さくらんぼの会	教養・学習	華道	いけ花	2土午前	
2	宮崎西地区交流センター	17	ひばり歌声会	音楽・芸能	合唱・カラオケ	カラオケ	1・3水午後	
2	宮崎西地区交流センター	18	うたクラブ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	カラオケ	2・4水午後	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
2	宮崎西地区交流センター	19	章の会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	舞踊	2・4火夜間	
2	宮崎西地区交流センター	20	青葉会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	民踊	2・4水午前	
2	宮崎西地区交流センター	21	劇団ゼロQ	音楽・芸能	演劇・オペラ	演劇	1・3水夜間	
2	宮崎西地区交流センター	22	練功18法	スポーツ・体操	体操	健康体操	2・4金午前	
2	宮崎西地区交流センター	23	すみれ健康体操	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3金午前	
2	宮崎西地区交流センター	24	花みずきの会	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3月午後	
2	宮崎西地区交流センター	25	太極拳サークル	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	1・3火午後	
2	宮崎西地区交流センター	26	宮崎エトワール西地区	教養・学習	手話	手話ダンス	2・4火午前	
2	宮崎西地区交流センター	27	シャンティ・ヨーガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	2・4火午後	
2	宮崎西地区交流センター	28	船神丸	教養・学習	麻雀	健康麻雀	2・4月午前	
2	宮崎西地区交流センター	29	クローバー	教養・学習	料理	調理	不定期	
2	宮崎西地区交流センター	30	野の花幼稚園バレー部	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	2・4木午前	
2	宮崎西地区交流センター	31	平和幼稚園ミニバレー部	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4月午前	
2	宮崎西地区交流センター	32	高千穂幼稚園ミニバレー部	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4金午前	
2	宮崎西地区交流センター	33	愛好会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3火午後	
2	宮崎西地区交流センター	34	ひなげし	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4火午後	
2	宮崎西地区交流センター	35	Y2K	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3金午前	
2	宮崎西地区交流センター	36	MVC	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4水夜間	
2	宮崎西地区交流センター	37	たんぼぼ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4月午後	
2	宮崎西地区交流センター	38	健康クラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3水夜間	
2	宮崎西地区交流センター	39	スマイル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3水午後	
2	宮崎西地区交流センター	40	チームM	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4日16-18	
2	宮崎西地区交流センター	41	USB	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1日・3土夕方	
2	宮崎西地区交流センター	42	中央西ミニバレー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3金夜間	
2	宮崎西地区交流センター	43	西池ミニバレー同好会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4木夜間	
2	宮崎西地区交流センター	44	むーみん	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4火午前	
2	宮崎西地区交流センター	45	フレンズ	スポーツ・体操	その他	ソフトバレーボール	1・3水夜間	
2	宮崎西地区交流センター	46	さつき	スポーツ・体操	その他	ソフトバレーボール	1・3月午後	
2	宮崎西地区交流センター	47	サンサンクラブ	スポーツ・体操	その他	ソフトバレーボール	2・4火午後	
2	宮崎西地区交流センター	48	フェニックス・はまゆう	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4水午前	
2	宮崎西地区交流センター	49	白球会	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3月午前	
2	宮崎西地区交流センター	50	はまゆう卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4金午後	
2	宮崎西地区交流センター	51	あさひ卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3火午後	
2	宮崎西地区交流センター	52	宮崎ラージボール	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	2・4水午後	
2	宮崎西地区交流センター	53	ラージボール小戸	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	1・3水午前	
2	宮崎西地区交流センター	54	黄球会	スポーツ・体操	卓球	ラージボール	2・4木午後	
2	宮崎西地区交流センター	55	小戸スマッシュ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3木夜間	
2	宮崎西地区交流センター	56	FII	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4木午後	
2	宮崎西地区交流センター	57	若竹クラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3火夜間	
2	宮崎西地区交流センター	58	バドミントン小戸	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・2日午後	
2	宮崎西地区交流センター	59	バドミントン同好会	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4火夜間	
2	宮崎西地区交流センター	60	サンダーバード	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1日午前・4日午後	
2	宮崎西地区交流センター	61	サーパスバドミントン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4土夜間	
2	宮崎西地区交流センター	62	ウィナーバド	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3土夜間	
2	宮崎西地区交流センター	63	チームIBS	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4金夜間	
2	宮崎西地区交流センター	64	日向流儀	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・2日夜間	
2	宮崎西地区交流センター	65	やまなみ会	スポーツ・体操	その他	ミニテニス	1・3金午後	
2	宮崎西地区交流センター	66	和びよんズ	スポーツ・体操	その他	ミニテニス	2・4日午前	
2	宮崎西地区交流センター	67	一木三	スポーツ・体操	その他	ミニテニス	1・3木午後	
2	宮崎西地区交流センター	68	小戸インディアカ	スポーツ・体操	その他	インディアカ	1・3火午前	
2	宮崎西地区交流センター	69	宮崎西ハワイアンキルト	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	1・3月午前	
2	宮崎西地区交流センター	70	ちぎり絵の会宮崎西	教養・学習	工芸・クラフト	ちぎり絵	1・3金午後	
2	宮崎西地区交流センター	71	健寿麻将教室	教養・学習	麻雀	健康マージャン	2・4月午後	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
2	宮崎西地区交流センター	72	ピリアロハ	音楽・芸能	音楽・器楽	音楽	1・3金夜間	
2	宮崎西地区交流センター	73	夜のシャンティヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	2・4金夜間	
3	赤江公民館	1	ラビット	スポーツ・体操	ニュースポーツ	インディアカ	1・3 金 夜間	
3	赤江公民館	2	サンライズ	スポーツ・体操	ニュースポーツ	インディアカ	2・4 土 夜間	
3	赤江公民館	3	わかば	スポーツ・体操	ニュースポーツ	インディアカ	1・3 月 午後	
3	赤江公民館	4	スポーツウエルネス吹矢	スポーツ・体操	ニュースポーツ	スポーツ吹矢	2・4 火 午後	
3	赤江公民館	5	シャトル赤江	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3 火 夜間	
3	赤江公民館	6	遊友クラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1日・3土 午後	
3	赤江公民館	7	ペパーミント	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3 月 午前	
3	赤江公民館	8	赤江ニュースポーツ 同好会	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・3 水 午前	
3	赤江公民館	9	月見ヶ丘わかば会	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・4 水 午前	
3	赤江公民館	10	太 陽	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3 木 夜間	
3	赤江公民館	11	MMCクラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	1・3 土 午前	
3	赤江公民館	12	FVC	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	2・4 日 午後	
3	赤江公民館	13	フレンズクラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3 火 午前	
3	赤江公民館	14	キャンディーズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4 火 午前	
3	赤江公民館	15	ひよこ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4 火 午前	
3	赤江公民館	16	ダイナマイト	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4 金 夜間	
3	赤江公民館	17	八志会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4 日 夜間	
3	赤江公民館	18	チャンク	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4 木 夜間	
3	赤江公民館	19	Clover	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3 土 夜間	
3	赤江公民館	20	EDGE	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3 火 夜間	
3	赤江公民館	21	MAX宮崎	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	2・4 木 午後	
3	赤江公民館	22	もくれん	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4 木 午前	
3	赤江公民館	23	卓球同好会	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3 火 午前	
3	赤江公民館	24	月見ヶ丘クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3 金 午後	
3	赤江公民館	25	あすなる卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4 金 午後	
3	赤江公民館	26	水卓クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3 水 夜間	
3	赤江公民館	27	杉の子卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4 水 夜間	
3	赤江公民館	28	さくらんぼ	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	2・4 月 午後	
3	赤江公民館	29	赤江自主コーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス・合唱	2 月 午後	
3	赤江公民館	30	マーガレット コーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス・合唱	1・3 火 午前	
3	赤江公民館	31	みんなで歌おう 歌謡教室	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌謡(カラオケ)	3 土 午前	
3	赤江公民館	32	25赤江尺八クラブ	音楽・芸能	音楽・器楽	尺八	2・4 木 夜間	
3	赤江公民館	33	アート赤江	教養・学習	美術・芸術	水彩画	1・3 木 午後	
3	赤江公民館	34	赤江みずゑ会	教養・学習	美術・芸術	絵画	1・3 金 午後	
3	赤江公民館	35	囲碁クラブ	教養・学習	囲碁	囲碁	2・4 木 午前	
3	赤江公民館	36	自主ペン教室	教養・学習	書道・ペン習字	ペン硬筆	2・4 火 午前	
3	赤江公民館	37	あやめ会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3 木 午前	
3	赤江公民館	38	赤江キルト	教養・学習	手芸・裁縫	キルト	2・4 木 午後	
3	赤江公民館	39	ギターアンサンブル赤江	音楽・芸能	音楽・器楽	クラシックギター	1・火午後、3・月午前	
3	赤江公民館	40	数独クラブ	教養・学習	その他	数独	2・4 水 午後	
3	赤江公民館	41	ハッピーハーモニカクラブ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	2・4 木 午後	
3	赤江公民館	42	スマイル26	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	1・3 水 午後	
3	赤江公民館	43	ムーンライト・ハーモニカ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	1・3 木 午後	
3	赤江公民館	44	宮崎吟詠会	音楽・芸能	その他	詩吟	2・4 金 午前	
3	赤江公民館	45	ファーストクラス	教養・学習	パソコン	パソコン	1・3 木 午前	
3	赤江公民館	46	ひろみ会	教養・学習	パソコン	パソコン	2・4 水 午前	
3	赤江公民館	47	ちよっとチャットAKAE	教養・学習	語学	英会話	1・3 月 午後	
3	赤江公民館	48	Friday's English	教養・学習	語学	英会話	1・3 金 午後	
3	赤江公民館	49	ニイハオ中国	教養・学習	語学	中国語	1・3 水 夜間	
3	赤江公民館	50	インフィニティ月見ヶ丘	教養・学習	華道	フラワーアレンジ	4 土 午前	
3	赤江公民館	51	赤江未来の会	その他	その他	まちづくり	最終週の水 夜間	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
3	赤江公民館	52	手話ソング同好会	教養・学習	手話	手話	1・3 木 午後	
3	赤江公民館	53	このはなそばの会	教養・学習	料理	そば打ち	4 木 午前	
3	赤江公民館	54	赤江ヨーガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3木 午前	
3	赤江公民館	55	フェニックスギタークラブ	音楽・芸能	音楽・器楽	クラシックギター	2・4金 午後	
3	赤江公民館	56	赤江マジックサークル	教養・学習	その他	マジック	1金 午前	
4	生目地区交流センター	1	生目エイサー団	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	エイサー	2・4 金 夜間	私達生目エイサー団は、地域に根ざし、貢献できるチームを目指し「わきWaiWai(ワイワイ)」をモットーに日々活動を行っています。只今、団員募集中！
4	生目地区交流センター	2	生目さんさんミニバレークラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3 水 夜間	私達は生目地区を中心にミニバレー・ソフトバレーを第1・3水に生目地区交流センターで、夜8時から10時まで行っています。40代から80代までストレス解消と健康のため賑やかに楽しんでます。
4	生目地区交流センター	3	生目スポーツクラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4 金 PM	健康維持の為に楽しい仲間とプレーをしてリフレッシュしています。
4	生目地区交流センター	4	生目太極拳	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	1・3 金 PM	私達は、第1・3金の13時30分～真新しい生目地区交流センターで活動しています。経験者から始めたばかりの人まで、約15名、先生の指導や互いに教え合いながら健康づくりに励んでいます。一緒にいかがですか
4	生目地区交流センター	5	生目大正琴愛好会	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	2日・4 火 AM	生目大正琴愛好会は、第2日・第4火の午前10時～12時まで練習をしています。大正琴の演奏技術を習得し、ホラソングで福祉施設等で演奏しています。大正琴は生涯楽しむことができ、仲間づくりに最適です。
4	生目地区交流センター	6	生目卓球フレンド	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	2・4 土 AM	ラージボールに興味のある方は初心者でも遠慮なくご相談ください。講師が丁寧に対応致します。
4	生目地区交流センター	7	生目菜の花コーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	1・3 金 AM	歌い続けて30年、毎月第1・3金、9時30分～11時30分まで懐かしい歌や童謡、フォークなど楽しく歌っています。男女・年齢・制限なし、自称音痴など大丈夫!
4	生目地区交流センター	8	生目ひよっこ同好会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	ひよっこ踊り	1 日 夜間	私達、生目ひよっこ同好会は、ひよっこ踊りを通して地域の交流と見る人を笑顔にしたいその気持ちを抱いたグループです。月1回のミーティングや練習をしながら地域のイベントや老人ホームを訪問して皆さまに喜ばれています。
4	生目地区交流センター	9	生目フォトクラブ	教養・学習	美術・芸術	一眼レフカメラ	1 木 AM	毎月第1月曜(5月連休・正月は第2木曜)午前実施しています。自分の作品を持ち寄り全員で鑑賞し先生から講評をいただき技術の向上に努めています。少人数で和気あいあいと楽しく活動しています。会員募集中!
4	生目地区交流センター	10	生目ペン習字クラブ	教養・学習	書道・ペン習字	ペン習字	1・3 火 PM	私達 生目ペン習字クラブは、黒木知之先生の指導のもと、文字の形や筆順などを楽しく学んでいます。毎月第1・3火、13時30分～15時30分まで、11月の文化祭に年賀状、のし袋、俳句、短歌などを展示します。是非来てみてね。
4	生目地区交流センター	11	きらら	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4 火 夜間	毎月第2・4火曜日にミニバレーの練習をしています。年齢は75歳～24歳と幅広く楽しくしております。参加されたい方は、是非遊びに来てください。
4	生目地区交流センター	12	白黒かぼちゃ	教養・学習	囲碁	囲碁	2・4 火 AM	現在会員数13名で、月に2回棋力の向上に努めていると共に会員の交流を図るため活動しています。
4	生目地区交流センター	13	ハーモニックあすなろ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	2・4 月 AM	私達は結成5年のハーモニカ愛好家グループ22人で、杉尾先生指導の下、月2回の練習を行い発表会や文化祭で披露し、色々な奏法に挑戦し楽しんでます。そんな私達と懐かし美しい音色のハーモニカに触れてみませんか。
4	生目地区交流センター	14	ひまわり健康体操	スポーツ・体操	体操	体操	1・3 月 AM	年齢を重ねるごとに低下していく身体機能の維持向上を図り、健康寿命延伸を目指している体操教室です。足腰の痛みの改善ならびに認知症予防にも効果的な体操をしています。
4	生目地区交流センター	15	フラワーバド	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3 火 AM	フラワーバドミントンクラブです。第1・3火曜の10時～13時まで、女性9名、男性1名であちこち痛いと言いつつ日々は鋭いスマッシュを打ち日々のストレスをすべてリセット出来る楽しいクラブです。
4	生目地区交流センター	16	フレンド会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレーボール	2・4 水 夜間	フレンド会は、ソフトバレー21年目です。平均年齢は69歳。70歳以上が7名おり、会員16名でやっています。バレーの後は酒がうまくよく眠れます。
4	生目地区交流センター	17	ムーンライト	音楽・芸能	合唱・カラオケ	カラオケ	1・3 土 PM	カラオケ好きの仲間が歌のつまい、へたに関係なくホガ防止とストレス解消を兼ねて新しい話題の歌に挑戦しています。いつでも老若男女入会歓迎します。
4	生目地区交流センター	18	萌樹(生目健康体操)	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3 月 PM	65歳～93歳までの幅広い高齢者ですが、いつまでも元気で健康でいられますようにと2時間ダンスとストレッチ又は、ゲームなど講師の元で足腰を鍛えながら楽しい時間を過ごしています。
4	生目地区交流センター	19	わくわく生目	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ストレッチボール・笑い	2・4 月 PM	帰る頃には背筋が伸びて若返った気がします。ストレッチボールで体をほぐしたり、引き締めたり最後は笑いヨガでストレス解消しています。いつでも体験できますので是非一度のぞいてみてください。
4	生目地区交流センター	20	わかば会(大宮公民館)	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4 水 PM	わかば会が発足して40年余り。月2回、第2・4水 午後、89歳(男性)を筆頭に会員21名で毎回楽しく練習しております。また、ミニバレーを通じて地域住民との交流を図りながら地区の行事等にも参加しております。
5	穂公民館	1	穂さわやかコーラス歌の会	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	1・3水午前	
5	穂公民館	2	四季彩	教養・学習	美術・芸術	絵手紙	2・4火午前	
5	穂公民館	3	あおきアート	教養・学習	美術・芸術	水彩画	1・3金午前	
5	穂公民館	4	ききょう会	教養・学習	華道	生け花	2・4火午後	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
5	穂公民館	5	Let's Try English	教養・学習	語学	英会話	2・4木午後	
5	穂公民館	6	ステップ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4木午前	
5	穂公民館	7	なでしこクラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4火午前	
5	穂公民館	8	イースト	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1木・3金午前	
5	穂公民館	9	スクランブル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3金夜間	
5	穂公民館	10	スマイリーズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3木夜間	
5	穂公民館	11	ひかりママ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1金・3木午前	
5	穂公民館	12	オールブラック	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3火夜間	
5	穂公民館	13	すずらん	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3木午後	
5	穂公民館	14	こすもす	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4木午後	
5	穂公民館	15	パステルカラー	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3金午後	
5	穂公民館	16	穂ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3月午後	
5	穂公民館	17	AOKI FCミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3水午後	
5	穂公民館	18	なかよしミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4水午後	
5	穂公民館	19	楽しいカローリング	スポーツ・体操	ニュースポーツ	カローリング	2・4火午後	
5	穂公民館	20	エンジョイレクダンス	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	1・3月午前	
5	穂公民館	21	穂社交ダンス愛好会	スポーツ・体操	ダンス	社交ダンス	2・4金午後	
5	穂公民館	22	ZUMBAひまわり	スポーツ・体操	ダンス	ZUMBA	1・3水夜間	
5	穂公民館	23	しなや会	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ピラティス	1・3水午前	
5	穂公民館	24	pop-Mみなと(ポップンみなと)	スポーツ・体操	その他	エイサー	2・3水夜間	
5	穂公民館	25	神話の杜 みやざき	音楽・芸能	演劇・オペラ	音楽劇	2・4土午後	
5	穂公民館	26	あおきババママ会	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・2日午後	
5	穂公民館	27	エアロピこすもす	スポーツ・体操	体操	エアロピクス	2・4火夜間	
5	穂公民館	28	穂クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4日午前	
5	穂公民館	29	NEXUS	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	2・4木夕	
5	穂公民館	30	クッキーズ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4木夜間	
5	穂公民館	31	レ・ギターアンジョエ	音楽・芸能	音楽・器楽	クラシックギター	2・4木午後	
5	穂公民館	32	バドクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4金夜間	
5	穂公民館	33	穂健康マージャン教室	教養・学習	麻雀	麻雀	1・3月午後	
5	穂公民館	34	K-fan(ケイペン)	教養・学習	語学	韓国語会話	1・3火午後	
5	穂公民館	35	穂トヨイルテング	教養・学習	語学	韓国語会話	1・3土午前	
5	穂公民館	36	穂健康体操教室	スポーツ・体操	体操	健康体操	1火午前	
5	穂公民館	37	バドミントン教室	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3火午後	
5	穂公民館	38	俳句教室	教養・学習	文学・文芸	俳句	4水午後	
5	穂公民館	39	数独教室(上級)	その他	その他	数独	1・3水午後	
5	穂公民館	40	穂バドミントン同好会	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4月午後	
5	穂公民館	41	宮崎スポーツ吹矢ひなた	スポーツ・体操	ニュースポーツ	スポーツ吹矢	2・4水午前	
6	木花公民館	1	絵てがみ教室	教養・学習	美術・芸術	絵てがみ作成	1・3木曜日午前	
6	木花公民館	2	かな書道墨の会	教養・学習	書道・ペン習字	かな書道	1・3木曜日午後	
6	木花公民館	3	さざんか	教養・学習	その他	着付け	1・3土曜日午前	
6	木花公民館	4	木花コーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	2・4火曜日午前	
6	木花公民館	5	フラワーアレンジ	教養・学習	華道	フラワーアレンジメント	2・4火曜日午後	
6	木花公民館	6	フラワーデザイン教室	教養・学習	華道	フラワーアレンジメント	2・4火曜日夜間	
6	木花公民館	7	木花パソコン倶楽部	教養・学習	パソコン	パソコン	2・4水曜日午前	
6	木花公民館	8	アンニョンハセヨ	教養・学習	語学	韓国語	2・4土曜日午前	
6	木花公民館	9	傾聴ボランティアロバの耳の会	教養・学習	ボランティア	傾聴活動	1火曜日午後	
6	木花公民館	10	木花俳句の会	教養・学習	文学・文芸	俳句	2金曜日午後	
6	木花公民館	11	かよう会	教養・学習	文学・文芸	俳句	3火曜日午前	
6	木花公民館	12	木花文化懇談会	教養・学習	歴史・郷土史	郷土研究	4火曜日午後	
6	木花公民館	13	マスカット	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	1・3月曜日午前	
6	木花公民館	14	木花卓愛	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	1・3火曜日午前	
6	木花公民館	15	ダンシングクイーン	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	1・3火曜日午後	
6	木花公民館	16	ヨガ健康教室	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3水曜日午後	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
6	木花公民館	17	ピンポンクラブ	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	1・3木曜日午前	
6	木花公民館	18	太極拳木の花会	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	1・3木曜日午後	
6	木花公民館	19	わくわくサークル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3木曜日夜間	
6	木花公民館	20	ピラティス	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ピラティス	1・3金曜日午後	
6	木花公民館	21	バンプキン	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4月曜日午前	
6	木花公民館	22	木花バングー	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4火曜日午前	
6	木花公民館	23	ハーモニクス	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4金曜日午後	
6	木花公民館	24	木花フレンズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	2・4水曜日午前	
6	木花公民館	25	ニコニコ卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4木曜日午後	
6	木花公民館	26	ママレード	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4金曜日午前	
6	木花公民館	27	歌遊びヤッホー会	音楽・芸能	音楽・器楽	歌遊び	1・3火曜日午前	
6	木花公民館	28	木花スマホ教室	教養・学習	パソコン	スマートフォン操作	4金曜日午前	
6	木花公民館	29	このはな語り部の会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	民話語り	4木曜日午前	
7	住吉公民館	1	いきいき体カづくり	スポーツ・体操	体操	健康体操	第1・3水曜/午前	みんなと一緒に体力作りをすれば楽しく元気アップ！いつでも仲間を募集しています。第1・3(水)10時～12時
7	住吉公民館	2	オレンジ	スポーツ・体操	ニュースポーツ	インディアカ	第1・3火曜/午後	インディアカは羽の付いたボールを手で打ち合うバレーボールのルールです。50代から70代の男女でゲームを楽しんでいます。第1・3(火)13時～16時 皆様の参加をお待ちしています。
7	住吉公民館	3	かな書道	教養・学習	書道・ペン習字	かな書道	第2・4木曜/午前	毎月第2・4木曜の午前中、鬼塚充子先生の指導の下、自己の精神修養の場として姿勢を正し、読み、意味を知り、書くことで情緒豊かに生活が出来る事を目標にしています。
7	住吉公民館	4	カローリング	スポーツ・体操	ニュースポーツ	カローリング	第1・3土曜/午後	子供、一般、障がい者等いろんな方々と楽しんでいるクラブです。「そだねー」でお馴染みのカローリングの床版です。健康づくり、仲間づくりに最適です。会員募集中です。毎月第1・3土曜13時～16時です。
7	住吉公民館	5	健康体操	スポーツ・体操	体操	健康体操	第2・4水曜/午前	ストレッチ・筋トレ・レクダンス・エアロビ等(ボール等も使用)で体力アップに励んでいます。年齢・体力差はあってもみんなで楽しんでいます。仲間募集中です。第2・4(水)10時～12時
7	住吉公民館	6	コールスマイル	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	第2・4水曜/午前	毎月第2・4水曜の午前中に住吉公民館で、叙情歌等を楽しんでいるシニア混声合唱団です。地域行事への参加や施設訪問、コンサート出演を行っています。皆さんも一緒に歌いませんか。未経験の方も歓迎です。
7	住吉公民館	7	サロン こすもす	その他	その他	高齢者ふれあい交流	第1水曜/午前	
7	住吉公民館	8	シェイプアップエアロ	スポーツ・体操	体操	エアロビクス	第1・3水曜/夜	ソフトなので初心者の方、高齢者の方でも大丈夫です。リフレッシュ出来ますよ！いつでも参加OKです。大1・3(水)午後8時～午後10時
7	住吉公民館	9	スパル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	第1・3金曜/午後	
7	住吉公民館	10	スポーツ吹矢宮崎住吉支部	スポーツ・体操	ニュースポーツ	スポーツ吹矢	第2・4金曜/午前	腹式呼吸が基本で、健康維持増進が第一です。年齢・男女に関係なく体力的にも無理なく楽しめます。的に向かうと集中力も高まり、ストレスも発散。服装は普段着でOK。
7	住吉公民館	11	墨の会	教養・学習	書道・ペン習字	かな書道	第2・4木曜/午後	
7	住吉公民館	12	住吉絵画クラブ	教養・学習	美術・芸術	油絵・水彩画	第2・4金曜/午前	毎月第2・4金曜の午前中、若い気持ちの10人が、八田喜美子先生のご指導の下、油絵・水彩・パステル等自由なテーマで悩み楽しんでいます。銀行のロビーや画廊喫茶での作品展も！見学、入会いつでも大歓迎。
7	住吉公民館	13	住吉クワイ	(選択してください)	(選択してください)	フラダンス	第2・4月曜/午後	フラダンスの大好きな仲間と楽しくレッスンしています。各種イベントへの参加や施設訪問等も行っています。(第2・4月曜13:30～15:30)
7	住吉公民館	14	住吉コスモス	スポーツ・体操	(選択してください)	ミニバレーボール	第1・3月曜/午後	
7	住吉公民館	15	住吉四半的協会	(選択してください)	(選択してください)	四半的	第2・4火曜/午後	四半的に興味のある方をを募集しています。練習は第2・4火曜日午後1時～4時 見学も大歓迎です。健康維持と仲間作りの最高です。精神を集中して的確に射る競技です。楽しいですよ！

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
7	住吉公民館	16	住吉スポーツクラブ	その他	その他	その他	不定期/夜	地域の皆さんのクラブとして健康づくり・仲間づくり・地域づくりを目的にスポーツ以外の活動も通じて地域のコミュニティづくり、活性化を目指しています。
7	住吉公民館	17	住吉ふれあい風船バレーボール会	スポーツ・体操	ニュースポーツ	風船バレー	第2・4水曜/午後	風船バレーは障がい者のリハビリを目的に考案され老若男女、障がいの有無に関係なく誰でも楽しめます。ふんわり心が暖かくなる風船バレーを一度体験して見ませんか。第2・4水曜13:30～15:30
7	住吉公民館	18	住吉ホワイト	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第1・3金曜/夜	住吉地区でバドミントンを行っているクラブです。月2回の練習で一緒に楽しく汗を流しませんか。健康維持が目的のクラブです。経験者の方には物足りないかも知れませんが、是非遊びに来てください。
7	住吉公民館	19	住吉ミニテニス	スポーツ・体操	ニュースポーツ	ミニテニス	第1・3木曜/午後	初心者でもすぐに楽しめるニュースポーツです。生涯スポーツとしてみんな仲良く楽しんでいます。会員を募集しています。一緒に汗を流してみませんか。第1・3木曜午後1時～5時です。
7	住吉公民館	20	住吉リリコイ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	第2・4木曜/午後	フラダンスを通して仲間づくりと心身の健康維持を目的としています。第2・4木曜の午後に仲間と楽しんでいます。参加大歓迎です。
7	住吉公民館	21	太極拳	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	第1・3月曜/午前	ゆっくりした動きで無理なく体力アップ。初心者大歓迎。一緒に楽しむ仲間になりませんか。第1・3月曜午前10時～12時。
7	住吉公民館	22	チームヒナタパフォーマーズ	その他	その他	ヨーヨー	第1日・第2土/午後	ハイパーヨーヨー、コカ・コーラヨーヨー等で一緒に楽しみませんか。親子、子ども・大人単独でも構いません。
7	住吉公民館	23	バドミントン教室	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第2・4日曜/夜	小学生から大人まで技術向上あるいは健康増進とそれぞれに目的をもって楽しくやっています。一緒に楽しみませんか。見学も大歓迎！19時～21時
7	住吉公民館	24	ピラティス	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ピラティス	第2・4水曜/夜	体力に関係なく参加できます。いつでも参加OKです。一緒に体力づくりをしましょう。第2・4(水)20:00～22:00
7	住吉公民館	25	ヨガ教室	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	第1・3土曜/夜	リフレッシュや体力向上、美容にとそれぞれの目的を持って参加してみませんか。いつでも参加OKです。お待ちしております。第1・3土曜19:30～21:00
7	住吉公民館	26	らんらん卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	第2・4日曜/午後	健康増進・技術向上を目的としたクラブです。大人<13:00～15:00> 子供<15:00～17:00>
7	住吉公民館	27	ロコモ運動教室	スポーツ・体操	体操	健康体操	第1・3木曜/午前	老化による身体機能の減退及び衰退を予防することを第一義として、社会活動を周囲の方々に迷惑をかけず、人生最高の日々を過ごせる健全な身体をつくる事を主に活動するグループです。
7	住吉公民館	28	Joyハーモニカ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	第1・3金曜/午後	毎月第1・3金曜日の午後に住吉公民館で、杉田浩一先生のご指導を受けて、ハーモニカを楽しんでいます。地域行事の参加や施設訪問を行っています。市内の福祉施設の訪問要請を待っています。
7	住吉公民館	29	絵てがみ教室	教養・学習	工芸・クラフト	絵手紙	第2・4金曜/午後	絵手紙もらった時やさしい絵とことばにほんのりと心が暖まってきます。その感動を人に伝えたくて描いています。是非一緒に描いてみませんか。見学大歓迎です。
7	住吉公民館	30	トヨイルチング	教養・学習	語学	韓国語	第1・3土曜/午後	トヨイルチング(土曜日の友達)は韓国が大好きな仲間で楽しく韓国語を勉強しています。言葉の学習を通じてお互いの国や文化、人々を理解できたら良いなと思い、優しい先生と一緒に日々学習に動んでいます。
8	大淀公民館	1	ゆり生花	教養・学習	華道	生花	2・4水午後	季節のお花を使って、時には自由に、時には基本に添って生けて楽しんでいます。お花は生活を彩り、心を和ませてくれます。癒されにいらして下さい。
8	大淀公民館	2	さくら	教養・学習	華道	子ども生花	3土午前	
8	大淀公民館	3	こども茶道教室	教養・学習	茶道	子ども茶道	1・3土午前	文化庁より委託を受け、日本の伝統文化を子どもに継承しています。点前はもちろん歴史や礼法、茶会体験、茶碗づくり、和菓子作り、茶花の生け方等一緒に学びませんか。
8	大淀公民館	5	水彩画の会	教養・学習	美術・芸術	水彩画	1・3火午後	平日(第1・3の火曜日)の午後活動中。気軽に扱える水彩絵具で季節の草花や身近な物をモチーフに描きます。和気あいあい楽しく活動しています。興味のある人、気軽に見学においで下さい。一緒に水彩画を楽しみませんか。
8	大淀公民館	8	篆刻自主教室	教養・学習	書道・ペン習字	書道(篆刻)	1金午前	自分だけの印を作ってみませんか。書は楷・行・草から古代文字まで幅広く学びます。自由に作品を作る事、遊び心を忘れず楽しむことがモットーです。
8	大淀公民館	10	葵会	教養・学習	囲碁	囲碁	1・3水午後	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
8	大淀公民館	11	大淀コーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	1・3月午後	童謡や抒情歌、懐かしい歌等ユーモアたっぷりの指導者の下で歌っています。60代～80代のグループで明るく楽しい時間を過ごします。歌の大好きな方、仲間に入りませんか。大歓迎です。
8	大淀公民館	12	コール・スクエア	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	2・4火午前	50代～80代の男女10名程のグループで、心にしみるやさしい歌を選んで合唱しています。メンバーは気さくな人ばかりです。良かったら一緒に歌いませんか。
8	大淀公民館	13	大淀歌謡教室	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌謡	1・3火午前	歌謡曲を学習することで、うたう楽しさ、歌唱力を身に付けます。また健康増進につなげています。年に一度、発表会が開催されます。
8	大淀公民館	14	わかば会民謡	音楽・芸能	その他	民謡	1・3木午後	木曜日の13:30～15:30で全国の民謡を練習しています。入会される人を待っています。(月会費1,000円です。)
8	大淀公民館	18	かもみーる	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3土午後	かもみーるは、今年で11周年を迎えます。ヨガを通して地域の方々の健康づくりを目指しています。老若男女を問わず、初心者も歓迎します。
8	大淀公民館	19	介護防止ヨガ同好会	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3月午前	ヨガは、安全に筋肉・腱をしなやかに若返らせ、バランスをとる練習などから、骨格も丈夫にします。姿勢が良くなるなど、心も前向きになり、年齢を重ねても、健康な体を維持していくことができます。
8	大淀公民館	20	さわやかクラブ	スポーツ・体操	ダンス	ストレッチダンス	1・3水午後	ストレッチ体操やダンスを通して健康を作り、仲間の交流も活発に行っています。先生が「人と比べないで自分のペースで頑張りましょう」を合言葉に楽しく活動をしています。
8	大淀公民館	21	いきいき健康クラブ	スポーツ・体操	ダンス	ストレッチダンス	1・3木午後	健康作り、仲間作りを目指し、ストレッチやレクダンスを楽しんでいる50代から80代の女性グループです。一緒に楽しみましょう。初心者の方、大歓迎です。
8	大淀公民館	22	宮崎ひむか木剣踊り	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	木剣踊り	2・4金午前	初心者大歓迎です。出会った仲間と民謡歌手の浅野晴香さんの生歌で木剣踊り、ひむか音頭の踊りを練習してイベントやボランティアに出演して一緒に楽しみましょう。お待ちしております。
8	大淀公民館	23	木剣自主教室	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	木剣踊り	2・4水夜間	初心者大歓迎です。出会った仲間と民謡歌手の浅野晴香さんの歌で、木剣踊り、ひむか音頭の踊りを練習してイベントやボランティアに出演して一緒に楽しみましょう。お待ちしております。
8	大淀公民館	25	ひかり幼稚園ポケット	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	2・4火午前	
8	大淀公民館	26	アローズ	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3土夜間	笑顔で楽しくストレス発散しながら、健康維持を目的にミニバレーを楽しんでいます。興味のある方、大歓迎します。笑って筋力UPしましょう。(笑)
8	大淀公民館	27	大淀フラワーズ	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3土午後	
8	大淀公民館	28	大淀インディアカ	スポーツ・体操	ニュースポーツ	インディアカ	2・4火午後	「インディアカ」というスポーツにご興味のある方、一度見学に来ませんか。60代、70代の方、大歓迎です。一緒に楽しみましょう。
8	大淀公民館	31	大淀バウンドテニス	スポーツ・体操	テニス	バウンドテニス	2・4火夜間	バウンドテニスは、狭いスペースで手軽にできるテニスです。運動不足の解消や、体力作りに最適です。しかも室内で行いますので、天候の心配もありません。初めての方大歓迎！まずは体験からでも！！
8	大淀公民館	32	ひまわり卓球スポーツ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4水午後	お笑い講座か、卓球が分からないくらい、のなごやかな卓球の楽しいグループです。適度の運動と笑いで、免疫力がアップして、病氣もどこかに行ってしまう。初心者から上級者まで、大歓迎です。待ってるぜ。
8	大淀公民館	35	フレンド卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3水午前	メンバーは増やしたいのですが、平均年齢76歳以上です。いつまでクラブが存続できるか分からない状態です。見学していただいで納得していただける方は歓迎です。少々の経験で大丈夫です。レクリエーション感覚でやっています。
8	大淀公民館	36	ヘルスアップヨガ大淀	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3火	ヨガを通して健康な体づくりと会員の親睦を深め、心身共に元気で過ごすことを目的に活動しています。
9	青島地区交流センター	1	書道教室B	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3火午後	第1・3火曜日の午後に学習しています。漢字、かな、硬筆など2つ以上の学習も可能です。書道に興味のある方、一緒に書道を学びませんか。
9	青島地区交流センター	2	書道教室A	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3火夜間	第1・3火曜日、19:30～21:30の時間で学習しています。漢字、かな、硬筆など2つ以上の学習も可能です。只今、会員募集中！どなたでも大歓迎！
9	青島地区交流センター	3	青島臼太鼓踊り保存会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	伝統芸能	1・3火夜間	青島地区に伝わった文化遺産である郷土芸能を継承するために練習を行い技術向上に努めることを目的とする。

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
9	青島地区交流センター	4	ピロウジュパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	2・4金午前	第2・4金曜日の午前に学習しています。60～80歳代のメンバーで、先生の丁寧でやさしいご指導のもと、ゆっくりとしたペースで学んでいます。学ぶことに遅すぎると言うことはないと思います。ご連絡いつでもお待ちしております。
9	青島地区交流センター	5	なでしこ青島	スポーツ・体操	体操	レクダンス	1・3月午前	第1・3月曜日、午後に活動中「健康づくり、仲間づくりをモットーにリズムにのって、楽しく、体を動かしています。（健康体操で心と体のリフレッシュしませんか!!）
9	青島地区交流センター	6	青島ブアリリ	スポーツ・体操	体操	フラダンス	1・3水午後	第1・3水曜日、午後に活動しています。健康づくり、仲間づくりをモットーに楽しくイベントに向けて練習しています。一緒にドレスを着て踊りませんか。
9	青島地区交流センター	7	マンボー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトミニバレー	1・3土午前	設立20年も過ぎ、歳は取れどそれなりに、和気あいあいと足腰も鍛えつつ、男・女・混成、定員いっぱいまで頑張っています。
9	青島地区交流センター	8	さわやかクラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3土午前	会員の健康増進、親睦と融和をモットーに青島地区住民を中心に土曜の午後に練習しています。地区外の方も大歓迎です。気軽に参加しませんか。
9	青島地区交流センター	9	AOSHIMAひまわり	スポーツ・体操	体操	体操	1・3水午前	筋トレ、ストレッチで健康な身体づくり 楽しく活動しています。
9	青島地区交流センター	10	south style	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4金夜間	第2、4金曜日の午後7～9時まで練習しています。健康づくりを目的とし、地域の皆様と和気あいあい楽しんでます。
9	青島地区交流センター	11	ブライズFCスポーツ少年団	スポーツ・体操	その他	サッカー	金・不定期	毎週月・金17:00～18:30青島小学校運動場にて活動しています。いっしょにサッカーを楽しみたい小学生の男女募集中です。
9	青島地区交流センター	12	ママレンジャー	スポーツ・体操	体操	体操	1・3水午前	第1・3水曜日午前中活動中です！女性が毎日元気にすごせる為の柔軟、体幹、筋トレを中心にエクササイズをしています。お子様づれ大歓迎！！
9	青島地区交流センター	13	青島キルト	教養・学習	手芸・裁縫	キルト	1・3火午前	第1・3火曜日の午前に活動しています。公民館講座から自主教室になり活動しています。ハワイアンキルト未経験の人も先生ご指導のもと和気あいあいと教え合いながら作品づくりを楽しんでいます。マイペースで作品作りができ、1つ作品ができるたびにとても満足しています。
9	青島地区交流センター	14	新極真会青島道場	スポーツ・体操	武道	空手	2・4水夜間	新極真会宮崎中央道場は、宮崎市内で一週間を通して日々稽古をしております。青島道場は毎週水曜日、交流センター・浄化センターで稽古を行っております。強い心がやさしさを生む、やさしい心が強さを育む、健全な肉体には健全な心が宿ることを信じ活動しています。
9	青島地区交流センター	15	地域食堂うみさちやまさち	その他	その他	子ども食堂	水・不定期	地域の大人から子ども青島在住の方を対象に食事を提供し地域コミュニティの場となるよう月1回第三水曜日に開催しています。
9	青島地区交流センター	16	青島文化スポーツコミュニティ	スポーツ・体操	その他	eスポーツ	不定期	宮崎県初のeスポーツを活用した地域コミュニティです。こどもからおとなまで男女問わず参加しております。毎月・不定期開催、ツイッター、フェイスブックページ、チラシ・ポスターにて案内しております。
9	青島地区交流センター	17	青島書写こども教室	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3火薄暮	第1・3火曜日、17:00～19:00の時間(小・中学生)で活動しています。書道以外に硬筆の学習も可能です。興味のある方の加入をお待ちします。
9	青島地区交流センター	18	青島MARINS	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	2・4火薄暮	日本スポーツ少年団の目的に従い、スポーツを通じ青少年の心身の健全な育成に資することを目的とする。
9	青島地区交流センター	19	木彫り面	教養・学習	工芸・クラフト	木彫	1・3木午後	木工や木彫りの経験が無くても、高千穂神楽面やひよっこ面などを彫ることができます。毎月第1・3水曜日の午後に集まって面彫りを楽しんでいます。完成した時の感動を体験しませんか。彫ってみましょう。
9	青島地区交流センター	20	D-PILATES	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ピラティス	1・3木午前	楽しくインナーマッスルをきたえましょう！
9	青島地区交流センター	21	フワちゃんクラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3金午後	みんなで楽しく健康づくりをモットーに毎週金曜午後に活動しています。ミニテニスは高齢者も若年者もそれぞれの年齢や体力に応じて楽しむことができます。一緒に楽しく活動しませんか。
9	青島地区交流センター	22	ウクレレアロハ	音楽・芸能	音楽・器楽	ウクレレ	1・3金午後	令和4年10月に11人で発足しました。現在12名で初心者ばかりですが、ウクレレの音色を美しく表現出来るように仲良く楽しく活動しています。会員募集中です。スローガン「みんなで伸びよう」==ウクレレアロハはOne Team==

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
10	大宮公民館	1	秋桜会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2,4火夜間	
10	大宮公民館	2	すみれ会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2,4木午後	
10	大宮公民館	3	大宮スポーツクラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3土午後	
10	大宮公民館	4	平和が丘幼稚園ミニバレー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3火午前	
10	大宮公民館	5	花ヶ島幼稚園ミニバレーサークル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3水午前	
10	大宮公民館	6	南球会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3火夜間	
10	大宮公民館	7	さつき会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3木午後	
10	大宮公民館	8	ミックス	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2,4土夜間	
10	大宮公民館	9	神宮西愛球会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3水夜間	
10	大宮公民館	10	RAINBOW	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3金午前	
10	大宮公民館	11	さくら会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3金夜間	
10	大宮公民館	12	イーストゴッド	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2,4金夜間	
10	大宮公民館	13	わかば会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2,4水午後	わかば会が発足して40年余り。月2回、第2・4水 午後、89歳（男性）を筆頭に会員21名で毎回楽しく練習しております。また、ミニバレーを通じて地域住民との交流を図りながら地区の行事等にも参加しております。
10	大宮公民館	14	IMVT	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2,4木午前	
10	大宮公民館	15	池内ブルースカイ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3土夜間	
10	大宮公民館	16	大宮ルーキーズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2,4日夜間	
10	大宮公民館	17	ウェルチ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1,3金夜間	
10	大宮公民館	18	Colors	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2,4木午前	
10	大宮公民館	19	金曜シャトルクラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーバドミントン	1,3金午後	
10	大宮公民館	20	グリーンクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2,4水午前	
10	大宮公民館	21	宮崎バドミントンクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1,3木夜間	
10	大宮公民館	22	スマッシュクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2,4木夜間	
10	大宮公民館	23	シャフトクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1,3木午前	
10	大宮公民館	24	アリス	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2,4金午前	
10	大宮公民館	25	チーム・ピースタウン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2,4水夜間	
10	大宮公民館	26	すずらん	スポーツ・体操	卓球	卓球	1,3火午後	
10	大宮公民館	27	アイリス	スポーツ・体操	卓球	卓球	2,4日午後	
10	大宮公民館	28	コスモス卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	2,4火午後	
10	大宮公民館	29	大宮ひまわり	スポーツ・体操	卓球	卓球	1,3月午後	
10	大宮公民館	30	紅葉クラブ	スポーツ・体操	卓球	ラージボール	1,3土午前	
10	大宮公民館	31	あつぷる	スポーツ・体操	ニュースポーツ	インディアカミニバレー	1,3木午後	
10	大宮公民館	32	大宮ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2,4金午後	
10	大宮公民館	33	詩吟クラブ	教養・学習	朗読・読み聞かせ	詩吟	2,4水午後	
10	大宮公民館	34	書美会	教養・学習	書道・ペン習字	ペン習字	1,3金午後	
10	大宮公民館	35	大宮若柳会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	日本舞踊	1,3月午後	
10	大宮公民館	36	未生流 水雨会	教養・学習	華道	生け花	第3木午後	
10	大宮公民館	37	大宮会	教養・学習	美術・芸術	水彩画	1,3水午前	
10	大宮公民館	38	大宮アート	教養・学習	美術・芸術	絵画(油・水彩)	2,4月午後	
10	大宮公民館	39	月桃	教養・学習	文学・文芸	俳句	2日午後	
10	大宮公民館	40	健麻の会	教養・学習	麻雀	麻雀	2,4水午後	
10	大宮公民館	41	「八紘一宇」の塔を考える会	教養・学習	歴史・郷土史	歴史	第4日午後	
10	大宮公民館	42	ハーモニック・キララ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	ハーモニカ	1,3火午後	
10	大宮公民館	43	大宮歌の会	音楽・芸能	音楽・器楽	コーラス	第1木午後	
10	大宮公民館	44	フルール	教養・学習	華道	花創作	第2火午後	
10	大宮公民館	45	民謡すずらん会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	民謡	2,4水午前	
10	大宮公民館	46	河童の会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	朗読	第3月午後	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
10	大宮公民館	47	シャンテ・大宮	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	1,3木午前	
10	大宮公民館	48	大宮中学校バドミントン部	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	不定期	
10	大宮公民館	49	大宮中学校女子バレーボール部	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	不定期	
11	本郷公民館	1	新婦人希望ヶ丘みどり班	教養・学習	工芸・クラフト	絵手紙	4土午後	
11	本郷公民館	2	かめさんパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン学習	1・3月午後	
11	本郷公民館	3	楽しいデジカメ教室	教養・学習	パソコン	パソコン学習	2・4水午後	
11	本郷公民館	4	歌声サークル	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	1・3月午後	
11	本郷公民館	5	うたごころ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	2木午後	
11	本郷公民館	6	良琴会	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	1・3水午前	
11	本郷公民館	7	マーじゃん3	教養・学習	麻雀	麻雀	1・3火午後	
11	本郷公民館	8	ひまわり麻雀クラブ	教養・学習	麻雀	麻雀	2・4金午後	
11	本郷公民館	9	楽しいマーじゃん	教養・学習	麻雀	麻雀	1・3土午後	
11	本郷公民館	10	美文字教室	教養・学習	書道・ペン習字	美文字	4水午前	
11	本郷公民館	11	和の会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3金午前	
11	本郷公民館	12	りゅうYi会	教養・学習	語学	中国語	2・4金夜間	
11	本郷公民館	13	楽しい英会話 with ショイス	教養・学習	語学	英会話	1・3土午後	
11	本郷公民館	14	シェイプアップヨーガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3木午後	
11	本郷公民館	15	エコグループ本郷	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	不定期	
11	本郷公民館	16	男性料理教室	教養・学習	料理	料理	1・3火午前	
11	本郷公民館	17	青島荘	教養・学習	料理	料理	2火午前	
11	本郷公民館	18	健康マイスター	教養・学習	料理	料理	1土午前	
11	本郷公民館	19	まなび野シニア料理同好会	教養・学習	料理	料理	月末1回	
11	本郷公民館	20	スイートビー	教養・学習	料理	料理	不定期	
11	本郷公民館	21	本郷卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3火午後	
11	本郷公民館	22	希望ヶ丘卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3水午前	
11	本郷公民館	23	卓球やよい	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4月午前	
11	本郷公民館	24	くれない	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3火午後	
11	本郷公民館	25	フレンズ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3木午前	
11	本郷公民館	26	ニューテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4火午前	
11	本郷公民館	27	本郷ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4木午前	
11	本郷公民館	28	ホープミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3金午後	
11	本郷公民館	29	ペパーミント	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3金午前	
11	本郷公民館	30	ローズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3土夜間	
11	本郷公民館	31	マドンナ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4木午前	
11	本郷公民館	32	DANつらーず	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4水午前	
11	本郷公民館	33	スカイブルー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3木午後	
11	本郷公民館	34	カリフラワー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3火夜間	
11	本郷公民館	35	ポテト	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3金午前	
11	本郷公民館	36	すみれチーム	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3火夜間	
11	本郷公民館	37	フレンドリー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4金夜間	
11	本郷公民館	38	サフラン	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3月午前	
11	本郷公民館	39	スターズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3金夜間	
11	本郷公民館	40	てんとうむし	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3木午前	
11	本郷公民館	41	水仙	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4水夜間	
11	本郷公民館	42	ハッピーフレンズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3木夜間	
11	本郷公民館	43	南ヶ丘ミニバレー愛好会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4日午後	
11	本郷公民館	44	ブルピン	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3水夜間	
11	本郷公民館	45	ブチスマイル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	2・4火午前	
11	本郷公民館	46	アップル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	1・3水午前	
11	本郷公民館	47	牧原	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	2・4土夜間	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
11	本郷公民館	48	木曜集まろうかい！	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	1・3木夜間	
11	本郷公民館	49	コスモ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4火午後	
11	本郷公民館	50	ドラゴン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3木午後	
11	本郷公民館	51	本郷バドミントンクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4月午後	
11	本郷公民館	52	さわやか	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4土夜間	
11	本郷公民館	53	本郷クラブ	スポーツ・体操	ニュースポーツ	インディアカ	1・3火午前	
11	本郷公民館	54	ブルースカイSテニス	スポーツ・体操	テニス	ショートテニス	2・4月午前	
11	本郷公民館	55	スポーツ吹矢	スポーツ・体操	ニュースポーツ	スポーツ吹矢	2・4金午後	
11	本郷公民館	56	菜の花会	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	2・4木午後	
11	本郷公民館	57	レクダンス YUYU	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	1・3月午後	
11	本郷公民館	58	心と体にやさしい健康教室	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3土午後	
11	本郷公民館	59	南ヶ丘幼稚園PTAバレー部	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	2・4金午前	
11	本郷公民館	60	排球girls	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	2・4火夜間	
11	本郷公民館	61	本郷中男子バレーボール部	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	2・4金夜間	
11	本郷公民館	62	本郷中女子バレーボール部	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	1・3金夜間	
11	本郷公民館	63	くどみ親子バレーボール	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	不定期	
11	本郷公民館	66	ハッピークラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4木夜間	
11	本郷公民館	67	コスモス	教養・学習	書道・ペン習字	筆ペン	2・4火午後	
11	本郷公民館	68	スマイル・ヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3水午後	
12	大塚公民館	1	自主パソコン教室	教養・学習	パソコン	パソコン	1・3月午前	
12	大塚公民館	2	自主絵画サンサン会	教養・学習	美術・芸術	絵画	1・3木午前	
12	大塚公民館	3	三火俳句会	教養・学習	文学・文芸	俳句	1・3火午前	
12	大塚公民館	4	韓国語教室	教養・学習	語学	韓国語	2・4木夜間	
12	大塚公民館	5	English club	教養・学習	語学	英会話	2・4金夜間	
12	大塚公民館	6	大塚囲碁	教養・学習	囲碁	囲碁	1・3金午前	
12	大塚公民館	7	ピコット大塚	教養・学習	手芸・裁縫	レース編み	2・4火午前	
12	大塚公民館	8	おおつか九条の会	教養・学習	その他	学習会	3水午前	
12	大塚公民館	9	プレクトラムマンドリンアンサンブル	音楽・芸能	音楽・器楽	マンドリン	2・4日午後	
12	大塚公民館	10	コーレ・大塚	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	1・3金午前	
12	大塚公民館	11	楽しい歌謡	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌謡	1・3火午後	
12	大塚公民館	12	トーン希望	音楽・芸能	合唱・カラオケ	カラオケ	1・3月午後	
12	大塚公民館	13	サザンカ会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	民舞	1・3火午後	
12	大塚公民館	14	カレイモミ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	2・4火午後	
12	大塚公民館	15	わくわくヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	2・4水夜間	
12	大塚公民館	16	気功太極拳	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	2・4金午前	
12	大塚公民館	17	健康体操あすか	スポーツ・体操	体操	ストレッチ体操	1・3水午前	
12	大塚公民館	18	カンナ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4火午後	
12	大塚公民館	19	すずらん	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4金午後	
12	大塚公民館	20	大塚サクラ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4木午前	
12	大塚公民館	21	ヤング	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3木午前	
12	大塚公民館	22	TEAM Don Don	スポーツ・体操	卓球	卓球	不定期	
12	大塚公民館	24	チェリー	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3火午前	
12	大塚公民館	25	バドLabo.	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3金夜間	
12	大塚公民館	26	パール	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4水午前	
12	大塚公民館	27	仲よし	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3月午後	
12	大塚公民館	28	プチトマト	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3水夜間	
12	大塚公民館	29	ブルースカイ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4日午前	
12	大塚公民館	30	ラビット	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4月午後	
12	大塚公民館	31	大塚上区ミニバレー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4金夜間	
12	大塚公民館	32	ブルーレモン	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3水午後	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
12	大塚公民館	33	コスモファミリー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	2・4水夜間	
12	大塚公民館	34	土曜スマホ教室	教養・学習	その他	スマホ学習	2・3土午前	
12	大塚公民館	35	切り絵の会	教養・学習	美術・芸術	切り絵	2・4金午前	
12	大塚公民館	36	健康麻雀大塚教室	教養・学習	麻雀	健康マージャン	2・4金午後	
12	大塚公民館	37	大塚Nキルト	教養・学習	手芸・裁縫	ハワイアンキルト	1・3金夜間	
12	大塚公民館	38	たまちゃんのつまみ細工教室	教養・学習	工芸・クラフト	つまみ細工	2・4月午後	
12	大塚公民館	39	大塚女子会	教養・学習	料理	料理	4金午前	
12	大塚公民館	40	大塚ギタークラブ	音楽・芸能	音楽・器楽	ギター	2・4木午後	
12	大塚公民館	41	大塚ミニテニスクラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4水午後	
12	大塚公民館	42	金曜クラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3金午前	
12	大塚公民館	43	脂肪燃焼ファンクラブ	スポーツ・体操	体操	エクササイズ	2・4木夜間	
12	大塚公民館	44	ゆったりナイトヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3火夜間	
13	生目南公民館	1	あおじんたん	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	1・3水夜間	
13	生目南公民館	2	生目南カラオケ同好会	音楽・芸能	合唱・カラオケ	カラオケ	1・3火午後	
13	生目南公民館	3	生目南ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3金午後	
13	生目南公民館	4	おはなし会・ゆう	教養・学習	朗読・読み聞かせ	読み聞かせ	3月午前	
13	生目南公民館	5	オレンジストレッチクラブ	スポーツ・体操	体操	ストレッチ	2・4金午前	
13	生目南公民館	6	ギャラクシー	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4金夜間	
13	生目南公民館	7	健康クラブえがお	スポーツ・体操	体操	健康体操	2・4火午前	
13	生目南公民館	8	サニーズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4火午前	
13	生目南公民館	9	卓生会	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	1・3金午前	
13	生目南公民館	10	卓南会	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	2・4金午前	
13	生目南公民館	11	ふきのとう	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3水午後	
13	生目南公民館	12	筆の会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	2・4木午前	
13	生目南公民館	13	マーブル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4金午後	
13	生目南公民館	14	宮崎鸞陽会	音楽・芸能	その他	詩吟	1・3火午前	
13	生目南公民館	15	メロディー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4水午前	
13	生目南公民館	16	木曜会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3木午後	
13	生目南公民館	17	ゆうあいクラブ	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	2・4月午前	
13	生目南公民館	18	ルピナス	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	1・3土午前	
13	生目南公民館	19	バド23	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4木夜間	
13	生目南公民館	20	歌声喫茶生目南	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌謡	2・4土午前	
13	生目南公民館	21	エクセルを楽しむ会	教養・学習	パソコン	パソコン	1・3木午前	
13	生目南公民館	22	スイング・アロハ	音楽・芸能	音楽・器楽	ウクレレ	1・3金午後	
13	生目南公民館	23	鈴の会	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	1・3月午後	
13	生目南公民館	24	やまぶき会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	民踊	1・3水午前	
13	生目南公民館	25	レイカブアフラ	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	フラダンス	2・4木午後	
13	生目南公民館	26	エトワール生目南	教養・学習	手話	手話ダンス	1・3火午前	
13	生目南公民館	27	コーラスカンタータ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	2・4土午後	
13	生目南公民館	28	スポーツ吹矢宮崎生目支部	スポーツ・体操	その他	吹矢	2・4木午前	
13	生目南公民館	29	ビューティーヨガ生目南	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3月午後	
13	生目南公民館	30	絵手紙コスモス	教養・学習	工芸・クラフト	絵手紙	1・3木午後	
14	西部地区農村環境改善センター	1	稲中庭球部	スポーツ・体操	テニス	ソフトテニス	第2・4金19-22	
14	西部地区農村環境改善センター	2	瓜倉エイサー団	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	エイサー	第2・4水18-21	
14	西部地区農村環境改善センター	3	オーレ	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第2・4火16-19	
14	西部地区農村環境改善センター	4	おりーぶ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	第1・3木20-22	
14	西部地区農村環境改善センター	5	ケンチャナヨ	教養・学習	語学	韓国語	第2・4金19-21	
14	西部地区農村環境改善センター	6	好竹会	教養・学習	工芸・クラフト	竹細工	第2・4土10-16	
14	西部地区農村環境改善センター	7	ジョイズテニスクラブ	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第1・3水19-22	
14	西部地区農村環境改善センター	8	書道クラブ	教養・学習	書道・ペン習字	書道	第1・3火13-15	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
14	西部地区農村環境改善センター	9	スマイル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	第2・4土20-22	
14	西部地区農村環境改善センター	10	西部スマッシュテニスクラブ	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第1・3火9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	11	西部生社会	スポーツ・体操	卓球	ラージ卓球	第1・3火13-16	
14	西部地区農村環境改善センター	12	西部デジタルカメラ教室	その他	その他	デジタルカメラ	第2土9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	13	西部熊猫	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	第2・4金19-22	
14	西部地区農村環境改善センター	14	西部フラガールズ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	第2・4月13-16	
14	西部地区農村環境改善センター	15	西部ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第2・4水13-16	
14	西部地区農村環境改善センター	16	卓卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第2・4火9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	17	卓友会	スポーツ・体操	卓球	卓球	第1・3金9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	18	チョンチョニの会	教養・学習	語学	韓国語	第1・3金19-21	
14	西部地区農村環境改善センター	19	ニュービーチミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第2・4木13-16	
14	西部地区農村環境改善センター	20	パープル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	第2・4火20-22	
14	西部地区農村環境改善センター	21	ハッピーマミー	スポーツ・体操	体操	3B体操	第1・3火9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	22	晴れたらいいね	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第2・4木9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	23	ひまわりバドミントン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第1・3水9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	24	フォークソング愛好会	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	第1・3土13-16	
14	西部地区農村環境改善センター	25	フォーティラブ	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第2・4土9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	26	宮崎神楽能楽同好会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	神楽	第3土19-22	
14	西部地区農村環境改善センター	27	友友クラブ	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第1・3火12-16	
14	西部地区農村環境改善センター	28	楽楽クラブ	スポーツ・体操	テニス	ソフトテニス	第1・3金9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	29	リハビリガンパローズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	風船バレー	第2・4月13-15	
14	西部地区農村環境改善センター	30	ロビング	スポーツ・体操	テニス	ソフトテニス	第1・3月9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	31	わくわくパソコン教室	教養・学習	パソコン	パソコン	第2・4木9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	32	こすもす会	スポーツ・体操	体操	体操	不定期	
14	西部地区農村環境改善センター	33	おむすびの会	教養・学習	その他	カードゲーム	不定期	
14	西部地区農村環境改善センター	34	コスモスⅡ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第2・4金13-16	
14	西部地区農村環境改善センター	35	西部川柳クラブ	教養・学習	文学・文芸	川柳	第4火9-12	
14	西部地区農村環境改善センター	36	ニコニコ健康麻将	教養・学習	麻雀	麻雀	第1・3水13-16	
14	西部地区農村環境改善センター	37	フレッシュバドミントン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第1・3木13-16	
14	西部地区農村環境改善センター	38	ハーモニカアイリス	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	第2・4月13-16	
14	西部地区農村環境改善センター	39	なでしこラージ	スポーツ・体操	卓球	ラージ卓球	第1・3金13-16	
15	東大宮地区コミュニティセンター	1	わくわく着物リメイ	教養・学習	手芸・裁縫	着物リメイク	第2・4水9-12	ピアノ伴奏に合わせて歌謡曲、童謡、唱歌を合唱しています。地域の交流親睦を図ってみんなで歌う楽しさや喜びを共有しています。地域イベントへも出演しています。皆様の参加を待っています。
15	東大宮地区コミュニティセンター	2	たんぽぽ俳句会	教養・学習	文学・文芸	俳句	1・3木午後	
15	東大宮地区コミュニティセンター	3	書美会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	2・4木午前	毛筆書道の基本と有段を目標に、コミュニケーションをはかりながら生き甲斐を共有しています。一緒にやりませんか？
15	東大宮地区コミュニティセンター	4	ナーホークーフラ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	1・3火夜	子どもから大人まで楽しめるフラダンスをしています。私達と一緒に楽しく踊ってみませんか？
15	東大宮地区コミュニティセンター	5	ナニピカケ花ヶ島	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	1・3土薄暮	みんなで楽しく踊ってみませんか？仲良く、楽しいグループです。
15	東大宮地区コミュニティセンター	6	さんさんクラブ東大宮	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3土午後	
15	東大宮地区コミュニティセンター	7	on the stage	音楽・芸能	演劇・オペラ	ミュージカル	1・2木夜	ミュージカルが好きなメンバーと一緒に芝居や歌、ダンスを稽古しています。見学、体験もできるので興味がある方はぜひお越し下さい。
15	東大宮地区コミュニティセンター	8	カーネーション	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3月午後	心地よい先生の声でカチカチの心と体がほぐれていきます。見学にこられませんか？
15	東大宮地区コミュニティセンター	9	さわやかストレッチ教室	スポーツ・体操	体操	ストレッチ体操	2・4月午前	ストレッチ体操とダンスを皆さんで楽しく行っています。皆さんの参加をお待ちしています。
15	東大宮地区コミュニティセンター	10	太極拳つるぎ教室	スポーツ・体操	気功・太極拳	32式・42式 剣	2・4木午前	健康のため、皆で技をみがき、楽しく練習しています。
15	東大宮地区コミュニティセンター	11	琉球國祭り太鼓 宮崎支部	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	エイサー	2・4日夜	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
15	東大宮地区コミュニティセンター	12	やまぶき	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4火午後	
15	東大宮地区コミュニティセンター	13	はまゆう卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3火午後	ユーモア有り笑顔いっぱい楽しく仲良く元気に体カづくり。皆さんの参加を
15	東大宮地区コミュニティセンター	14	卓球ユアサ会	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3金午後	皆さんと元気に楽しく筋力アップ。仲良く笑って卓球しましょう!!参加を待ってまーす。
15	東大宮地区コミュニティセンター	15	グリーンクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3木午前	年代を問わず、熱心にバドを楽しんでいます。ベテランの先生が初心者でもしっかり教えてくれます。
15	東大宮地区コミュニティセンター	16	東大宮BT	スポーツ・体操	テニス	バウンドテニス	1・3木夜	室内で人口芝マットを使ってするテニスです。初心者大
15	東大宮地区コミュニティセンター	17	ほおずき	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4水夜	
15	東大宮地区コミュニティセンター	18	ムーンライト	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・4日午後	
15	東大宮地区コミュニティセンター	19	チェリーズ	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	2・4火夜	
15	東大宮地区コミュニティセンター	20	ミックス	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3水夜	幅広い年代が集まって楽しくミニバレーをしています。
15	東大宮地区コミュニティセンター	21	よつば	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3水午後	
15	東大宮地区コミュニティセンター	22	おちゃかい	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3金夜	
15	東大宮地区コミュニティセンター	23	青空クラブ	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3火夜	
15	東大宮地区コミュニティセンター	24	東オリーブ	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・2金夜	健康維持のため頑張っています。
15	東大宮地区コミュニティセンター	25	すずらん	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	4・5金夜	笑い声の絶えない明るいチームです。一緒に楽しいプレイしませんか？
15	東大宮地区コミュニティセンター	26	はまゆう	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3土夜	健康維持のため楽しくやっています。
15	東大宮地区コミュニティセンター	27	ひまわり	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3水午後	
15	東大宮地区コミュニティセンター	28	村角レモン	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	3金夜	
15	東大宮地区コミュニティセンター	29	りんどう	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	2・4金午後	老若男女問わず、元気に皆で楽しく活動しています。
15	東大宮地区コミュニティセンター	30	ベストフレンズ	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3月午前	
15	東大宮地区コミュニティセンター	31	日本語学習会	教養・学習	語学	日本語	2・4土夜	
15	東大宮地区コミュニティセンター	32	NPO法人 東大宮スポーツクラブ虹のハモニ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	2・4月午後	東大宮スポーツクラブです。楽しく歌って日々の生活の笑顔の素を一緒に作りませんか？
15	東大宮地区コミュニティセンター	33	NPO法人 東大宮スポーツクラブ剣道 誠心	スポーツ・体操	武道	剣道	2・4土午前	東大宮スポーツクラブです。子ども達も防具をつけると凛とした姿を見せてくれます。心身共に成長してもらいたいです。
15	東大宮地区コミュニティセンター	34	NPO法人 東大宮スポーツクラブひまわり卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4水午前	東大宮スポーツクラブです。初心者から経験者の方も入りやすい雰囲気です。是非一緒に卓球をして楽しみましょう。
15	東大宮地区コミュニティセンター	35	NPO法人 東大宮スポーツクラブJr. バドミ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3土午前	東大宮スポーツクラブです。基礎を習いながら楽しく行っています。子ども達に大人気のバドミントンです。
15	東大宮地区コミュニティセンター	36	NPO法人 東大宮スポーツクラブバドミ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4土夜	東大宮スポーツクラブです。高校生から大人まで楽しんでいます。中級者向けバドミントンです。
15	東大宮地区コミュニティセンター	37	NPO法人 東大宮スポーツクラブバウ	スポーツ・体操	テニス	バウンドテニス	2・4水午後	東大宮スポーツクラブです。天候に左右されずに行えるスポーツです。楽しむ仲間募集中！
15	東大宮地区コミュニティセンター	38	NPO法人 東大宮スポーツクラブバウ	スポーツ・体操	テニス	バウンドテニス	1・3水午前	東大宮スポーツクラブです。硬式テニスラケットをそのまま縮小した形状のラケットで行います。
15	東大宮地区コミュニティセンター	39	NPO法人 東大宮スポーツクラブミニ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3木午後	東大宮スポーツクラブです。テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使いバドミントンコートでプレイします。
15	東大宮地区コミュニティセンター	40	NPO法人 東大宮スポーツクラブミニ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4月午後	東大宮スポーツクラブです。テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使いバドミントンコートでプレイします。
15	東大宮地区コミュニティセンター	41	NPO法人 東大宮スポーツクラブソフト	スポーツ・体操	バレーボール	ソフトバレー	2・4木午後	東大宮スポーツクラブです。30代から70代の男女で毎回楽しく身体を動かしています。
15	東大宮地区コミュニティセンター	42	NPO法人 東大宮スポーツクラブミニ	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	2・4火午前	東大宮スポーツクラブです。幅広い年代で、和気あいあいと。初心者大歓迎！

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
15	東大宮地区コミュニティセンター	43	NPO法人 東大宮スポーツクラブミニバレー	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	1・3火夜	東大宮スポーツクラブです。幅広い年代で、和気あいあいと。初心者大歓迎！
15	東大宮地区コミュニティセンター	44	NPO法人 東大宮スポーツクラブミニバレー	スポーツ・体操	バレーボール	ミニバレー	2・4火夜	東大宮スポーツクラブです。50代から80代の方が参加。初心者から経験者までOK！
15	東大宮地区コミュニティセンター	45	英会話自主教室	教養・学習	語学	英会話	第2・4土午前	講師のもとで楽しく英会話を学んでいます。皆さんも一緒にやりませんか。
15	東大宮地区コミュニティセンター	46	ピアノヘヤ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	第2・4月午前	年齢を忘れ時間を忘れて楽しく踊っています。皆さん初心者から初めました。一緒に楽しみませんか。待っています。
15	東大宮地区コミュニティセンター	47	ヨガで元気に	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ヨガ	第2・4金午前	いやしの声でゆっくり呼吸して体をほぐしましょう。
16	宮崎東地区交流センター	1	はまゆうワード	教養・学習	パソコン	ワード	1・3火午後	ご自分のノートパソコンを使ってさまざまなワードの作品を明るい雰囲気の中、楽しくゆったりペースで学べます。
16	宮崎東地区交流センター	2	水墨画自主教室	教養・学習	美術・芸術	水墨画	1・3火午前	墨一色で描き出す幽玄の世界の魅力にハマった者達で活動しています。基本から応用まで丁寧に指導していただいています。一緒にやりましょう。
16	宮崎東地区交流センター	3	サムアート	教養・学習	美術・芸術	油絵	1・3木午後	油絵を描いてみたいと思う方、何度でも書き直しができ難くありませんよ。楽しく、和気あいあい各人の個性を活かしながら学習しています。
16	宮崎東地区交流センター	4	俳句の道しるべ	教養・学習	文学・文芸	俳句	4水午後	会員募集中です。(初心者大歓迎です。)
16	宮崎東地区交流センター	5	漢文講座	教養・学習	文学・文芸	漢文	4土午後	漢字で書かれた古典を中心に教科書で学習します。漢字の歴史的な成り立ちなども学んでいます。
16	宮崎東地区交流センター	6	琴玉会	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	1・3金午後	宮崎東地区交流センターにて、月二回楽しい大正琴の練習に参加しませんか。
16	宮崎東地区交流センター	7	あけぼの会	音楽・芸能	合唱・カラオケ	詩吟	1・3木夜間	あなたも詩吟で人生をエンジョイしてみませんか。男女を問わず、どなたでも容易に入れる高尚な趣味道です。教養を高め、情操を豊かにします。
16	宮崎東地区交流センター	8	木彫り面白会	教養・学習	美術・芸術	木彫り	1・3火午後	主に神楽面の彫刻に挑戦していますが、女性は希望もあり、花などのオリジナルの作品を制作しています。
16	宮崎東地区交流センター	9	モキハナ	音楽・芸能	ダンス	フラダンス	2・4木夜間	第2・4木曜日の夜、笑顔で楽しく練習しています。フラの癒しの音楽もステキですよ。
16	宮崎東地区交流センター	10	らくらく亭落語教室	音楽・芸能	その他	落語	2・4土午前	宮崎東地区交流センターの公民館講座を経て自主活動を行っています。気軽に落語を楽しんでいます。
16	宮崎東地区交流センター	11	あさひクラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3火午後	宮崎東地区近隣にお住いの皆様のご入会をお待ちしております。
16	宮崎東地区交流センター	12	楽楽ミニテニス	スポーツ・体操	その他	ミニテニス	1・3月午後	カラフルなボールを使って楽しくプレーしています。気軽に遊びに来ませんか。会員を募集しています。
16	宮崎東地区交流センター	13	炎輪	スポーツ・体操	バレーボール	バレーボール	1・3土夜間	第1・3土曜の夜に練習しています。バレーで身体を鍛え健康を維持し70才まで現役をプレイすることをめざして楽しんでます。
16	宮崎東地区交流センター	14	山吹会	スポーツ・体操	その他	ミニバレーボール	2・4金午後	ミニバレーボールを通して、健康増進と会員相互の親睦を図り、楽しくプレーすることをモットーとしています。
16	宮崎東地区交流センター	15	ほのぼのイースト	スポーツ・体操	その他	ミニバレーボール	1・3木夜間	本格的ではなく運動不足解消、ストレス発散のミニバレーです。初心者、興味のある方は一緒に汗を流しませんか？
16	宮崎東地区交流センター	16	さわやかリズム体操教室	スポーツ・体操	体操	レクダンス・ストレッチ	2・4月午前	健康で長生き、生涯現役をめざしてみんな一緒に体操やダンス、歌を楽しみ健康維持増進を図ることを目的とする。
16	宮崎東地区交流センター	17	宮東太極拳サークル	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	1・3木午前	緩やかな音楽に合わせて心を集中し呼吸と体感を鍛えリフレッシュしていきます。高齢になってもできます。皆さんもどうぞ。
16	宮崎東地区交流センター	18	グリーン柳カローリング	スポーツ・体操	ニュースポーツ	カローリング	2・4火夜間	氷上のチェスと呼ばれるカローリング体育館用にしたのが「カローリング」です。運動量が少ないので誰でもできます。一緒にしてみませんか。

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
16	宮崎東地区交流センター	19	ゆるゆるストレッチ	スポーツ・体操	体操	ストレッチ	2・4水午後	体も心もほぐしたい。ゆるっと軽やかに私達とストレッチしませんか。明るい講師と楽しい仲間がお待ちします。
17	宮崎地区交流センター	1	ざくろ旬会	教養・学習	文学・文芸	俳句	3月午前	
17	宮崎地区交流センター	2	論語の世界に親しむ会	教養・学習	文学・文芸	論語	4土午前	
17	宮崎地区交流センター	3	港カラオケ研究会	音楽・芸能	合唱・カラオケ	カラオケ	1・3水午後	
17	宮崎地区交流センター	4	ことぶきカラオケ同好会	音楽・芸能	合唱・カラオケ	カラオケ	2・4水午後	
17	宮崎地区交流センター	5	赤とんぼの会	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	1・3火午前	
17	宮崎地区交流センター	6	ジョイコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	1・3火午後	
17	宮崎地区交流センター	7	フェニックスマンドリン	音楽・芸能	音楽・器楽	マンドリン	2・4水午前	
17	宮崎地区交流センター	8	宮崎ボランティア音楽活動同好会	音楽・芸能	音楽・器楽	音楽活動	2・4土夜間	
17	宮崎地区交流センター	9	ウクレレ愛好会ブルメリア	音楽・芸能	音楽・器楽	ウクレレ	2・4月午後	
17	宮崎地区交流センター	10	フォークギター 輪の会	音楽・芸能	音楽・器楽	フォークギター	2・4水午前	
17	宮崎地区交流センター	11	水墨画「ときめきクラブ」	教養・学習	美術・芸術	水墨画	1・3水午前	
17	宮崎地区交流センター	12	ねむの木の家	教養・学習	工芸・クラフト	絵手紙	2・4木午前	
17	宮崎地区交流センター	13	やさしい折り紙	教養・学習	その他	折り紙	1金午前	
17	宮崎地区交流センター	14	折り紙教室	教養・学習	その他	折り紙	2・4月午前	
17	宮崎地区交流センター	15	サトイモ会	教養・学習	美術・芸術	版画等	3金午前	
17	宮崎地区交流センター	16	健康ヨーガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	2・4日午後	
17	宮崎地区交流センター	17	Rグループ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3火午前	
17	宮崎地区交流センター	18	エンジョイレクダンス	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	2・4火午前	
17	宮崎地区交流センター	19	サンマリン宮崎SDC	スポーツ・体操	ダンス	スウエアダンス	1・3木午前	
17	宮崎地区交流センター	20	神楽里	スポーツ・体操	ダンス	よさこい	1・3木夜間	
17	宮崎地区交流センター	21	生き生きパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	1・3月午前	
17	宮崎地区交流センター	22	アルファパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	1・3火夜間	
17	宮崎地区交流センター	23	パソコン同好会	教養・学習	パソコン	パソコン	2・4金夜間	
17	宮崎地区交流センター	24	フローラルレディース	教養・学習	華道	フラワーアレンジメント	2・4金午後	
17	宮崎地区交流センター	25	ハンテわかば会	教養・学習	その他	老人クラブ	2・4水午後	
17	宮崎地区交流センター	26	びよんびよんくらぶ	教養・学習	子育て・家庭教育	子育て支援	2火午前	
17	宮崎地区交流センター	27	びよっこルーム	教養・学習	子育て・家庭教育	子育て支援	1・3水午前	
17	宮崎地区交流センター	28	潮見地区伝統文化いけばな親子教室	教養・学習	華道	生け花	前期1土・後期3土午前	
17	宮崎地区交流センター	29	すずむし	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	風船バレー	1・3金午前	
17	宮崎地区交流センター	30	フレンドクラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3月午後	
17	宮崎地区交流センター	31	フレッシュクラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3水夜間	
17	宮崎地区交流センター	32	ランチママ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3木午前	
17	宮崎地区交流センター	33	ひまわり	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4水午後	
17	宮崎地区交流センター	34	ハイブリッド	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4水夜間	
17	宮崎地区交流センター	35	ソラーレ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4水夜間	
17	宮崎地区交流センター	36	どろんこくらぶ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4金午前	
17	宮崎地区交流センター	37	パッカス	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4火夜間	
17	宮崎地区交流センター	38	ぶどう	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3木午前	
17	宮崎地区交流センター	39	共愛幼稚園ミニバレー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3火午前	
17	宮崎地区交流センター	40	ドラゴン	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バドミントン	2木夜間	
17	宮崎地区交流センター	41	ホワイシャトル	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4木午前	
17	宮崎地区交流センター	42	バドミントン同好会	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4木午後	
17	宮崎地区交流センター	43	みやばと	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3土夜間	
17	宮崎地区交流センター	44	潮見スポーツクラブバドミントン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4金夜間	
17	宮崎地区交流センター	45	フェニックスバドミントン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3金午後	
17	宮崎地区交流センター	46	オーシャンズ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4土夜間	
17	宮崎地区交流センター	47	すまくろ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1日午後、4木夜間	
17	宮崎地区交流センター	48	仲良し卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3水午後	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
17	宮崎地区交流センター	49	卓球わかば	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4火午後	
17	宮崎地区交流センター	50	なでしこ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4水午前	
17	宮崎地区交流センター	51	ハンテピンポン会	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4日午前	
17	宮崎地区交流センター	52	潮見スポーツクラブ卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3金夜間	
17	宮崎地区交流センター	53	みなとラーズ	スポーツ・体操	卓球	ラーズ卓球	2・4日午後	
17	宮崎地区交流センター	54	みやこミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3木午後	
17	宮崎地区交流センター	55	太陽クラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4月午後	
17	宮崎地区交流センター	56	宮崎セントポーリア真向会	スポーツ・体操	体操	真向法	2・4木午前	
17	宮崎地区交流センター	57	宮中健康教室	スポーツ・体操	体操	健康体操	2・4金午後	
17	宮崎地区交流センター	58	潮見スポーツクラブリフレッシュ体操	スポーツ・体操	体操	健康体操	2・4土午前	
17	宮崎地区交流センター	59	わくわく元気教室	スポーツ・体操	体操	健康体操	2・4月午前	
17	宮崎地区交流センター	60	宮崎市ウェルネススポーツ吹矢宮崎中	スポーツ・体操	ニュースポーツ	吹矢	1・3火午後	
17	宮崎地区交流センター	61	太極拳ポピー	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	1・3水午前	
17	宮崎地区交流センター	62	みんなの手話サークルあおき	教養・学習	手話	手話	2木午後	
17	宮崎地区交流センター	63	ウクレレの会ハナレイ	音楽・芸能	音楽・器楽	ウクレレ	2・4金午前	
17	宮崎地区交流センター	64	サマディ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	2・4月午後	
17	宮崎地区交流センター	65	フィットネス水曜日	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3水午後	
17	宮崎地区交流センター	66	モギョイルハングル	教養・学習	語学	韓国語	2・4木午後	
17	宮崎地区交流センター	67	はるか会	音楽・芸能	その他	民謡	3木午後	
18	赤江東地区交流センター	1	ミニテニス恒久クラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第1・3月午後	
18	赤江東地区交流センター	2	卓愛クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第1・3火午前	
18	赤江東地区交流センター	3	赤江ブラッズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	第1・3火夜間	
18	赤江東地区交流センター	4	オレンジ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	第2・4水夜間	
18	赤江東地区交流センター	5	楽水会	スポーツ・体操	卓球	卓球	第1・3水午前	
18	赤江東地区交流センター	6	ジョイフル	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	第1・3木夜間	
18	赤江東地区交流センター	7	Q太郎	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	第2・4木夜間	
18	赤江東地区交流センター	8	ペパーミント	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第2・4金午前	
18	赤江東地区交流センター	9	ベンベン草	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	第1・3土夜間	
18	赤江東地区交流センター	10	あけぼのミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第2・4土夜間	
18	赤江東地区交流センター	11	レッドスカイ	スポーツ・体操	テニス	ショートテニス	第1・3木午前	
18	赤江東地区交流センター	12	AKEクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントンテニス	第1・3水午後	
18	赤江東地区交流センター	13	あいりんチーム	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレーボール	第1・3火薄暮	
18	赤江東地区交流センター	14	エコクラブ	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	第1・3月午前	
18	赤江東地区交流センター	15	四季の絵手紙教室	教養・学習	美術・芸術	絵手紙	第2・4火午前	
18	赤江東地区交流センター	16	らくらくスマホ教室	教養・学習	その他	スマホ取扱い	第4火曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	17	マナレア	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	第1・3水午前	
18	赤江東地区交流センター	18	たんぽぽ	教養・学習	手芸・裁縫	パッチワーク	第1・3水午後	
18	赤江東地区交流センター	19	尺八会	音楽・芸能	音楽・器楽	尺八	第2・4水午後	
18	赤江東地区交流センター	20	遊書の会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	第2木曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	21	コールあざみ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1・3金午前	
18	赤江東地区交流センター	22	あかえ風船	音楽・芸能	合唱・カラオケ	フォークソング	第2・4金午後	
18	赤江東地区交流センター	23	いけばな親子教室	教養・学習	華道	親子生け花	第3土曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	24	大正琴愛好会	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	第1日午後・第4土午前	
18	赤江東地区交流センター	25	リラックス椅子ヨーガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	第1・3金午後	
18	赤江東地区交流センター	26	映B○B	教養・学習	美術・芸術	油絵	第2火曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	27	生き生きクラブ	教養・学習	その他	生涯学習	第2土曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	28	囲碁愛好会	教養・学習	囲碁	囲碁	第1・3木午前	
18	赤江東地区交流センター	29	赤江東健康マーじゃんクラブ	教養・学習	麻雀	麻雀	第1・3土午前	
18	赤江東地区交流センター	30	ヨガサークル	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	第2・4水夜間	
18	赤江東地区交流センター	31	恒久料理教室	教養・学習	料理	料理	第1木曜日午前	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
18	赤江東地区交流センター	32	読み聞かせの会	教養・学習	朗読・読み聞かせ		第2水曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	33	将棋さそうクラブ	教養・学習	将棋		第1・3土午後	
18	赤江東地区交流センター	34	火曜クッキング	教養・学習	料理		第1火曜日午前	
19	生目台地区交流センター	1	リングリング	教養・学習	手芸・裁縫	レース編み	第1・3(月)前	
19	生目台地区交流センター	2	書美の会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	第1・3(火)前	
19	生目台地区交流センター	3	若葉女声コーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第2・4(火)前	
19	生目台地区交流センター	4	女声コーラス「華」	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第2・4(金)前	
19	生目台地区交流センター	5	詩の会さくら	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌謡	第1・3(金)後	
19	生目台地区交流センター	6	生目台大正琴の会	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	第2・4(日)前	
19	生目台地区交流センター	7	生目台ギターアンサンブル	音楽・芸能	音楽・器楽	ギター	第2・4(金)後	
19	生目台地区交流センター	8	生目台健康麻雀倶楽部	教養・学習	麻雀	健康麻雀	第2・4(月)後	
19	生目台地区交流センター	9	七色アートクラブ	教養・学習	美術・芸術	水彩画	第2・4(木)後	
19	生目台地区交流センター	10	にじいろ	教養・学習	美術・芸術	水彩画	第1・3(木)前	
19	生目台地区交流センター	11	マナクッキングクラブ	教養・学習	料理	料理	不定期	
19	生目台地区交流センター	12	ふれあいヨガ教室	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	第2・4(木)前	
19	生目台地区交流センター	13	練功ヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	第1・3(水)後	
19	生目台地区交流センター	14	健康体操クラブ	スポーツ・体操	体操	健康体操	第1・3(木)前	
19	生目台地区交流センター	15	秋桜会	スポーツ・体操	卓球	卓球	第1・3(水)後	
19	生目台地区交流センター	16	卓台会	スポーツ・体操	卓球	卓球	第2・4(木)後	
19	生目台地区交流センター	17	モミジ卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第2・4(日)後	
19	生目台地区交流センター	18	生目台卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第1・3(火)前	
19	生目台地区交流センター	19	生目台健康卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第2・4(火)後	
19	生目台地区交流センター	20	パワーズ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第1・3(金)前	
19	生目台地区交流センター	21	宮崎西ラージ	スポーツ・体操	卓球	ラージ卓球	第2・4(水)後	
19	生目台地区交流センター	22	金曜会	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第2・4(金)前	
19	生目台地区交流センター	23	チーム生目台	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第1・3(土)夜	
19	生目台地区交流センター	24	竹の子会	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第1・3(火)夜	
19	生目台地区交流センター	25	チーム零	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第2・4(土)後	
19	生目台地区交流センター	26	生目台若葉	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第2・4(金)後	
19	生目台地区交流センター	27	ポイントアップ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バレー	第2・4(水)前	
19	生目台地区交流センター	28	生目台幼稚園ミニバレー同好会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	第1・3(月)前	
19	生目台地区交流センター	29	オレンジ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	第2・4(木)夜	
19	生目台地区交流センター	30	One's	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	第1・3(木)夜	
19	生目台地区交流センター	31	ママメート	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	第1・3(金)夜	
19	生目台地区交流センター	32	もくれん会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	第1・3(金)後	
19	生目台地区交流センター	33	生目台東ミニバレー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	第2・4(金)夜	
19	生目台地区交流センター	34	アイビック親子会	教養・学習	子育て・家庭教育	レクリエーション等	不定期	
19	生目台地区交流センター	35	教養・学習	手芸・裁縫		さげもん	第1・3(木)後	
19	生目台地区交流センター	36	教養・学習	手芸・裁縫		編物	第1・3(月)後	
19	生目台地区交流センター	37	教養・学習	手芸・裁縫		和裁	第1・3(火)後	
19	生目台地区交流センター	38	教養・学習	語学		韓国語	第1・3(水)前	
19	生目台地区交流センター	39	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス		ヨガ	第2・4(水)後	
19	生目台地区交流センター	40	スポーツ・体操	その他		骨盤矯正	第2・4(月)前	
19	生目台地区交流センター	41	教養・学習	料理		巻きずし	第1(火)前	
20	久峰中校区活動センター	1	(佐SC)えいご教室	教養・学習	語学	外国語(英語)	土 前	佐土原スポーツクラブのえいご教室です。小学校のALTの先生がパソコンやカードを使って楽しく指導します。
20	久峰中校区活動センター	2	(佐SC)フィットネスフラダンス教室	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	木 後	佐土原スポーツクラブのフィットネスフラダンス教室です。初心者から経験者までどなたでも大歓迎です。

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
20	久峰中校区活動センター	3	(佐SC)ロコモ予防体操	スポーツ・体操	体操	体操	月 夜	いつまでも自分の足であるけるように、ロコモ予防体操と一緒にしませんか。
20	久峰中校区活動センター	4	囲碁教室	教養・学習	囲碁	囲碁	木 前	会員相互の融和と親睦を図ります。また、講師による指導及び自由対局を楽しみながら、棋力向上に努めています。
20	久峰中校区活動センター	5	佐土原ギターサークル	音楽・芸能	音楽・器楽	ギター	木 夜	「誰でも易しく」気軽にギター音楽を楽しみながらやっています。入会はいつでも自由です。一緒に楽しみましょう。
20	久峰中校区活動センター	6	さどわら新鮮組実行委員会	教養・学習	ボランティア	ボランティア	土 前	平成17年結成。もうすぐ20周年。佐土原図書館等を中心に活動する小4・中・高校生のボランティア団体。
20	久峰中校区活動センター	7	チャンドラヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	金 夜	ヨガとセルフマッサージで日々の疲れを取ります。一緒にリフレッシュしませんか。
20	久峰中校区活動センター	8	中国語	教養・学習	語学	外国語(中国語)	木 前	本会は中国語学習を通じ国際的視野を持つことを目的としています。多数の方々の参加をお待ちしています。
20	久峰中校区活動センター	9	ハーモニックKUJIRA	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	木 前	佐土原交流プラザで第2・4木曜日の午前中、楽しく練習。ボランティア演奏会なども開催し、大変喜ばれています。
20	久峰中校区活動センター	10	花手まりと手芸	教養・学習	手芸・裁縫	手芸・編み物	木 前	布、紙や毛糸等を使って、かわいい小物や素敵な花手毬を作ったりして、楽しんでます。皆様も一緒に楽しみませんか。
20	久峰中校区活動センター	11	パンプキン	教養・学習	料理	トルペイント	水 前	季節を感じながら、いろいろなものに絵を描き、色を塗る。自分が描ける絵を教室で少しづつ仕上げるのは喜びです。
20	久峰中校区活動センター	12	火鉢クラブ	教養・学習	工芸・クラフト	木竹工芸	木 前	木工好きの集まりです。先生が基礎から指導してくださるので安心して、棚や小物から火鉢まで制作を楽しんでいます。
20	久峰中校区活動センター	13	やわらかダンベル健康体操	スポーツ・体操	体操	体操	金 前	人生の終わりで自分で動ける体力をつけたいと思いませんか？そんな体作りをしています。ぜひご参加ください。
20	久峰中校区活動センター	14	わくわく元気サークル	スポーツ・体操	体操	体操	月 夜	ストレッチポールで肩腰背骨すっきり。姫トレで骨盤低筋トレーニングなど軽い体操で楽しく体を整えています。
20	久峰中校区活動センター	15	和紙友の会	教養・学習	工芸・クラフト	和紙ちぎり絵	水 前	佐土原総合文化センターで月2回和紙をちぎって作品を作っています。柔らかく美しい和紙に触れることは楽しいです。
20	久峰中校区活動センター	16	五常育成会	スポーツ・体操	武道	道徳教育	月ほか 夕	日本の明日を担う青少年の、心・技・体の向上を目指し、全方向の知識の機会教育と、希望者に剣道を教えています。
20	久峰中校区活動センター	17	広瀬北剣道	スポーツ・体操	武道	剣道	土ほか 随時	①返事挨拶等の礼儀作法②己に克ち社会に奉仕する心③基本重視の剣道技術を幼児・青少年を主体に学びます。
20	久峰中校区活動センター	18	Wordを楽しむ会	教養・学習	パソコン	パソコン	金 前	私たちは、パソコン機能を今以上に習得して地域活動に貢献していきたいと行動しているグループです。
20	久峰中校区活動センター	19	仕事がえりの英会話自主	教養・学習	語学	外国語(英語)	水 夜	第2・4水曜日の夜7時から8時半までの実践英会話教室。◎サイエツト先生も楽しい方です♪受講者を募集中！
20	久峰中校区活動センター	20	百の会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	朗読	水 前	私たちは西山百世先生の指導のもと、発声練習やアクセントを学びながら、いろいろな文学作品の朗読をしています。
21	佐土原地区交流センター	1	ルアナ ウクレレ	音楽・芸能	音楽・器楽	ウクレレ演奏	1・3月夜間	ウクレレは、楽しく手軽な楽器です。仲間は、皆明るいです。気楽な気持ちで、参加してください。
21	佐土原地区交流センター	2	鶴松館ガイドの会	教養・学習	歴史・郷土史	ボランティア	3土午後	鶴松館や地域の史跡をご案内致します。お客様とのふれあいと、いただく笑顔は何よりの喜びとしています。
21	佐土原地区交流センター	3	佐土原あじさいコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	1・3金午後	歴史の町佐土原で昭和63年から活動しています。美しいハーモニーを求めて笑いの絶えないコーラスです。
21	佐土原地区交流センター	4	佐土原国際交流初級英会話	教養・学習	生涯学習	英会話	2・3火午前	佐土原町国際交流推進の一助として日本と外国との文化生活習慣の相違点について学ぶことを目的に学習している。

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
21	佐土原地区交流センター	5	佐土原スマホ	教養・学習	パソコン	スマホ	1火午後	スマホ初心者から、もっと知りたい人むけ質問受け付けます。たまに宿題で次回発表いたします。
21	佐土原地区交流センター	6	サブナ21佐土原こすもす	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3月午前	自分のペースで楽しく無理なく続けることで、疲れ肩こり・腰痛・冷え性・ねこ背など改善します。
21	佐土原地区交流センター	7	健康マーじゃん	教養・学習	麻雀	マーじゃん	1・3金午後	シニア健康マーじゃんは、健康な体力づくりと館員同志のコミュニケーションを目的にした素晴らしいスポーツです。
21	佐土原地区交流センター	8	なつかしの愛唱歌教室	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	1・3水午前	第1・3水曜の9時30分～11時30分、童謡・唱歌・懐メロ・民謡などをCDで聞いたり歌ったりしています。
22	広瀬地区交流センター	1	ハビネス	教養・学習	美術・芸術	トールペイント	2・4月 午前	月2回、少人数ですが自分の描きたい作品をゆっくり色を重ねてます。家族にプレゼントしたり楽しんでます。
22	広瀬地区交流センター	2	県民謡栄友会	音楽・芸能	音楽・器楽	民謡	1・3木 夜間	私達は、木曜日の夜7時より練習を行っています。どなたでもいつからでも参加できます。初めての方大歓迎です。
22	広瀬地区交流センター	3	折り紙	教養・学習	工芸・クラフト	折り紙	1・3水 午前	折り紙は指先を使うので認知症の予防にもなり、みんなで楽しく活動しています。一度体験しませんか？
22	広瀬地区交流センター	4	歌あそび	音楽・芸能	音楽・器楽	うた	1・3木 午前	先生のピアノに合わせて誰でも知っている童謡や懐メロをみんなで楽しく歌います。貴方も一緒にどうですか。
22	広瀬地区交流センター	5	ロコモ予防チャレンジ	スポーツ・体操	体操	ロコモ予防	1・3土 午前	ロコモ予防体操を生活の中に取り入れ、貴方の健康寿命を延ばしましょう。
22	広瀬地区交流センター	6	シナモン	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレーボール	2・4土 夜間	ソフトバレーボールを皆で楽しく練習しています。健康維持として参加しませんか！待っています。
22	広瀬地区交流センター	7	ヨガ教室	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	2・4月 午前	子育て世代から高齢者まで幅広い世代の方が交流できる楽しいヨガ教室です。体験見学は随時受付しています。
22	広瀬地区交流センター	8	女声合唱リーナ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	1・3水 午後	懐かしい童謡や四季折々にあった歌などを、楽しみながら元気に歌っています。歌の好きな方一緒に歌いませんか！
22	広瀬地区交流センター	9	ワン・コイン・コラボ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	1木 午前	月に1度第1木曜日に練習しています。楽しくハーモニカを吹いています。時間は9時～12時です。
22	広瀬地区交流センター	10	中級中国語教室	教養・学習	語学	外国語	木 夜間	先生のピアノ伴奏で昔懐かしい童謡や歌謡曲をみんなで楽しく歌います。貴方も一緒にどうですか。
22	広瀬地区交流センター	11	パソコンクラブ	教養・学習	パソコン	パソコン	4火 午後	第4火曜日にエクセルパソコン教室を開いています。興味のある方、一緒に学びませんか！
23	那珂地区公民館	1	トマト・トマト	教養・学習	朗読・読み聞かせ	読み聞かせ	4水午前	
23	那珂地区公民館	2	那珂書道クラブ	教養・学習	書道・ペン習字	書道	2・4金午後	
23	那珂地区公民館	3	女声コーラス「和」	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	2・4金午前	歌の大好きな貴女！素敵な先生方と一緒に私達と楽しく歌いませんか？入団をお待ちしております。
23	那珂地区公民館	4	オカリナフレンズ	音楽・芸能	音楽・器楽	オカリナ	2・4金午後	オカリナの優しい音色に魅了されて集まった仲間です。文化祭や施設の慰問、地域活動での演奏に参加しています。
23	那珂地区公民館	5	ウクレレ「オリエスターズ」	音楽・芸能	音楽・器楽	ウクレレ	2・4木午前	心と癒しの楽器ウクレレと一緒に楽しみませんか。経験、未経験を問わず、ぜひ御参加下さい。歓迎します！
23	那珂地区公民館	6	居合道同好会	スポーツ・体操	武道	居合道	3木午後	武道による心身の練磨、人格の錬成に努め、そして人との和を深めます。気楽においでください。
23	那珂地区公民館	7	丹遊会	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	2・4木午前	
23	那珂地区公民館	8	さざんか	教養・学習	手芸・裁縫	パッチワーク	2・4水午後	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
23	那珂地区公民館	9	健康に優しい家庭料理	教養・学習	料理	料理	1木午前	
23	那珂地区公民館	10	松竹梅	教養・学習	手芸・裁縫	パッチワーク	1・3水午後	
23	那珂地区公民館	11	スポーツ吹矢 佐土原中央支部	スポーツ・体操	ニュースポーツ	スポーツ吹矢	1・3月午後	
23	那珂地区公民館	12	さくら会	教養・学習	料理	料理	1金午前	
23	那珂地区公民館	13	あおぞら	教養・学習	料理	料理	1金午後	
23	那珂地区公民館	14	ニューファットバンド	音楽・芸能	音楽・器楽	ジャズビックバンド	2・4木夜間	
24	田野公民館	1	さざんかコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	第1・3金	
24	田野公民館	2	ハラウ オ ナニカイ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	第2・4月	
24	田野公民館	3	シャンティの会	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	第4日	
24	田野公民館	4	琴真華会 チェリー	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	第2・4月	
24	田野公民館	5	田野しいハーモニカ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	第1・3水	
24	田野公民館	6	フルート	音楽・芸能	音楽・器楽	ギター	第2・4月	
24	田野公民館	7	レインボーパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	第2・4火	
24	田野公民館	8	田野句会	教養・学習	文学・文芸	俳句	第1火・第4木	
24	田野公民館	9	田野絵日傘会	教養・学習	文学・文芸	川柳	第3木	
24	田野公民館	10	おにゆりの会	教養・学習	手芸・裁縫	編み物	第2・4日	
24	田野公民館	11	楽しく編もう会	教養・学習	手芸・裁縫	一本針	第2・4火	
24	田野公民館	12	健康マーじゃん田野	教養・学習	麻雀	健康マーじゃん	第1・3土	
24	田野公民館	13	パソコンローズ	教養・学習	パソコン	パソコンWord	第1木	
24	田野公民館	14	さざんかパソコン	教養・学習	パソコン	パソコンExcel	第2木	
24	田野公民館	15	TYM	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第1・4日	
24	田野公民館	16	琴真華会 りん	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	第1・3火	
24	田野公民館	17	琴真華会 アイビー	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	第2・4火	
24	田野公民館	18	琴真華会 東雲	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	第2・4木	
24	田野公民館	19	富士川流 よしみ会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	舞踊	第1・3火	
24	田野公民館	20	新極真空手 田野教室	スポーツ・体操	武道	空手	第1・3水	
24	田野公民館	21	さくら民謡会	音楽・芸能	郷土芸能	民謡	第2・4水	
24	田野公民館	22	たのしいバレトン会	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	バレトン	第1・3火	
24	田野公民館	23	お嬢3日体操	スポーツ・体操	体操	3日体操	第2・4木	
24	田野公民館	24	楽しい吹矢	スポーツ・体操	ニュースポーツ	スポーツ吹矢	第1・3火	
24	田野公民館	25	かおりんフラワー	教養・学習	工芸・クラフト	粘土細工	第2・4水	
26	清武地区交流センター	1	パブリカ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3火午前	
26	清武地区交流センター	2	友優	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	9人制バレー	1・3火夜間	
26	清武地区交流センター	3	えくぼ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4火午前	
26	清武地区交流センター	4	K・Kミニバス	スポーツ・体操	その他	ミニバスケット	2・4火夜間	
26	清武地区交流センター	5	KSJ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3水夜間	
26	清武地区交流センター	6	おにぎり	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4水夜間	
26	清武地区交流センター	7	太陽クラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3木午前	
26	清武地区交流センター	8	清武バスケ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	バスケット	1・3木夜間	
26	清武地区交流センター	9	清武みどり幼稚園バレー部	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	9人制バレー	2・4木午前	
26	清武地区交流センター	10	keep	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	9人制バレー	2・4木夜間	
26	清武地区交流センター	11	清武卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3金午前	
26	清武地区交流センター	12	ストロベリー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	1・3金夜間	
26	清武地区交流センター	13	グリーンズミニバレーボール	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4金夜間	
26	清武地区交流センター	14	パンクキンクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3土午前	
26	清武地区交流センター	15	ステップクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3土夜間	
26	清武地区交流センター	16	teamしようゆ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレー	2・4土夜間	
26	清武地区交流センター	17	みどりーず	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	不定期	
26	清武地区交流センター	18	宮崎大学医学部バドミントン部	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	不定期	
26	清武地区交流センター	19	土筆教室	教養・学習	書道・ペン習字	書道	2・4金午前	

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
26	清武地区交流センター	20	もう一度英会話	教養・学習	語学	英会話	2・4土午前	
26	清武地区交流センター	21	ロータス	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ヨガ	2・4月午前	
26	清武地区交流センター	22	キン・リンクラブ	スポーツ・体操	体操	リンパ体操	1・3火午前	
26	清武地区交流センター	23	着物でおしゃれ	教養・学習	着付	着付	3水夜間	
26	清武地区交流センター	24	みきピラティス	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ピラティス	2・4水夜間	
26	清武地区交流センター	25	オリーブ	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ヨガ	2・4金午後	
26	清武地区交流センター	26	心身すっきりリンパストレッチ	スポーツ・体操	体操	ストレッチ	2・4水午後	
26	清武地区交流センター	27	エクセルを楽しむ会	教養・学習	パソコン	パソコン	1・3火午前	
27	加納地区交流センター	1	スポーツ吹矢加納	スポーツ・体操	その他	吹矢	2・4 水 午後	健康的で楽しいスポーツです。一度体験してみませんか。
27	加納地区交流センター	2	ひばりクラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4 木 午後	
27	加納地区交流センター	3	つばさ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3 金 夜間	加納地区の方で経験のある方募集中！一度体験に来られませんか。
27	加納地区交流センター	4	加納バドミントン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4 金 夜間	
27	加納地区交流センター	5	池田台クラブ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4 土 夜間	
27	加納地区交流センター	6	宮崎ジュニアフェンシングクラブ	スポーツ・体操	その他	フェンシング	2・4 日 午前	県内唯一のフェンシングクラブです。クラブ員を募集しています。
27	加納地区交流センター	7	らくらくストレッチ	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ストレッチ	1・3 月 午後	ストレッチ体操を椅子に座って楽々とみんなと一緒にしませんか。
27	加納地区交流センター	8	沙羅の会	教養・学習	文学・文芸	俳句	1・3 月 午後	
27	加納地区交流センター	9	ラベンダーの会	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	1・3 火 午前	
27	加納地区交流センター	10	三計書道教室	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3 水 午前	初心者歓迎します。自由で楽しい教室です。一緒に習いませんか。
27	加納地区交流センター	11	ときめきの絵手紙教室	教養・学習	美術・芸術	絵手紙	2・4 水 午前	絵手紙の基本は感動そしてそれを一緒に絵や言葉にしてみましょう。
27	加納地区交流センター	12	Enjoyパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	2・4 木 午前	初心者でも優しく教えていただけます。見学にお越しください。
27	加納地区交流センター	13	加納コール・コスモス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	女声合唱	2・4 木 午後	初心者でも大歓迎です。いっしょに歌いましょう。
	加納地区交流センター	14	KEC	教養・学習	語学	英会話	2・4 火 午後	愉快的な先生と仲間達で、楽しく英会話を学習しています。
27	加納地区交流センター	15	ドリームハーモニー	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	1・3 金 午後	いつの間にかみんな上手になっていく活動をしています。
27	加納地区交流センター	16	八重川アンサンブル	音楽・芸能	音楽・器楽	ヴァイオリン	1・3 金 夜間	ヴァイオリンの弦楽アンサンブルです。弦の音色を楽しんでいます。
27	加納地区交流センター	17	清武ブラムコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	女声合唱	2・4 金 夜間	
27	加納地区交流センター	18	ひまわり	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ヨガ	1・3 金 午後	
27	加納地区交流センター	19	シェイプアップヨガ	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ヨガ	1・3 土 午前	優しく楽しく初心者向けのクラスです。体験から始めてみませんか。
27	加納地区交流センター	20	エンジョイヨガ	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ヨガ	2・4 土 午前	
27	加納地区交流センター	21	邦楽研究会	音楽・芸能	音楽・器楽	尺八	2・4 土 午後	尺八は健康に良い腹式呼吸、童謡・唱歌等を楽しくやりましょう。
27	加納地区交流センター	22	劇団FLAG	その他	その他	演劇	2・4 金 夜間	年に1～2回演劇公演をします。一緒に芝居しませんか。
27	加納地区交流センター	23	わくわくMusicランド	音楽・芸能	その他	リズム遊び	2・4 火 午前	親子で楽しむリトミック。音感やリズム感が身につきますよ。
27	加納地区交流センター	24	3Bで美！美！美！	スポーツ・体操	体操	体操	2・3 木 午前	
27	加納地区交流センター	25	アウリイ&ヒワラニ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	1・3 金 午前	
27	加納地区交流センター	26	加納健幸運動	スポーツ・体操	体操	介護予防運動	2・4 金 午後	
27	加納地区交流センター	27	D-Pilates	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ピラティス	1・3 水 午前	インナーマッスルを鍛えて、より楽しい人生を！
27	加納地区交流センター	28	タイチー加納隊	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	2・4 金 午後	太極拳と剣の練習をしています。いつでも見学できます。

館CD	公民館名	通番	団体名	大分類	小分類	活動内容	主な活動日	メッセージ
27	加納地区交流センター	29	F6の会	教養・学習	美術・芸術	絵画	2・4 月 午前	メンバーを募集しています。
27	加納地区交流センター	30	エクセルの会	教養・学習	パソコン	パソコン	1・3 火 午後	メンバーを募集しています。
27	加納地区交流センター	31	カロレレ	音楽・芸能	音楽・器楽	ウクレレ	1・3 水 午後	和気あいあいと演奏を楽しんでいます。一緒に弾いてみませんか。
27	加納地区交流センター	32	オカリナローズ	音楽・芸能	音楽・器楽	オカリナ	1・3 木 午後	好きな曲をオカリナで楽しんでいます。
27	加納地区交流センター	33	愛編同好会	教養・学習	手芸・裁縫	編み物	1・3 金 午前	愛編同好会・編み物・第1・3金午前、欲しいものが編めます。