

令和6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.第3土曜日	日本や外国の名歌をア・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時は至福のひとつ！主に第1・第3土曜日19時～練習。いっしょにうたいませんか？
1	中央公民館	2	林檎クラブ	教養・学習	美術・芸術	パステル画	第1.第3水曜日 午前	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 部屋を彩る絵を描いたら楽しい！心豊かなひとときを。パステルの楽しさや奥深さをあじわいながらいっしょに過ごしてみませんか。いつでも見学にどうぞ。
1	中央公民館	4	墨藤会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	第1.第3水曜日 午前	毛筆による書道を主体に活動しています。主は小筆による仮名文字ですが硬筆や大筆にチャレンジすることも可能です。一度見学されて雰囲気を感じて下さい。明るく楽しく息の長い活動が私達の願いです。
1	中央公民館	5	フレンドコール	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1・3火曜日 午後	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	6	さわやか人生	教養・学習	生涯学習	宮崎市出前講座学習	第4金曜日 午前	高齢者の生きがいと仲間づくりの為に、生涯亘って研修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 午前中に小研修室で学習しています。
1	中央公民館	7	スターウィンド	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第2.第4土曜日 午後	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、お客様に楽しんでいただく”ことを目標に「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	8	我楽多木彫会	教養・学習	工芸・クラフト	ものづくり	第1.第3水曜日 午後	木彫会という名にかかわらず、物づくりを楽しんでいる会です。会員は互いに教え合い、学び合い、おしゃべり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.第4土曜日 午後	人物画は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。描画の基本は人物デッサンのあると思います。一緒に人物モデルを描きましょう！
1	中央公民館	11	二胡を楽しむ会	音楽・芸能	音楽・器楽	二胡演奏	第1.第4	二胡は中国の伝統楽器です。「東洋のヴァイオリン」と謳われるやさしい音色が出ます。初心者の方にも先生が基礎から教えてくださいます。一緒に演奏を楽しみませんか。いつまでも教室見学が出来ますのでご連絡ください。
1	中央公民館	12	中央江墨会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	第1第3土曜日 午後	毎月第1第3土曜日13時～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作品を月1回出品しています。入会は随時受け付けています。初心者経験者問わず、大歓迎です。
1	中央公民館	14	清雅会	教養・学習	美術・芸術	水墨画	第3月曜日 午後	毎月第3月曜日午後1時より4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。水墨画始めてみませんか。
1	中央公民館	15	パステリア・ポプリ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第4木曜日 午後	私達は、男声2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火曜日 午後	椎の実定例俳句会は宮崎県月刊誌「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	19	宮崎メンネルコール	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第2・第4日 日曜日	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	20	バイオレットコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1・第3火曜日 午後	職業を持つ女性を中心に歩み始めて、今年で41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と会い一緒に歌う事が楽しみです。歌うことの好きな方、一緒に歌いましょう！見学大歓迎です。
1	中央公民館	22	女声コーラス野の花	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1・第3月曜日 午後	平成4年10月設立し少数でしたが、今では28名の団員で、宗教曲、組曲をコーラスが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な合唱をめざして参ります。
1	中央公民館	23	宮崎混声合唱団	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1・3木曜日 夜間	毎月第1・3木曜日19時～21時が練習日です。団員は男声12名、女性18名の計30名です。昨年度は、創立60周年記念演奏会を開催し、よい思い出ができました。気さくで、楽しいメンバーと一緒に歌を楽しみませんか。

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
1	中央公民館	24	七宝焼きグループ「幸」	教養・学習	工芸・クラフト	七宝焼き	第2・第4火曜日 午前・午後	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1日を過ごしております。年齢に関係なく、すぐにとけこめるグループです。
1	中央公民館	25	宮崎薬草研究会	教養・学習	その他	薬草研究	第2火曜日 午前	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。
1	中央公民館	26	マリンコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第2・第4金曜日 午後	3部合唱の女声コーラス。平均年齢78歳ですが、60代4人が若々しさを発揮してくれまます。ユーモア溢れる指揮者のもと、楽しく元気に歌っています。月2回の練習日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	29	アララギ宮崎歌会	教養・学習	文学・文芸	俳句	第1土曜日 午後	短歌は自分の思いを誰かに伝えるもの。その思いをしっかりと伝えるにはどう表現したらいいのかを学ぶ会。月に1回行われる歌会では各自2首づつの提出作品について和やかななかにも真剣な意見の交換がなされる。
1	中央公民館	31	二胡倶楽部	音楽・芸能	音楽・器楽	二胡	第1・第3金曜日 午後	二胡、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のぞいてみてね。
1	中央公民館	32	くすのき合唱団	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第2・第4水曜日 午前	数百年かけて、その場に根を張り成長し続ける木、それに習って名付けたシニア合唱団「くすの木」大木のいぶきに負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	33	ドイツ語学習会	教養・学習	語学	ドイツ語学習	第1・第3火曜日 午後	本ドイツ語講座は、18年の歴史があり、受講者のみなさんはドイツ語、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、易しい独作文などに加え、ビデオ・DVD・映画などを活用しています。
1	中央公民館	34	(公社) 日本山岳会宮崎支部	スポーツ・体操	その他	登山	第1木曜日	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	35	宮崎はまゆうコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1月曜日 午後	活動を始めて今年で54年となります。思いもかけないコロナ禍で活動自粛となりましたが、皆で集い歌うことで元気を保ち続けてまいりました。楽しく皆で歌うことが一番。一緒に歌ってみませんか。
1	中央公民館	36	ふれあい絵手紙教室	教養・学習	美術・芸術	絵手紙	第2・第4金曜日 午前	絵手紙は画仙紙ハガキに絵を描き、ひと言を添えた「手紙」です。モチーフは、四季折々の身近なものです。各々の見方でまったく別の絵が仕上がります。感動と笑顔のある楽しい教室です。お気軽に見学いらして下さい。
1	中央公民館	37	ラボ・ミヤザキ	教養・学習	その他	国際交流	不定期	〈目的〉英語と国際交流を通じた青少年育成活動 〈活動〉・国際交流・英語劇・絵本のよみかせ ・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	38	くすの木グリークラブ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第4木曜日 午前	男性20名女性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者がほとんどですが、女性指揮者2名（歌・ピアノ）のもと、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	39	宮崎草の花俳句会	教養・学習	文学・文芸	俳句	第2土曜日 午後	俳句を通じての会員の親睦と俳句力を高め研鑽する会です。結社は東京が本部で北海道から九州宮崎迄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楽に参加してみませんか。
1	中央公民館	41	華道家元池坊日向橋会支部	教養・学習	華道	華道	第4月曜日 午前	池坊いけばなは、日本の伝統文化の普及を目的としています。月1回の研修会、2年に1回の支部花展開催に向けて年3回の家元講師による研究会を行っています。会員一同楽しく積極的に取り組んでいます。
1	中央公民館	42	コーロ・スピリアート	音楽・芸能	演劇・オペラ	コーラス	第1・第3水曜日 午前	合唱を通じて、会員一人一人が音楽のすばらしさ、楽しさを心から共感し、感動を分かちあい、音楽を楽しもうとする人々の交流の輪を広げていきたい。安藤真奈美先生のご指導の下、個性が響き合う合唱を目指します。
1	中央公民館	44	おはなしの木	教養・学習	朗読・読み聞かせ	読み聞かせ	不定期	子ども達に「おはなし会」を通じ、本や昔話を一緒に楽しんでいます。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	45	万葉集講座の会	教養・学習	文学・文芸	万葉集学習	第4月曜日 午前	本会は『万葉集』を学ぶことで古典文学に触れ、日本文化の伝統を守ることを目的に、県立看護大学教授の“大館真晴先生”の講義をきいて勉強している自主グループです。関心のある人は、ぜひご参加下さい。
1	中央公民館	46	小牧会	教養・学習	その他	音声訳 ボランティア活動	奇数月 第2日曜日 午後	私たち自主グループ「小牧会」は、全員が宮崎県の音声訳ボランティア（朗読奉仕員証保有者）として活躍しているメンバーです。私たちは、音声訳者として、音訳の技術面だけでなく利用者（視覚障害のある）のみならず心ある読みをお届けたいと思っています。そのため奉仕員になった同期メンバーで支え合い、励
1	中央公民館	47	HAPPY手話の会	教養・学習	手話	手話	第3月火曜日	手話の初心者を中心のグループです。「気軽に楽しく」をモットーに活動しています。月1回第3火曜日に集まり、手話で日常会話ができることを目標に、身近な話題や雑談を手話で表現できるよーから学んでいます。
1	中央公民館	49	家庭倫理の会	教養・学習	書道・ペン習字	秋津書道	第1金曜日 午前	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。年間に秋津賞が発表されます。

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
1	中央公民館	50	宮崎市短歌連絡協議会	教養・学習	文学・文芸	俳句	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。問い合わせは0985-64-8342 振越照代まで。
1	中央公民館	52	みやざきおやこ劇場	教養・学習	美術・芸術	鑑賞	不定期	音楽・演劇等の定期的な鑑賞活動や遊び等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	53	(一社)宮崎県断酒友の会 宮崎市部	その他	その他	飲酒問題	第3土曜日 夜間	飲酒問題で悩んでいませんか。同じ悩みを持つ者同士で、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、聞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	2・4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	6	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	7	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	8	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	9	咲ちゃん絵手紙教室	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	10	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	11	ちぎり絵の会宮崎西	教養・学習	美術・芸術	ちぎり絵	1・3金午後	
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	その他	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	スポーツ・体操	(選択してください)	健康	1水午前	
2	宮崎西地区交流センター	15	秋桜句会	教養・学習	その他	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	シャバダバダ合唱団	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	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	18	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	19	うたクラブ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	カラオケ	2・4水午後	
2	宮崎西地区交流センター	20	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	21	青葉会	音楽・芸能	その他	民謡	2・4水午前	
2	宮崎西地区交流センター	22	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	23	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	24	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	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	1・3木午前	
2	宮崎西地区交流センター	32	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	33	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	34	Y 2 K	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	35	M V C	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	36	たんぽぽ	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	37	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	

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	38	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	39	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	40	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	41	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	42	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	43	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	44	フレンズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレーボール	1・3水夜間	
2	宮崎西地区交流センター	45	さつき	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	1・3月午後	
2	宮崎西地区交流センター	46	サンサンクラブ	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火午後	
2	宮崎西地区交流センター	47	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	48	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	49	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	50	宮崎ラージボール	スポーツ・体操	卓球	ラージボール	2・4水午後	
2	宮崎西地区交流センター	51	ラージボール小戸	スポーツ・体操	卓球	ラージボール	1・3水午前	
2	宮崎西地区交流センター	52	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	53	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	54	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	55	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	56	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	57	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	

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	58	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	59	サーバスバドミントン	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	60	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	61	やまなみ会	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3金午後	
2	宮崎西地区交流センター	62	和びょんズ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4日午前	
2	宮崎西地区交流センター	63	一木三	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3木午後	
2	宮崎西地区交流センター	64	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	65	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	66	西地区DIY	教養・学習	工芸・クラフト	木工	1・火午前	
2	宮崎西地区交流センター	67	ちぎり絵の会宮崎西	教養・学習	美術・芸術	ちぎり絵	1・3金午後	
2	宮崎西地区交流センター	68	健寿麻将教室	教養・学習	麻雀	健康マージャン	2・4月午後	
2	宮崎西地区交流センター	69	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	70	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	

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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	10	太 陽	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3 木 夜間	
3	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	12	アウルバレーボール	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	2・4 土 午後	
3	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	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	赤江地区交流センター	17	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	赤江地区交流センター	18	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	赤江地区交流センター	19	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	赤江地区交流センター	20	もくれん	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4 木 午前	
3	赤江地区交流センター	21	卓球同好会	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3 火 午前	
3	赤江地区交流センター	22	月見ヶ丘クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3 金 午後	
3	赤江地区交流センター	23	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	赤江地区交流センター	24	水卓クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3 水 夜間	
3	赤江地区交流センター	25	杉の子卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4 水 夜間	
3	赤江地区交流センター	26	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	赤江地区交流センター	27	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	

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	赤江地区交流センター	28	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	赤江地区交流センター	29	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	赤江地区交流センター	30	25赤江尺八クラブ	音楽・芸能	音楽・器楽	尺八	2・4 木 夜間	
3	赤江地区交流センター	31	アート赤江	教養・学習	美術・芸術	水彩画	1・3 木 午後	
3	赤江地区交流センター	32	赤江みず糸会	教養・学習	美術・芸術	絵画	1・3 金 午後	
3	赤江地区交流センター	33	囲碁クラブ	教養・学習	囲碁	囲碁	2・4 木 午前	
3	赤江地区交流センター	34	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	赤江地区交流センター	35	あやめ会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3 木 午前	
3	赤江地区交流センター	36	赤江キルト	教養・学習	手芸・裁縫	キルト	2・4 木 午後	
3	赤江地区交流センター	37	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	赤江地区交流センター	38	数独クラブ	教養・学習	その他	数独	2・4 水 午後	
3	赤江地区交流センター	39	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	赤江地区交流センター	40	スマイル26	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	1・3 水 午後	
3	赤江地区交流センター	41	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	赤江地区交流センター	42	宮崎吟詠会	音楽・芸能	その他	詩吟	2・4 金 午前	
3	赤江地区交流センター	43	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	赤江地区交流センター	44	ひろみ会	教養・学習	パソコン	パソコン	2・4 水 午前	
3	赤江地区交流センター	45	ちょっとチャットAKAE	教養・学習	語学	英会話	1・3 月 午後	
3	赤江地区交流センター	46	Friday's English	教養・学習	語学	英会話	1・3 金 午後	
3	赤江地区交流センター	47	ニイハオ中国	教養・学習	語学	中国語	1・3 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	赤江地区交流センター	48	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	赤江地区交流センター	49	赤江未来の会	その他	その他	まちづくり	最終週の水 夜間	
3	赤江地区交流センター	50	手話ソング同好会	教養・学習	手話	手話	1・3 木 午後	
3	赤江地区交流センター	51	このはなそばの会	教養・学習	料理	そば打ち	4 木 午前	
3	赤江地区交流センター	52	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	1・3 土 午後	
3	赤江地区交流センター	53	アサヒバドミントン	スポーツ・体操	卓球	バドミントン	1・2 日 午後	
3	赤江地区交流センター	54	大正琴 良琴会	音楽・芸能	音楽・器楽	琴	1・3 水 午前	
3	赤江地区交流センター	55	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	赤江地区交流センター	56	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	赤江地区交流センター	57	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	
3	赤江地区交流センター	58	2023赤江マジックサークル	教養・学習	その他	マジック	2 金 午前	
3	赤江地区交流センター	59	バステルアート AKAE	教養・学習	美術・芸術	絵画	1・3 水 午前	
4	生目地区交流センター	1	アイリス	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3 水 午前	
4	生目地区交流センター	2	生目エイサー団	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	エイサー演舞	2・4 金 夜間	
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 午後	
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 午後	
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 午前	
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	2・4 土 午前	
4	生目地区交流センター	7	生目ひよっとこ同好会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	ひよっとこ踊り	1 日夜間	
4	生目地区交流センター	8	生目フォトクラブ	教養・学習	その他	一眼レフカメラ学習会	1 木 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
4	生目地区交流センター	9	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火午後	
4	生目地区交流センター	10	生目ママ	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水午前	
4	生目地区交流センター	11	生目ヨガクラブ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3月午前	
4	生目地区交流センター	12	生目ラージ	スポーツ・体操	卓球	ラージボール	2・4木午前	
4	生目地区交流センター	13	カトリア教室	教養・学習	手芸・裁縫	着物リメイク	1・3木午後	
4	生目地区交流センター	14	木彫り面づくり	教養・学習	工芸・クラフト	木彫り面作り	1・3月午後	
4	生目地区交流センター	15	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	
4	生目地区交流センター	16	金曜クラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3金午前	
4	生目地区交流センター	17	小松台ゴールド	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4木夜間	
4	生目地区交流センター	18	小松ミニバレー	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水午前	
4	生目地区交流センター	19	さんさん生目ミニバレークラブ	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	
4	生目地区交流センター	20	サンダーズ	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金午前	
4	生目地区交流センター	21	ジャスミン	スポーツ・体操	卓球	硬式卓球	1・3木午後	
4	生目地区交流センター	22	白黒かぼちゃ	教養・学習	囲碁	囲碁	2・4火午前	
4	生目地区交流センター	23	すずらん	スポーツ・体操	卓球	硬式卓球	1・3水午後	
4	生目地区交流センター	24	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	5水夜間	
4	生目地区交流センター	25	墨クラブ	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3水午前	
4	生目地区交流センター	26	正筆会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	2・4金午前	
4	生目地区交流センター	27	ティアラ	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	
4	生目地区交流センター	28	永水会	教養・学習	美術・芸術	水彩画	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
4	生目地区交流センター	29	ハーモニックあすなろ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ演奏	2・4月午前	
4	生目地区交流センター	30	ひまわり体操教室	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3月午前	
4	生目地区交流センター	31	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火午前	
4	生目地区交流センター	32	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	
4	生目地区交流センター	33	ムーンライト	音楽・芸能	合唱・カラオケ	カラオケ	1・3土午後	
4	生目地区交流センター	34	萌樹（生目健康体操）	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3月午後	
4	生目地区交流センター	35	ヤング	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	
4	生目地区交流センター	36	わくわく生目	スポーツ・体操	その他	笑いヨガ	2・4月午後	
4	生目地区交流センター	37	わくわくヨーガチーム生目	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	2・4日午後	
4	生目地区交流センター	38	ジャカランタ	スポーツ・体操	卓球	硬式卓球	1・3火午後	
4	生目地区交流センター	39	みやざきピックルん	スポーツ・体操	その他	ピックルボール	1・3火夜間	
4	生目地区交流センター	40	生目カローリング	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	憶地区交流センター	1	憶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	第1, 3水前	
5	憶地区交流センター	2	あおきアート	教養・学習	美術・芸術	水彩画	第1, 3金前	
5	憶地区交流センター	3	ききょう会	教養・学習	華道	生け花	第2, 4火後	
5	憶地区交流センター	4	Let's Try English	教養・学習	語学	英会話	第2, 4木後	
5	憶地区交流センター	5	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	第2, 4木前	
5	憶地区交流センター	6	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	第1木, 3金前	
5	憶地区交流センター	7	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	第1, 3木夜	
5	憶地区交流センター	8	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	第1金, 3木前	

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
5	憶地区交流センター	9	すずらん	スポーツ・体操	卓球	卓球	第 1 , 3 木 後	
5	憶地区交流センター	10	こすもす	スポーツ・体操	卓球	卓球	第 2 , 4 木 後	
5	憶地区交流センター	11	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	第 1 , 3 金 後	
5	憶地区交流センター	12	憶ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第 1 , 3 月 後	
5	憶地区交流センター	13	AOKI FCミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第 1 , 3 水 後	
5	憶地区交流センター	14	なかよしミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第 2 , 4 水 後	
5	憶地区交流センター	15	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	第 2 , 4 火 後	
5	憶地区交流センター	16	エンジョイレクダンス	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	第 1 , 3 月 前	
5	憶地区交流センター	17	憶社交ダンス愛好会	スポーツ・体操	ダンス	社交ダンス	第 2 , 4 金 後	
5	憶地区交流センター	18	ZUMBAひまわり	スポーツ・体操	ダンス	ZUMBA	第 1 , 3 水 夜	
5	憶地区交流センター	19	しなや会	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ピラティス	第 1 , 3 水 前	
5	憶地区交流センター	20	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	第 2 , 4 水 夜	
5	憶地区交流センター	21	神話の社 みやざき	音楽・芸能	演劇・オペラ	音楽劇	第 2 , 4 土 後	
5	憶地区交流センター	22	エアロビこすもす	スポーツ・体操	体操	エアロビクス	第 2 , 4 火 夜	
5	憶地区交流センター	23	憶クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第 2 , 4 日 前	
5	憶地区交流センター	24	クッキーズ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第 2 , 4 木 夜	
5	憶地区交流センター	25	なぎなた土曜クラブ	スポーツ・体操	武道	なぎなた	第 2 , 4 土 後	
5	憶地区交流センター	26	憶バレー	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 2 , 4 日 夕	
5	憶地区交流センター	27	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	第 2 , 4 木 後	
5	憶地区交流センター	28	憶健康マーじゃん教室	教養・学習	麻雀	マーじゃん	第 1 , 3 月 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	憶地区交流センター	29	K-fan	教養・学習	語学	韓国語	第1, 3火後	
5	憶地区交流センター	30	憶トヨイルチング	教養・学習	語学	韓国語	第1, 3土前	
5	憶地区交流センター	31	憶健幸体操教室	スポーツ・体操	体操	体操	第1火前	
5	憶地区交流センター	32	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1, 3火後	
5	憶地区交流センター	33	あをき句会	教養・学習	文学・文芸	俳句	第4水後	
5	憶地区交流センター	34	憶数独教室	その他	その他	数独	第1, 3水後	
5	憶地区交流センター	35	憶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	第2, 4月後	
5	憶地区交流センター	36	宮崎スポーツ吹矢ひなた	スポーツ・体操	その他	吹矢	第2, 4水前	
5	憶地区交流センター	37	憶書道教室	教養・学習	書道・ペン習字	書道	第1, 3木後	
5	憶地区交流センター	38	憶数独土曜教室	その他	その他	数独	第2, 4土前	
6	木花地区交流センター	1	絵てがみ教室	教養・学習	美術・芸術	絵てがみ作成	第1・3木曜日 午前	
6	木花地区交流センター	2	かな書道の会	教養・学習	書道・ペン習字	かな書道	第1・3木曜日 午後	
6	木花地区交流センター	3	さざんか	教養・学習	その他	着付け	第1・3土曜日 午前	
6	木花地区交流センター	4	木花コーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	第2・4火曜日 午前	
6	木花地区交流センター	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	第2・4火曜日 午後	
6	木花地区交流センター	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	第2・4火曜日 夜間	
6	木花地区交流センター	7	木花パソコン倶楽部	教養・学習	パソコン	パソコン	第2・4水曜日 午前	
6	木花地区交流センター	8	アンニョンハセヨ	教養・学習	語学	韓国語	第2・4土曜日 午前	
6	木花地区交流センター	9	木花俳句の会	教養・学習	文学・文芸	俳句	第2金曜日 午後	
6	木花地区交流センター	10	かよう会	教養・学習	文学・文芸	俳句	第3火曜日 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
6	木花地区交流センター	11	木花文化懇談会	教養・学習	歴史・郷土史	郷土研究	第4火曜日 午後	
6	木花地区交流センター	12	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1・3金曜日 午後	
6	木花地区交流センター	13	歌遊びヤッホー会	音楽・芸能	音楽・器楽	歌遊び	第2・4月曜日 午前	
6	木花地区交流センター	14	木花卓愛	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	第1・3火曜日 午前	
6	木花地区交流センター	15	ダンシングクイーン	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	第1・3火曜日 午後	
6	木花地区交流センター	16	ヨガ健康教室	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	第1・3水曜日 午後	
6	木花地区交流センター	17	ピンポンクラブ	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	第1・3木曜日 午前	
6	木花地区交流センター	18	太極拳木の花会	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	第1・3木曜日 午後	
6	木花地区交流センター	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	第1・3木曜日 夜間	
6	木花地区交流センター	20	パンブキン	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	第2・4月曜日 午前	
6	木花地区交流センター	21	木花バンジー	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第2・4火曜日 午前	
6	木花地区交流センター	22	ハーモニアス	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	第2・4金曜日 午後	
6	木花地区交流センター	23	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	第2・4水曜日 午前	
6	木花地区交流センター	24	ニコニコ卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	第2・4木曜日 午後	
6	木花地区交流センター	25	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	第2・4金曜日 午前	
6	木花地区交流センター	26	ゆずバド	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第1・3水曜日 夜間	
6	木花地区交流センター	27	このはな語り部の会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	民話語り	第4木曜日 午前	
6	木花地区交流センター	28	木花フォークギタークラブ	音楽・芸能	音楽・器楽	フォークギター演奏	第1・3水曜日 午前	
7	住吉地区交流センター	1	住吉ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3木午後	初心者でもすぐ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～4時です。
7	住吉地区交流センター	2	オレンジ	スポーツ・体操	ニュースポーツ	インディアカ	1・3火午後	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のスポーツです。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)14時～16時皆様の参加をお待ちしています。

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
7	住吉地区交流センター	3	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	1・3土午後	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～15時です。
7	住吉地区交流センター	4	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	2・4金午前	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	住吉地区交流センター	5	土曜会	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3土午前	
7	住吉地区交流センター	6	らんらん卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4日午後	大人<13:00～15:00>健康増進、仲間づくりの楽しむ卓球です。小人<15:00～17:00>初心者の小学生、中学生の都活以外の補習練習で技術向上を目的として指導を行います。
7	住吉地区交流センター	7	住吉ホワイト	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3金夜間	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	住吉地区交流センター	8	住吉76	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1日夜間	
7	住吉地区交流センター	9	ひまわり	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4金午後	
7	住吉地区交流センター	10	住吉キング	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4土夜間	
7	住吉地区交流センター	11	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	2・4日夜間	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	住吉地区交流センター	12	スバル	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金午後	
7	住吉地区交流センター	13	住吉コスモス	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	1・3月午後	
7	住吉地区交流センター	14	Sugar (シュガー)	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	3木午前	
7	住吉地区交流センター	15	もくれんクラブ	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木夜間	
7	住吉地区交流センター	16	バンビー	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金午後	
7	住吉地区交流センター	17	nico (ニコ)	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	
7	住吉地区交流センター	18	山賊	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	
7	住吉地区交流センター	19	住吉四半の協会	スポーツ・体操	武道	四半的	2・4火午後	四半的に興味のある方を募集しています。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。精神を集中して射的を射る競技です。楽しいですよ！
7	住吉地区交流センター	20	ヨガ教室	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3土夜間	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19:00～21:00
7	住吉地区交流センター	21	ピラティス	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ピラティス	2・4水夜間	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)20:00～21:00
7	住吉地区交流センター	22	太極拳	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	1・3月午前	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。

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	住吉地区交流センター	23	いきいき体カづくり	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3水午前	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	住吉地区交流センター	24	ロコモ運動教室	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3木午前	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	住吉地区交流センター	25	健康体操	スポーツ・体操	体操	健康体操	2・4水午前	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楽しんでます。仲間募集中です。第2・4(水)10時～12時
7	住吉地区交流センター	26	シェイプアップエアロ	スポーツ・体操	体操	エアロビクス	1・3水夜間	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。第1・3(水)午後8時～午後9時
7	住吉地区交流センター	27	住吉クワイ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	2・4月午後	フラダンスの大好きな仲間と楽しくレッスンをしています。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14:00～16:00)
7	住吉地区交流センター	28	住吉リリコイ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	1・3木午後	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1・3木曜の午後に仲間と楽しんでいます。参加大歓迎です。
7	住吉地区交流センター	29	住吉ジュニア球技連盟	スポーツ・体操	その他	ソフトボール	不定期	
7	住吉地区交流センター	30	住吉スポーツクラブ	スポーツ・体操	その他	スポーツ全般	不定期	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	住吉地区交流センター	31	コールスマイル	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	2・4水午前	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	住吉地区交流センター	32	サロンこすもす	教養・学習	ボランティア	高齢者ふれあい交流	1水午前	
7	住吉地区交流センター	33	かな書道	教養・学習	書道・ペン習字	かな書道	2・4木午前	毎月第2・4水曜の午前中、鬼塚充子先生の指導の下、古典に親しみながら読み書きを楽しんでいます。今年は大河ドラマで紫式部が…その中で高野切や仮名が頻繁に出ています。皆さんもぜひ一緒に書いてみましょう。
7	住吉地区交流センター	34	墨の会	教養・学習	書道・ペン習字	かな書道	2・4木午後	
7	住吉地区交流センター	35	住吉真向会	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3土午前	
7	住吉地区交流センター	36	J o yハーモニカ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	1・3金午後	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	住吉地区交流センター	37	トヨイルチング	教養・学習	語学	韓国語	1・3土午後	トヨイルチング(土曜日の友達)は韓国が大好きな仲間と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、人々を理解できた良いなと思ひ、優しい先生と一緒に日々学習に動んでいます。
7	住吉地区交流センター	38	絵てがみ教室	教養・学習	工芸・クラフト	絵てがみ	2・4金午後	絵手紙をもらった時、やさしい絵とことばにほんのりと心が温まってきます。その感動を人に伝えたく描いています。発足して8年あまりです。初心者もいます。興味のある人はぜひ見学に来てください。
8	大淀地区交流センター	1	ゆり生花	教養・学習	華道	生け花	2・4水午後	花好きの仲間が集まり、時には自由に、時には型の決まったものをきっちりと生けています。花に癒されに、静かな時を過ごしにいらしてください。
8	大淀地区交流センター	2	大淀地域伝統文化 さくら	教養・学習	華道	生け花(子ども)	3土午前	
8	大淀地区交流センター	3	大淀地域伝統文化こども茶道教室	教養・学習	茶道	茶道(子ども)	1・3土午前	文化庁の委託を受け、日本の伝統文化を子どもたちに継承、点前はもちろん歴史や礼法茶道体験、茶碗作り、和菓子作り茶花の生け方等、楽しく一緒に学びませんか。
8	大淀地区交流センター	4	水彩画の会	教養・学習	美術・芸術	水彩画	1・3火午後	気軽に扱える水彩画道具で、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、気軽に見学において下さい。一緒に水彩画を楽しみましょう。

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	大淀地区交流センター	5	三四会	教養・学習	工芸・クラフト	絵手紙	2・4金午前	小さな葉書に絵を描くことで、仲間同士の絆や心を癒し美意識を持つことを目的として、楽しみながら活動しています。日頃目にとまらなかったものの中に美しさを見出す喜びを感じています。一緒に絵を描きませんか。
8	大淀地区交流センター	6	すみれ書道	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3木午前	
8	大淀地区交流センター	7	篆刻自主教室	教養・学習	書道・ペン習字	篆刻・書道	1・3金午前	好きな文字や言葉を、書で篆刻で墨絵も入れたりしながら楽しみつつ練習しています。細やかな先生のご指導が魅力です。
8	大淀地区交流センター	8	葵会	教養・学習	囲碁	囲碁	1・3水午後	
8	大淀地区交流センター	9	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、懐かしい歌などをユーモアたっぷりの指導者の方で歌っています。、明るく楽しい時間を過ごしています。歌の好きな方仲間に入りませんか。大歓迎です。
8	大淀地区交流センター	10	大淀歌謡教室	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌謡	1・3火午前	健康作り、認知症予防を兼ねて「大きな声で楽しく、そして出来れば上手に歌えるようになりたい」と集まったグループです。月1回のカラオケもあり楽しく活動しています。
8	大淀地区交流センター	11	わかば会民謡	音楽・芸能	その他	民謡	1・3木午後	日本全国の民謡を練習しています。
8	大淀地区交流センター	12	自主民謡教室	音楽・芸能	その他	民謡	4金午後	
8	大淀地区交流センター	13	アンサンブル・ラッシュ	音楽・芸能	音楽・器楽	器楽	2・4金夜間	
8	大淀地区交流センター	14	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	ヨガを通して、地域の健康作りを目指しています。初心者、経験者、老若男女問わず、一緒にヨガを楽しみませんか。
8	大淀地区交流センター	15	さわやかクラブ	スポーツ・体操	体操	ストレッチ・ダンス	1・3水午後	
8	大淀地区交流センター	16	いきいき健康クラブ	スポーツ・体操	体操	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ます。一緒に楽しみましょう。初心者の方大歓迎です。
8	大淀地区交流センター	17	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	出会った仲間と演歌歌手の先生の歌で、木踊り、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	大淀地区交流センター	18	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	出会った仲間と演歌歌手の先生の歌で、木踊り、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	大淀地区交流センター	19	アローズ	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	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ボールを楽しんでいます。興味のある方大歓迎します。笑って筋力UPしましょう。
8	大淀地区交流センター	20	大淀フラワーズ	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土午後	健康作り、仲間作りで楽しい時間を過ごしています。初心者の方大歓迎です。
8	大淀地区交流センター	21	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	仲間作り、健康作りを目的として楽しんでいます。誰でも大歓迎です。
8	大淀地区交流センター	22	グリーンピース	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4木午後	
8	大淀地区交流センター	23	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	狭いスペースで手軽に出来るテニスです。運動不足の解消や体力づくりに最適です。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。
8	大淀地区交流センター	24	ひまわり卓球クラブ	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、和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、病気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。

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	大淀地区交流センター	25	ファイト	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3金午後	前半はフリーに練習し、後半はダブルスの試合をしています。勝ち負けにこだわらず楽しく運動をすることを目的としたクラブです。
8	大淀地区交流センター	26	ふきのとう	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4金午後	
8	大淀地区交流センター	27	フレンド卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3水午前	
8	大淀地区交流センター	28	卓大会	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4土午後	
8	大淀地区交流センター	29	ラージ大淀	スポーツ・体操	卓球	ラージ卓球	1・3木午前	健康の維持増進と卓球技術の向上をはかるため各種大会に参加しています。初心者の方を含め、特に経験者の方大歓迎です。
8	大淀地区交流センター	30	新・土曜コーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	1・3土夜間	
8	大淀地区交流センター	31	介護予防ヨガ同好会	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3火月午前	会員相互の交流を促進することを目的としています。ヨガは心も前向きになり、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	大淀地区交流センター	32	ヘルスアップヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	2・4火午前	健康増進の為に、心も体もヨガでリフレッシュしています。笑いのたえない楽しいグループです。
8	大淀地区交流センター	33	ひまわりヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3火午前	
9	青島地区交流センター	1	青島臼太鼓踊り保存会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	郷土芸能	不定期	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。
9	青島地区交流センター	2	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	3	ブライズFCスポーツ少年団	スポーツ・体操	その他	スポーツ少年団	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	4	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	1・3水夜間	第1・3水曜日の夜に練習しています。ミニバレーボールで体力維持しています。老若男女問いません。70歳過ぎてても頑張ってる方もいます。是非、一緒にプレーしましょう！
9	青島地区交流センター	5	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、定員いっぱい頑張っています。
9	青島地区交流センター	6	なでしこ青島	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	1・3月午前	第1・3水曜日、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	7	青島ブアリリ	スポーツ・体操	ダンス	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	8	さわやかクラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3土午後	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	木彫り面	教養・学習	工芸・クラフト	木彫り面	1・3木午前	木彫りが初めての方でも、高千穂面など様々な面を彫ることができます。毎月第1・3水曜日の午後に多目的ホールで面彫りと会話を楽しんでいます。完成した時と部屋に飾り付けた時の感動を体験しましょう。見学だけでも大歓迎！
9	青島地区交流センター	11	青島絵てがみ	教養・学習	工芸・クラフト	絵てがみ	2・4水午前	第2・4水曜日、午前に活動しています。自由な題材で自分なりの絵が出来上がると、とても満足しています。アットホームなグループです。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
9	青島地区交流センター	12	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	13	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	14	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ています。
9	青島地区交流センター	15	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	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月午前	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	18	ティアレ	音楽・芸能	音楽・器楽	ウクレレ	1・3金午後	ウクレレ初心者のグループです。現在8名で早川早人先生のもと和気あいあいと基本月2回各1時間半の練習をやっています。ウクレレをやりたい方、初心者の方を募集しています。
9	青島地区交流センター	19	ピロウジュⅡ	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	20	青島ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3月午後	
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。
10	大宮地区交流センター	1	大宮ひまわり	スポーツ・体操	卓球	卓球	1,3月	
10	大宮地区交流センター	2	すずらん	スポーツ・体操	卓球	卓球	1,3火	
10	大宮地区交流センター	3	南球会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1,3火	
10	大宮地区交流センター	4	サンライズ	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火	
10	大宮地区交流センター	5	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	ミニバレーボール	1,3水	
10	大宮地区交流センター	6	さつき会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1,3木	
10	大宮地区交流センター	7	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	
10	大宮地区交流センター	8	RAINBOW (レインボー)	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	
10	大宮地区交流センター	9	金曜シャトルクラブ	スポーツ・体操	バドミントン	ミニバレーボール、バドミントン	1,3金	
10	大宮地区交流センター	10	さくら会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1,3金	

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	大宮地区交流センター	11	紅葉クラブ	スポーツ・体操	その他	ラージボール	1,3土	
10	大宮地区交流センター	12	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	ミニバレーボール	1,3土	
10	大宮地区交流センター	13	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	ミニバレーボール	2,4火	
10	大宮地区交流センター	14	コスモス卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	2,4火	
10	大宮地区交流センター	15	秋桜会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2,4火	
10	大宮地区交流センター	16	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	
10	大宮地区交流センター	17	わかば会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2,4水	
10	大宮地区交流センター	18	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	
10	大宮地区交流センター	19	I M V T (いずみ幼稚園)	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	
10	大宮地区交流センター	20	Colors	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2,4木	
10	大宮地区交流センター	21	すみれ会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2,4木	
10	大宮地区交流センター	22	あつぷる	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	インディアカミニバレーボール	2,4木	
10	大宮地区交流センター	23	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	
10	大宮地区交流センター	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	
10	大宮地区交流センター	25	大宮ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2,4金	
10	大宮地区交流センター	26	ウェルチ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1,3月	
10	大宮地区交流センター	27	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	ミニバレーボール	1,3火	
10	大宮地区交流センター	28	ミックス	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1,3火	
10	大宮地区交流センター	29	アイリス	スポーツ・体操	卓球	卓球	1,3火	
10	大宮地区交流センター	30	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	ミニバレーボール	1,3水	

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	大宮地区交流センター	31	ハーモニック・キララ	教養・学習	その他	ハーモニカ	1,3木	
10	大宮地区交流センター	32	大宮会	教養・学習	美術・芸術	水彩画	1,3木	
10	大宮地区交流センター	33	シャンテ・大宮	教養・学習	その他	コーラス	1,3金	
10	大宮地区交流センター	34	大宮歌の会	教養・学習	その他	歌唱	1,3金	
10	大宮地区交流センター	35	書美会	教養・学習	書道・ペン習字	ペン習字	1,3金	
10	大宮地区交流センター	36	月桃	教養・学習	文学・文芸	俳句	1,3土	
10	大宮地区交流センター	37	河童の会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	朗読	1,3土	
10	大宮地区交流センター	38	大宮アート	教養・学習	美術・芸術	油彩水彩画	2,4火	
10	大宮地区交流センター	39	民謡すずらん会	教養・学習	その他	民謡	2,4火	
10	大宮地区交流センター	40	健麻の会	教養・学習	麻雀	麻雀	2,4火	
10	大宮地区交流センター	41	サンマリン宮崎SDクラブ	教養・学習	その他	スクエアダンス	2,4水	
11	本郷地区交流センター	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	3土午後	
11	本郷地区交流センター	2	かめさんスマホ	教養・学習	パソコン	スマホ教室	1・3月午後	
11	本郷地区交流センター	3	楽しいパソコン教室	教養・学習	パソコン	パソコン教室	2・4水午後	
11	本郷地区交流センター	4	歌声サークル	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	1・3月午前	
11	本郷地区交流センター	5	うたごころ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	2木午後	
11	本郷地区交流センター	6	良琴会	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	1・3水午前	
11	本郷地区交流センター	7	マージャン3	教養・学習	麻雀	麻雀	1・3水午後	
11	本郷地区交流センター	8	ひまわり麻雀クラブ	教養・学習	麻雀	麻雀	2・4金午後	
11	本郷地区交流センター	9	楽しいマージャン	教養・学習	麻雀	麻雀	1・3土午後	

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
11	本郷地区交流センター	10	美文字教室	教養・学習	書道・ペン習字	書道・篆刻	2火・4水午前	
11	本郷地区交流センター	11	和の会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3金午前	
11	本郷地区交流センター	12	楽しい英会話 with ジョイス	教養・学習	語学	英会話	2・4土午後	
11	本郷地区交流センター	13	シェイプアップヨーガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3木午後	
11	本郷地区交流センター	14	エコグループ本郷	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	3水午後	
11	本郷地区交流センター	15	男性料理教室	教養・学習	料理	料理	1・3火午前	
11	本郷地区交流センター	16	青島荘	教養・学習	料理	料理	2火午前	
11	本郷地区交流センター	17	健康マイスター	教養・学習	料理	料理	1土午前	
11	本郷地区交流センター	18	まなび野シニア料理同好会	教養・学習	料理	料理	不定期	
11	本郷地区交流センター	19	スイーツビー	教養・学習	料理	料理	不定期	
11	本郷地区交流センター	20	本郷卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3火午後	
11	本郷地区交流センター	21	希望ヶ丘卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3水午前	
11	本郷地区交流センター	22	卓球やよい	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4月午前	
11	本郷地区交流センター	23	くれない	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3火午後	
11	本郷地区交流センター	24	フレンズ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3木午前	
11	本郷地区交流センター	25	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	本郷地区交流センター	26	本郷ミニテニス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4水午前	
11	本郷地区交流センター	27	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	本郷地区交流センター	28	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	本郷地区交流センター	29	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水午前	

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
11	本郷地区交流センター	30	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水夜間	
11	本郷地区交流センター	31	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	本郷地区交流センター	32	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	本郷地区交流センター	33	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	本郷地区交流センター	34	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	本郷地区交流センター	35	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	本郷地区交流センター	36	クラブ水仙	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	本郷地区交流センター	37	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	本郷地区交流センター	38	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日午前	
11	本郷地区交流センター	39	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	本郷地区交流センター	40	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	本郷地区交流センター	41	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	
11	本郷地区交流センター	42	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	本郷地区交流センター	43	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	本郷地区交流センター	44	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	本郷地区交流センター	45	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	本郷地区交流センター	46	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	本郷地区交流センター	47	ブルースカイ軟式テニス	スポーツ・体操	テニス	軟式テニス	1・3木午前	
11	本郷地区交流センター	48	スポーツ吹矢	スポーツ・体操	その他	スポーツ吹矢	2・4金午後	
11	本郷地区交流センター	49	菜の花会	スポーツ・体操	武道	太極拳	2・4木午後	

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
11	本郷地区交流センター	50	レクダンスYUYU	スポーツ・体操	ダンス	レクレーションダンス	1・3月午後	
11	本郷地区交流センター	51	南ヶ丘幼稚園PTAレ部	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	本郷地区交流センター	52	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火薄暮	
11	本郷地区交流センター	53	くども親子バレーボール	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	本郷地区交流センター	54	コスモス	教養・学習	書道・ペン習字	筆ペン	2・4火午後	
11	本郷地区交流センター	55	スマイル・ヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	笑いヨガ	1・3水午後	
12	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	3	三火俳句会	教養・学習	文学・文芸	俳句	1・3火午前	
12	大塚地区交流センター	4	韓国語教室	教養・学習	語学	韓国語	2・4木夜間	
12	大塚地区交流センター	5	English club	教養・学習	語学	英会話	2・4金夜間	
12	大塚地区交流センター	6	大塚囲碁	教養・学習	囲碁	囲碁	1・3金午前	
12	大塚地区交流センター	7	大塚数独クラブ	教養・学習	その他	数独	2・4月午前	
12	大塚地区交流センター	8	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	大塚地区交流センター	9	おおつか九条の会	教養・学習	その他	学習会	偶数月3水午前	
12	大塚地区交流センター	10	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	大塚地区交流センター	11	コール・大塚	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	1・3金午前	
12	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	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	

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	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	18	カンナ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4火午後	
12	大塚地区交流センター	19	すずらん	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4金午後	
12	大塚地区交流センター	20	大塚サクラ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4木午前	
12	大塚地区交流センター	21	ヤング	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3木午前	
12	大塚地区交流センター	22	TEAM Don Don	スポーツ・体操	卓球	卓球	不定期	
12	大塚地区交流センター	23	大塚アカシヤ	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	1・3木午後	
12	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	27	ブチトマト	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	大塚地区交流センター	28	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	大塚地区交流センター	29	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	大塚地区交流センター	30	すみれ	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	大塚地区交流センター	31	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	
12	大塚地区交流センター	32	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	大塚地区交流センター	33	土曜スマホ教室	教養・学習	その他	スマホ学習	1・3土午前	
12	大塚地区交流センター	34	切り絵の会	教養・学習	美術・芸術	切り絵	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
12	大塚地区交流センター	35	健康マージャン大塚教室	教養・学習	麻雀	健康マージャン	2・4金午後	
12	大塚地区交流センター	36	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	大塚地区交流センター	37	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	大塚地区交流センター	38	大塚女子会	教養・学習	料理	料理	4金午前	
12	大塚地区交流センター	39	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	大塚地区交流センター	40	大塚オカリナ	音楽・芸能	音楽・器楽	オカリナ	2・4水午前	
12	大塚地区交流センター	41	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木夜間	
12	大塚地区交流センター	42	ともちゃんクラブ	スポーツ・体操	体操	骨盤矯正体操	1・3月午前	
12	大塚地区交流センター	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	大塚地区交流センター	44	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	大塚地区交流センター	45	金曜クラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3金午前	
13	生目南地区交流センター	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	生目南地区交流センター	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	生目南地区交流センター	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	生目南地区交流センター	4	おしどり会	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金夜間	
13	生目南地区交流センター	5	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	生目南地区交流センター	6	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	生目南地区交流センター	7	カトレア	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	生目南地区交流センター	8	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	生目南地区交流センター	9	健康クラブえがお	スポーツ・体操	体操	健康体操	2・4月午前	

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
13	生目南地区交流センター	10	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	生目南地区交流センター	11	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	生目南地区交流センター	12	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	生目南地区交流センター	13	白鷗会	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	1・3土午前	
13	生目南地区交流センター	14	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	生目南地区交流センター	15	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	生目南地区交流センター	16	筆の会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	2・4木午前	
13	生目南地区交流センター	17	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	生目南地区交流センター	18	宮崎鸞陽会	音楽・芸能	その他	詩吟	1・3火午前	
13	生目南地区交流センター	19	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	生目南地区交流センター	20	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	生目南地区交流センター	21	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	生目南地区交流センター	22	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	生目南地区交流センター	23	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	生目南地区交流センター	24	絵手紙コスモス	教養・学習	美術・芸術	絵手紙	1・3木午後	
13	生目南地区交流センター	25	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	生目南地区交流センター	26	コールとも	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	2・4水午後	
13	生目南地区交流センター	27	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	生目南地区交流センター	28	鈴の会	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	1・3月午後	
13	生目南地区交流センター	29	スポーツ吹矢生目	スポーツ・体操	その他	吹矢	2・4木午前	

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
13	生目南地区交流センター	30	ビューティヨガ生目南	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3月午後	
13	生目南地区交流センター	31	やまぶき会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	民踊	1・3水午前	
13	生目南地区交流センター	32	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	
14	北地区交流センター	1	あじさい会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	民舞	第2・4金13-16	
14	北地区交流センター	2	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	北地区交流センター	3	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	北地区交流センター	4	オーレ	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第2・4火16-18	
14	北地区交流センター	5	おリーぶ	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	北地区交流センター	6	カサブランカ	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9-12	
14	北地区交流センター	7	球友会	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	第2・4金20-22	
14	北地区交流センター	8	元気テニス	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第1・3土13-17	
14	北地区交流センター	9	ケンチャナヨ	教養・学習	語学	韓国語	第2・4金19-21	
14	北地区交流センター	10	硬式テニス78	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第1・3土10-12	
14	北地区交流センター	11	好竹会	教養・学習	工芸・クラフト	竹細工	第1・3土9-16	
14	北地区交流センター	12	コールしらふじ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	第1・3土9-11	
14	北地区交流センター	13	サンシャインSTC	スポーツ・体操	テニス	ソフトテニス	第1・3金19-22	
14	北地区交流センター	14	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20-22	
14	北地区交流センター	15	書道クラブ	教養・学習	書道・ペン習字	書道	第1・3火13-15	
14	北地区交流センター	16	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	北地区交流センター	17	Smile YOGA	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	第1・2水19-20	

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	北地区交流センター	18	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	北地区交流センター	19	生社会	スポーツ・体操	卓球	ラージ卓球	第1・3火13-16	
14	北地区交流センター	20	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	北地区交流センター	21	西部バドミントン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第1・3木10-12	
14	北地区交流センター	22	西部熊猫	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	第2・4金19-21	
14	北地区交流センター	23	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	北地区交流センター	24	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	北地区交流センター	25	西部ミニバレー	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1・3水19-22	
14	北地区交流センター	26	卓西卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第2・4火 9-12	
14	北地区交流センター	27	卓友会	スポーツ・体操	卓球	卓球	第1・3金 9-12	
14	北地区交流センター	28	たんぼぼ	スポーツ・体操	卓球	ラージ卓球	第2・4火13-16	
14	北地区交流センター	29	チームGTO	スポーツ・体操	テニス	硬式テニス	第1・3木18-22	
14	北地区交流センター	30	チョンチョニの会	教養・学習	語学	韓国語	第1・3金19-21	
14	北地区交流センター	31	なかよし	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	第2・4月13-15	
14	北地区交流センター	32	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	北地区交流センター	33	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	北地区交流センター	34	ハッピー新町	スポーツ・体操	体操	健康体操	第1・3月 9-12	
14	北地区交流センター	35	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	北地区交流センター	36	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	北地区交流センター	37	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	

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	北地区交流センター	38	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	第2・4木20-22	
14	北地区交流センター	39	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	北地区交流センター	40	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	北地区交流センター	41	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	北地区交流センター	42	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	北地区交流センター	43	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	北地区交流センター	44	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10-12	
14	北地区交流センター	45	こすもす会	スポーツ・体操	体操	体操	不定期	
14	北地区交流センター	46	おむすびの会	教養・学習	その他	カードゲーム	不定期	
14	北地区交流センター	47	コスモス2	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第2・4金13-16	
14	北地区交流センター	48	シャトル	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第2・4月 9-12	
14	北地区交流センター	49	西部川柳クラブ	教養・学習	文学・文芸	川柳	第4火 9-12	
14	北地区交流センター	50	ニコニコ健康麻将	教養・学習	麻雀	麻雀	第1・3水13-16	
14	北地区交流センター	51	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	北地区交流センター	52	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	北地区交流センター	53	ハーモニー2023	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	第1・3木13-16	
14	北地区交流センター	54	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	
14	北地区交流センター	55	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	
15	東大宮地区交流センター	1	たんぽぽ俳句会	教養・学習	文学・文芸	俳句の研究	1・3木午後	
15	東大宮地区交流センター	2	カトレア	教養・学習	手芸・裁縫	パッチワーク	3金午後	

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
15	東大宮地区交流センター	3	書美会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	2・4木午前	
15	東大宮地区交流センター	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	
15	東大宮地区交流センター	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	
15	東大宮地区交流センター	6	on the stage	音楽・芸能	演劇・オペラ	ミュージカル	1・2木夜	
15	東大宮地区交流センター	7	カーネーション	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ヨガ	1・3月午後	
15	東大宮地区交流センター	8	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	
15	東大宮地区交流センター	9	太極拳つるぎ教室	スポーツ・体操	武道	太極拳	2・4木午前	
15	東大宮地区交流センター	10	琉球國祭り太鼓 宮崎支部	音楽・芸能	その他	創作エイサー	2・4日夜	
15	東大宮地区交流センター	11	さくら	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	2・4金午前	
15	東大宮地区交流センター	12	やまぶき	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4火午後	
15	東大宮地区交流センター	13	はまゆう卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3火午後	
15	東大宮地区交流センター	14	卓球ユアサ会	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3金午後	
15	東大宮地区交流センター	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	
15	東大宮地区交流センター	16	サンライズ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4月午後	
15	東大宮地区交流センター	17	東大宮BT	スポーツ・体操	テニス	バウンドテニス	1・3木夜	
15	東大宮地区交流センター	18	ほおずき	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4水夜	
15	東大宮地区交流センター	19	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	東大宮地区交流センター	20	東オリーブ	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・2金夜	
15	東大宮地区交流センター	21	アタックII	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木午後	
15	東大宮地区交流センター	22	すいととほてと	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	

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	東大宮地区交流センター	23	すずらん	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	3・4金夜	
15	東大宮地区交流センター	24	ソフトクリーム	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3火午前	
15	東大宮地区交流センター	25	ソライロ	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	
15	東大宮地区交流センター	26	チェリーズ	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	2・4火夜	
15	東大宮地区交流センター	27	はまゆう	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土夜	
15	東大宮地区交流センター	28	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	1・3水午後	
15	東大宮地区交流センター	29	ベストフレンズ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3月午前	
15	東大宮地区交流センター	30	ミックス	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3水夜	
15	東大宮地区交流センター	31	よつば	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	
15	東大宮地区交流センター	32	りんどう	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	2・4金午後	
15	東大宮地区交流センター	33	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ虹のハｰﾓｰ(ｺｰﾗｽ)	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	2・4月午後	
15	東大宮地区交流センター	34	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ 剣道 誠心館	スポーツ・体操	武道	剣道	2・4土午前	
15	東大宮地区交流センター	35	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ ひまわり卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4水午前	
15	東大宮地区交流センター	36	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ Jr. 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土午前	
15	東大宮地区交流センター	37	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ 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	
15	東大宮地区交流センター	38	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ バウンドテニスⅠ	スポーツ・体操	テニス	バウンドテニス	2・4水午後	
15	東大宮地区交流センター	39	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ バウンドテニスⅡ	スポーツ・体操	テニス	バウンドテニス	1・3水午前	
15	東大宮地区交流センター	40	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ バウンドテニスⅣ	スポーツ・体操	テニス	バウンドテニス	2・4木夜	
15	東大宮地区交流センター	41	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ ミニテニスⅠ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3木午後	
15	東大宮地区交流センター	42	NPO法人 東大宮ｽｰｸﾗﾌﾞ ミニテニスⅡ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	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
15	東大宮地区交流センター	43	NPO法人 東大宮ｽｰｯｸﾗﾌﾞ ソフトバレー	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレーボール	2・4木午後	
15	東大宮地区交流センター	44	NPO法人 東大宮ｽｰｯｸﾗﾌﾞ ミニバレーⅠ	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	
15	東大宮地区交流センター	45	NPO法人 東大宮ｽｰｯｸﾗﾌﾞ ミニバレーⅡ	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	
15	東大宮地区交流センター	46	NPO法人 東大宮ｽｰｯｸﾗﾌﾞ ミニバレーⅢ	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	
15	東大宮地区交流センター	47	英会話自主教室	教養・学習	語学	英会話	2・4土午前	
15	東大宮地区交流センター	48	ブア・ノヘヤ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	2・4月午前	
15	東大宮地区交流センター	49	ヨガで元気に	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	2・4金午前	
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、何度でも描き直しができ難しくありませんよ。個性を活かしながら、楽しく和気あいあいと学習しています。
16	宮崎東地区交流センター	4	すいすい会	教養・学習	美術・芸術	水彩画	2・4金午前	
16	宮崎東地区交流センター	5	書友会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	1・3水午前	
16	宮崎東地区交流センター	6	江墨会	教養・学習	書道・ペン習字	書道	2・4木午前	
16	宮崎東地区交流センター	7	俳句の道しるべ	教養・学習	文学・文芸	俳句	4水午後	和気あいあいとした句会です。一度覗いてみませんか。俳句って楽しいですよ。
16	宮崎東地区交流センター	8	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	9	琴玉会	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	1・3金午前	クラシックから演歌まで、色々な音楽仲間たちと楽しく練習しています。始めての方も楽しめます。参加されませんか。
16	宮崎東地区交流センター	10	K2サウンズ	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	2金4土夜間	
16	宮崎東地区交流センター	11	ブルースカイ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	2・4火午前	
16	宮崎東地区交流センター	12	コールハーモニー	音楽・芸能	音楽・器楽	コーラス	1・3土午前	
16	宮崎東地区交流センター	13	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趣味道です。教養を高め、情操を豊かにします。

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
16	宮崎東地区交流センター	14	歌謡北斗星	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌謡	2・4月午前	
16	宮崎東地区交流センター	15	脳活マーじゃんサークル	教養・学習	麻雀	脳活麻雀	2・4火午後	
16	宮崎東地区交流センター	16	錦会	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	1・3月午前	
16	宮崎東地区交流センター	17	すみれ健康料理教室	音楽・芸能	料理	料理	3水午前	
16	宮崎東地区交流センター	18	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	19	モキハナ	音楽・芸能	ダンス	フラダンス	2・4木夜間	加治屋若先生の指導で第2・4木曜日、フラダンスのレッスンをしています。アロハは全てが元気になりますよ。
16	宮崎東地区交流センター	20	はつらつ元気会	スポーツ・体操	体操	健康体操	1・3水午前	平均75才以上の元気な年寄りです。若い方に一緒にやろうと言っていただけたらうれしいです。
16	宮崎東地区交流センター	21	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	22	さわやか3日健康体操	スポーツ・体操	体操	3日体操	2・4月午後	
16	宮崎東地区交流センター	23	みやざきセンター真向会	スポーツ・体操	体操	体操	1・3火午前	4つの体操で健康増進を目指しています。人生最後まで動ける体作りを目標に！
16	宮崎東地区交流センター	24	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さま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	25	いちさんクラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3木午後	
16	宮崎東地区交流センター	26	ホワイトシャトル	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3金夜間	
16	宮崎東地区交流センター	27	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	
16	宮崎東地区交流センター	28	下原ミニミニテニス	スポーツ・体操	その他	ミニテニス	1・3月午前	
16	宮崎東地区交流センター	29	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才まで現役でプレイすることを目指して楽しんでいます。
16	宮崎東地区交流センター	30	さくらんぼくらぶ	スポーツ・体操	その他	ソフトバレーボール	2・4水午前	
16	宮崎東地区交流センター	31	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、楽しくプレイ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	32	S・S・C	スポーツ・体操	その他	ミニバレーボール	1・3金午前	
16	宮崎東地区交流センター	33	パブリカ	スポーツ・体操	その他	ミニバレーボール	2金・4水午前	

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
16	宮崎東地区交流センター	34	S & H	スポーツ・体操	その他	ミニバレーボール	2・4木午前	
16	宮崎東地区交流センター	35	江平東ミニバレー	スポーツ・体操	その他	ミニバレーボール	2・4土夜間	
16	宮崎東地区交流センター	36	あいうえおクラブ	スポーツ・体操	その他	ミニバレーボール	1・3金午後	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。
16	宮崎東地区交流センター	37	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	38	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ーリングを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。
16	宮崎東地区交流センター	39	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	介護予防を目標に、ストレッチ体操、リズムダンス他、健康に対する意識改革を図ることで今日につながっています。
16	宮崎東地区交流センター	40	わくわく！！リンバストレッチ	スポーツ・体操	体操	リンバストレッチ体操	2・4木午後	ストレッチ体操とリンバマッサージで、筋肉をほぐし緩め、血液や老廃物の流れを良くして、元気な身体作りをつくりませんか。
16	宮崎東地区交流センター	41	スポーツ吹矢東	スポーツ・体操	その他	スポーツ吹矢	1・4日午前	スポーツ吹矢は老若男女、だれもが無理なく出来る生涯スポーツ。健康維持増進に寄与する。
16	宮崎東地区交流センター	42	アミーフォトクラブ	教養・学習	美術・芸術	写真	1木午前	×
16	宮崎東地区交流センター	43	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。
16	宮崎東地区交流センター	44	ゆかいなピラティス	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ピラティス	2・4木午前	
17	宮崎地区交流センター	1	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	2	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	3	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	4	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	5	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	6	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	7	はるか会	音楽・芸能	その他	民謡	3(木)午後	
17	宮崎地区交流センター	8	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	9	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	10	ウクレレ愛好会ブルメリア	音楽・芸能	音楽・器楽	楽器演奏	2. 4(月)夜間	
17	宮崎地区交流センター	11	宮崎ボランティア音楽活動同好会	音楽・芸能	その他	ボランティア音楽活動	2. 4(土)夜間	
17	宮崎地区交流センター	12	サンマリン宮崎SDC	スポーツ・体操	ダンス	スクエアダンス	1. 3(木)午前	
17	宮崎地区交流センター	13	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	14	やさしい折り紙	教養・学習	工芸・クラフト	折り紙	1(金)午前	
17	宮崎地区交流センター	15	論語の世界に親しむ会	教養・学習	文学・文芸	中国文学	4(土)午前	
17	宮崎地区交流センター	16	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	17	モギョイルハングル	教養・学習	語学	ハングル学習会	2. 4(木)午後	
17	宮崎地区交流センター	18	宮崎キルト	教養・学習	手芸・裁縫	ハワイアンキルト	1. 3(金)午後	
17	宮崎地区交流センター	19	フェニックスマンドリーノ	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	20	潮見地区伝統文化いけばな親子教室	教養・学習	華道	いけばな	不定期	
17	宮崎地区交流センター	21	ざくろ句会	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	22	みんなの手話サークル樟	教養・学習	手話	手話	2(木)午後	
17	宮崎地区交流センター	23	びよっこルーム	教養・学習	子育て・家庭教育	子育てサークル	1. 3(水)午前	
17	宮崎地区交流センター	24	びよんびよんくらぶ	教養・学習	子育て・家庭教育	子育てサークル	2. 4(火)午前	
17	宮崎地区交流センター	25	Rグループ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1. 3(火)午前	
17	宮崎地区交流センター	26	健康ヨーガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	2. 4(日)午後	
17	宮崎地区交流センター	27	サマディ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	2. 4(月)午後	
17	宮崎地区交流センター	28	フィットネス水曜日	スポーツ・体操	体操	フィットネス	1. 3(水)午後	
17	宮崎地区交流センター	29	宮崎セントポーリア真向会	スポーツ・体操	気功・太極拳	健康体操	2. 4(木)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
17	宮崎地区交流センター	30	潮見スポーツクラブフレッシュ体操	スポーツ・体操	体操	体操	2. 4(土)午前	
17	宮崎地区交流センター	31	ハシテわかばOB会	スポーツ・体操	体操	健康教室	2. 4(水)午後	
17	宮崎地区交流センター	32	わくわく元気教室	スポーツ・体操	体操	健康教室	2. 4(月)午前	
17	宮崎地区交流センター	33	宮中健康教室	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	2. 4(金)午後	
17	宮崎地区交流センター	34	エンジョイレクダンス	スポーツ・体操	ダンス	ダンス	2. 4(火)午前	
17	宮崎地区交流センター	35	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	36	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	37	すずむし	スポーツ・体操	その他	風船バレー	1. 3(金)午前	
17	宮崎地区交流センター	38	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	1. 3(火)午前	
17	宮崎地区交流センター	39	チームチョコ	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	
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	ミニバレー	2・4(木)夜間	
17	宮崎地区交流センター	41	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	2. 4(水)夜間	
17	宮崎地区交流センター	42	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	2. 4(水)夜間	
17	宮崎地区交流センター	43	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	2. 4(火)夜間	
17	宮崎地区交流センター	44	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	2. 4(水)午後	
17	宮崎地区交流センター	45	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	1. 3(水)夜間	
17	宮崎地区交流センター	46	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	1. 3(月)午後	
17	宮崎地区交流センター	47	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	1. 3(木)午前	
17	宮崎地区交流センター	48	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	49	卓球わかば	スポーツ・体操	卓球	卓球	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
17	宮崎地区交流センター	50	仲よし卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1. 3(水)午後	
17	宮崎地区交流センター	51	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	52	ハシテピンボン会	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	53	みなとラージ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2. 4(日)午後	
17	宮崎地区交流センター	54	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	55	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	56	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	57	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	58	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	59	ホワイティシャトル	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	60	みやばど	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	61	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	62	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	63	宮崎市スポーツウェルネス吹矢宮崎中央支部	スポーツ・体操	その他	スポーツ吹矢	1. 3(火)午後	
17	宮崎地区交流センター	64	折り紙教室	教養・学習	工芸・クラフト	折り紙	2. 4(月)午前	
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月曜日午後	
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火曜日午前	
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火曜日夜間	
18	赤江東地区交流センター	4	楽水会	スポーツ・体操	卓球	ラージ卓球	第1・3水曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	5	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木曜日夜間	

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
18	赤江東地区交流センター	6	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金曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	7	あけぼのミニテニスクラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第2・4土曜日夜間	
18	赤江東地区交流センター	8	レッドスカイ軟式テニス	スポーツ・体操	テニス	ショートテニス	第2・4水曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	9	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水曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	10	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火曜日薄暮	
18	赤江東地区交流センター	11	エコクラブ	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	第1・3月曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	12	四季の絵手紙教室	教養・学習	美術・芸術	絵手紙	第2・4火曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	13	らくらくスマホ教室	教養・学習	その他	スマホ取り扱い	第4火曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	14	マナレア	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	第1・3水曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	15	たんぼ	教養・学習	手芸・裁縫	パッチワーク	第1・3水曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	16	尺八会	音楽・芸能	音楽・器楽	尺八	第2・4水曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	17	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	18	コールあざみ	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第1・3金曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	19	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金曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	20	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	21	大正琴愛好会	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	第1日曜日午後・第4土曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	22	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金曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	23	生き活きクラブ	教養・学習	生涯学習	生涯学習	第2土曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	24	囲碁愛好会	教養・学習	囲碁	囲碁	第1・3木曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	25	赤江東健康マージャンクラブ	教養・学習	麻雀	麻雀	第1・3土曜日午前	

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	26	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水曜日夜間	
18	赤江東地区交流センター	27	恒久料理教室	教養・学習	料理	料理	第1木曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	28	読み聞かせの会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	読み聞かせ	第2水曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	29	将棋さそうクラブ	教養・学習	将棋	将棋	第1・3土曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	30	火曜クッキング	教養・学習	料理	料理	第1火曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	31	虹色の会	教養・学習	美術・芸術	水彩画	第1・3月曜日午後	
18	赤江東地区交流センター	32	赤江東太極拳	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	第2・4木曜日午前	
18	赤江東地区交流センター	33	ダイエット赤江東	スポーツ・体操	体操	ストレッチ体操	第2・4金曜日夜間	
18	赤江東地区交流センター	34	北京料理教室	教養・学習	料理	料理	第4土曜日午前	
19	生目台地区交流センター	1	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	2	宮崎西ラージ	スポーツ・体操	卓球	ラージボール卓球	第2・4(水) 後	
19	生目台地区交流センター	3	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	4	経絡ヨガ	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	5	ひょうたん会	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	6	ハーブとオイルの会	教養・学習	料理	料理	第4(水) 前	
19	生目台地区交流センター	7	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	8	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	9	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	10	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	11	生目台若葉	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	第2・4(金) 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
19	生目台地区交流センター	12	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	13	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	14	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	ミニバレーボール	第1・3(金) 後	
19	生目台地区交流センター	15	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	16	健康体操クラブ	スポーツ・体操	体操	体操・ダンス	第1・3(木) 前	
19	生目台地区交流センター	17	七色アートクラブ	教養・学習	美術・芸術	水彩画教室	第2・4(木) 後	
19	生目台地区交流センター	18	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	19	女声コーラス「華」	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	第2・4(金) 前	
19	生目台地区交流センター	20	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	21	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(木) 夜	
19	生目台地区交流センター	22	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	23	ふれあいヨガ教室	スポーツ・体操	体操	ヨガ	第2・4(木) 前	
19	生目台地区交流センター	24	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	ミニバレーボール	第1・3(金) 夜	
19	生目台地区交流センター	25	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	26	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	27	詩の会さくら	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌謡教室	第1・3(金) 後	
19	生目台地区交流センター	28	アヌエ	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(水) 前	
19	生目台地区交流センター	29	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	ミニバレーボール	第2・4(金) 夜	
19	生目台地区交流センター	30	マナクッキングクラブ	教養・学習	子育て・家庭教育	料理教室	不 定 期	
19	生目台地区交流センター	31	アイビック親子会	教養・学習	子育て・家庭教育	レクレーション	不 定 期	

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
19	生目台地区交流センター	32	生目台ギターアンサンブル	音楽・芸能	音楽・器楽	ギター合奏	第2・4(金) 後	
19	生目台地区交流センター	33	宮崎ウォーハンマーゲーム会	その他	その他	ボードゲーム	第2・4(土) 前	
19	生目台地区交流センター	34	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) 夜	
19	生目台地区交流センター	35	生目台ピックルボールクラブ	スポーツ・体操	その他	ピックルボール	第1・3(月) 後	
19	生目台地区交流センター	36	経絡ヨガ	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	37	ひょうたん会	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	第1・3(木) 後	
19	生目台地区交流センター	38	こっこつ会	スポーツ・体操	体操	骨盤矯正体操	第2・4(月) 前	
19	生目台地区交流センター	39	ポインセチア	教養・学習	手芸・裁縫	編み物	第1・3(月) 後	
19	生目台地区交流センター	40	スポーツ吹き矢生目台	スポーツ・体操	ニュースポーツ	スポーツ	第1・3(木) 後	
19	生目台地区交流センター	41	生目台つまみ細工	教養・学習	工芸・クラフト	つまみ細工	第2・4(水) 後	
19	生目台地区交流センター	42	桔梗の会	教養・学習	手芸・裁縫	着物リメイク	第1・3(火) 後	
19	生目台地区交流センター	43	蟬の会	教養・学習	文学・文芸	俳句	第4(木) 前	
19	生目台地区交流センター	44	グループサラン	教養・学習	語学	学習会	第1・3(水) 前	
19	生目台地区交流センター	45	韓国語の勉強会	教養・学習	語学	学習会	第2・4(火) 前	
19	生目台地区交流センター	46	飾りまきまき	教養・学習	料理	料理	第1(火) 前	
19	生目台地区交流センター	47	Enjoyオカリナ	音楽・芸能	音楽・器楽	オカリナ	第4(木) 夜間	
19	生目台地区交流センター	48	経絡ヨガ	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	49	ひょうたん会	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	第1・3(木) 後	
19	生目台地区交流センター	50	こっこつ会	スポーツ・体操	体操	骨盤矯正体操	第2・4(月) 前	
19	生目台地区交流センター	51	ポインセチア	教養・学習	手芸・裁縫	編み物	第1・3(月) 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
19	生目台地区交流センター	52	スポーツ吹き矢生目台	スポーツ・体操	ニュースポーツ	スポーツ	第1・3(木) 後	
19	生目台地区交流センター	53	生目台つまみ細工	教養・学習	工芸・クラフト	つまみ細工	第2・4(水) 後	
19	生目台地区交流センター	54	桔梗の会	教養・学習	手芸・裁縫	着物リメイク	第1・3(火) 後	
19	生目台地区交流センター	55	蟬の会	教養・学習	文学・文芸	俳句	第4(木) 前	
19	生目台地区交流センター	56	グループサラン	教養・学習	語学	学習会	第1・3(水) 前	
19	生目台地区交流センター	57	韓国語の勉強会	教養・学習	語学	学習会	第2・4(火) 前	
19	生目台地区交流センター	58	飾りまきまき	教養・学習	料理	料理	第1(火) 前	
19	生目台地区交流センター	59	Enjoyオカリナ	音楽・芸能	音楽・器楽	オカリナ	第4(木) 夜間	
20	久峰地区交流センター	1	(佐SC) えいご教室	教養・学習	語学	英語・英会話の習得	第1・3土曜日	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	久峰地区交流センター	2	(佐SC) キッズチア教室	スポーツ・体操	ダンス	チアダンスの習得	毎週木曜日	
20	久峰地区交流センター	3	(佐SC) フィットネスフラダンス教室	スポーツ・体操	ダンス	フラダンスの習得	毎週木曜日	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。
20	久峰地区交流センター	4	(佐SC) ロコモ予防体操	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ロコモ予防体操実技指導	月曜日(月3回)	いつまでも自分の足で歩けるように、ロコモ予防体操を一緒にしませんか
20	久峰地区交流センター	5	いきいきヨーガ会	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガで健康増進	第1・3月曜日	
20	久峰地区交流センター	6	囲碁教室	教養・学習	囲碁	囲碁の棋力向上と親睦	毎週木曜日	会員相互の融和と親睦を図ります。また、講師による指導や自由対局、大会の開催により棋力の向上に努めています。
20	久峰地区交流センター	7	絵てがみ	教養・学習	工芸・クラフト	絵手紙の練習	第3水曜日	
20	久峰地区交流センター	8	クロワッサン	教養・学習	料理	あくまき・餅つき作り	年2回利用	
20	久峰地区交流センター	9	コールさどわら	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱の練習	月曜日(月3回)	
20	久峰地区交流センター	10	佐土原いろは座	音楽・芸能	演劇・オペラ	演劇の練習	不定期	
20	久峰地区交流センター	11	佐土原音訳・朗読くら会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	音訳・朗読	第4水曜日	
20	久峰地区交流センター	12	さどわら新鮮組実行委員会	教養・学習	ボランティア	読み聞かせ・育児支援	第2土曜日	宮崎市佐土原図書館や旭町児童館等で読み聞かせや育児支援活動を小・中・高校生が行うボランティア団体です。

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	久峰地区交流センター	13	佐土原久峰太鼓	音楽・芸能	音楽・器楽	和太鼓練習	水曜日	
20	久峰地区交流センター	14	さんさんクラブ民舞教室	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	民舞練習	第4金曜日	
20	久峰地区交流センター	15	四季の会	教養・学習	工芸・クラフト	絵手紙（水彩画）	第1・3土曜日	
20	久峰地区交流センター	16	チャンドラヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ練習	木曜日	
20	久峰地区交流センター	17	中国語	教養・学習	語学	中国語講座	毎週木曜日	中国語学習を通じ国際的視野を広げ生涯学習の実践を目的としています。多数の方々の参加を待っています。
20	久峰地区交流センター	18	茅花俳句会	教養・学習	文学・文芸	楽しく俳句会をする	第4水曜日	
20	久峰地区交流センター	19	ハーモニックK U J I R A	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカの練習	第2・4木曜日	月2回第2・4木曜日の10時～12時に練習しています。楽しいひとときです。
20	久峰地区交流センター	20	花手まりと手芸	教養・学習	手芸・裁縫	手まり・手芸練習	第2・4木曜日	皆様も一緒に手まり、布で色々な物作り、編み物など作品を作ってみませんか、楽しいですよ。
20	久峰地区交流センター	21	パンプキン	教養・学習	料理	トールペイントを描く	第1・3土曜日	
20	久峰地区交流センター	22	火鉢クラブ	教養・学習	工芸・クラフト	木工教室	第3木曜日	火鉢クラブ（木工教室）仲間募集中！日程毎月第3木曜日午前中開催何を作るかは自由です。先生の指導もあります。
20	久峰地区交流センター	23	広瀬地区郷土史同好会	教養・学習	歴史・郷土史	郷土史を探る	活動検討中	
20	久峰地区交流センター	24	ブラーナ・ヨーガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガで健康増進	月2回木曜日	
20	久峰地区交流センター	25	編み物クラブ	教養・学習	手芸・裁縫	編み物	第1金曜	
20	久峰地区交流センター	26	わくわく元気サークル	スポーツ・体操	体操	健康体操	毎週月・木曜日	
20	久峰地区交流センター	27	和紙友の会	教養・学習	工芸・クラフト	和紙ちぎり絵	第1・3月曜日	くじら館で月2回和紙をちぎって作品を作っています。柔らかくて美しい和紙に触れることは楽しいです。
20	久峰地区交流センター	28	そよ風	スポーツ・体操	武道	太極拳	土曜日	体力維持、太極拳動作を覚えるための頭の体操、仲間と会い話し、笑いあおう集いを楽しみに活動をしています。
20	久峰地区交流センター	29	佐土原区ソフトバレーボール	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレー	2ヶ月1回	
20	久峰地区交流センター	30	わくわくスマートエイジサークル	スポーツ・体操	体操	健康体操	毎週月曜日	人生を豊かに送るための体作りの教室。体をほぐし骨盤底筋を通して体の軸を整え軽い有酸素運動をしています。
20	久峰地区交流センター	31	n i k o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	木曜日	
20	久峰地区交流センター	32	Hippopotamus	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	第1・3土曜日	

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	久峰地区交流センター	33	N P F C	スポーツ・体操	フットサル	フットサル	毎週水曜日	
20	久峰地区交流センター	34	Y u i & フライデーズ	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	毎月金曜日	
20	久峰地区交流センター	35	あじさいバドミントン	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	第1・3土曜日	
20	久峰地区交流センター	36	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	毎週水曜日	
20	久峰地区交流センター	37	五常育成会	スポーツ・体操	武道	剣道普及教育	第1・3月木土曜日	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行きます。
20	久峰地区交流センター	38	チューリップ会	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	毎週木曜日	
20	久峰地区交流センター	39	土曜フレンズ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	毎週土曜日	
20	久峰地区交流センター	40	広瀬北剣道	スポーツ・体操	武道	剣道普及教育	第2・4月木土曜日	礼儀作法・挨拶・返事がしっかりでき、公私の奉仕精神を持つ子供の育成のため、基本重視の剣道を教えていきます。
20	久峰地区交流センター	41	ブルースター	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	毎週月曜日	
20	久峰地区交流センター	42	丸栄宮崎バレー部	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	毎週土or日曜日	
20	久峰地区交流センター	43	レッドバード佐土原	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	水・金・土曜日	佐土原町周辺の小学生（佐土原小・広瀬北小・広瀬西小・住吉小・住吉南小）を中心に皆で元気に頑張っています。
20	久峰地区交流センター	44	RKフォークダンス佐土原サークル	スポーツ・体操	ダンス	フォークダンス練習	第2・4月曜日	フォークダンスは世界の民族舞踊です。音楽に合わせて手を取り踊る事で心身の健康維持と仲間づくりができます。みなさん一緒に踊りませんか
20	久峰地区交流センター	45	W o r d を楽しむ会	教養・学習	パソコン	パソコン機能の習得	第1・3金曜日	Wordを楽しむ会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	久峰地区交流センター	46	アートクラブ	教養・学習	美術・芸術	絵画の技法を学ぶ	第1・3金曜日	
20	久峰地区交流センター	47	英会話「あじさい」	教養・学習	語学	英会話の自主学習	第1・3水曜日	
20	久峰地区交流センター	48	エクセル自主講座	教養・学習	パソコン	パソコン研修	第2・4水曜日	
20	久峰地区交流センター	49	くじら亭落語会	音楽・芸能	その他	落語の稽古	第2土曜日	久峰地区交流センターにて毎月第2土曜日稽古しています。出張落語会もしています。ご連絡下さい。
20	久峰地区交流センター	50	仕事がいりの英会話自主	教養・学習	語学	英会話教室	第2・4水曜日	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◎サイエット先生も楽しい方です♪受講者を募集中！
20	久峰地区交流センター	51	百一の会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	朗読教室	第2水曜日	
20	久峰地区交流センター	52	百の会	教養・学習	朗読・読み聞かせ	朗読	第1水曜日	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がより相手に届くよう練習している楽しい会です。

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	久峰地区交流センター	53	ロコモ・健脳健康体操教室	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	ダンベル健康体操	毎週金曜日	人生の終わりま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きます。ぜひご参加下さい。
20	久峰地区交流センター	54	ワード自主教室	教養・学習	パソコン	パソコン活用	第1・3水曜日	
20	久峰地区交流センター	55	道俳句会	教養・学習	文学・文芸	俳句研修	第1金曜	
20	久峰地区交流センター	56	アニョハセヨ	教養・学習	語学	韓国語	第2・4金曜日	昨年講座より発足したのんびり韓国語を学びながら韓国文化にも触れようという呑気なグループです。
20	久峰地区交流センター	57	カモミール	教養・学習	美術・芸術	トールペイント	第2・4金曜日	
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、いただく笑顔を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。
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	月曜会	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3月 午後	
22	広瀬地区交流センター	2	ミックスミニ	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 午前	
22	広瀬地区交流センター	3	楽しいエコクラフトのかごづくり	教養・学習	工芸・クラフト	エコクラフト	2・4土 夜間	
22	広瀬地区交流センター	4	ハナミズキ	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3金 夜間	
22	広瀬地区交流センター	5	佐土原バウンドテニス	スポーツ・体操	テニス	バウンドテニス	1・3水 午後	
22	広瀬地区交流センター	6	MMT	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン他	2・4日 夕方	
22	広瀬地区交流センター	7	パレトン	スポーツ・体操	ヨガ・ピラティス	体操	1・3火 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
22	広瀬地区交流センター	8	ミニバレーs k y	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	
22	広瀬地区交流センター	9	書道同好会	教養・学習	書道・ペン習字	毛筆習字	1・3火 午後	初心者からできる書道講座です。月2回第一第三週の火曜日3時から約2時間を基本に楽しく活動しています。
22	広瀬地区交流センター	10	ワードを楽しむ会	教養・学習	パソコン	パソコン	1・3月 午後	
22	広瀬地区交流センター	11	ソフトバレー同好会	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ソフトバレーボール	1・3金 夜間	
22	広瀬地区交流センター	12	県民謡栄友会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	民謡	1・3木 夜間	
22	広瀬地区交流センター	13	J F V B	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3火 夜間	
22	広瀬地区交流センター	14	よだきんぼ	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	1・3水 夜間	
22	広瀬地区交流センター	15	広瀬レディース会	教養・学習	生涯学習	生涯学習	1・3金 午後	
22	広瀬地区交流センター	16	Y S C	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4土 午前	
22	広瀬地区交流センター	17	フラワーサークルさくら	教養・学習	華道	フラワーアレンジメント	2・4木 午後	
22	広瀬地区交流センター	18	琉球國祭り太鼓	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	エイサー	1・3木 夜間	
22	広瀬地区交流センター	19	ソフトバレー太陽	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	1・3金 午後	
22	広瀬地区交流センター	20	折り紙	教養・学習	工芸・クラフト	折り紙	1・3水 午前	みんなで楽しく折り紙を折っています。一度体験してみませんか？指先を使うので認知症の予防にもなりますよ。
22	広瀬地区交流センター	21	歌あそび	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌あそび	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。貴方も一緒に歌いませんか。
22	広瀬地区交流センター	22	ロコモ予防チャレンジ	スポーツ・体操	体操	ロコモ予防体操	1・3土 午前	ロコモ予防体操を生活の中に取り入れ、動きやすい体を作り、健康寿命を延ばしましょう。
22	広瀬地区交流センター	23	シニアネット佐土原	教養・学習	生涯学習	生涯学習	4木 午後	
22	広瀬地区交流センター	24	ちょんP〜ず	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	2・4水 夜間	
22	広瀬地区交流センター	25	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楽しく練習しています。健康維持として参加してみませんか！待っています。
22	広瀬地区交流センター	26	Peekaboo	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金 夜間	
22	広瀬地区交流センター	27	Mすずらん	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	1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
22	広瀬地区交流センター	28	はつらつ卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球	1・3木 午前	
22	広瀬地区交流センター	29	すみれ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4火 午後	
22	広瀬地区交流センター	30	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	31	クリスマスローズ	教養・学習	華道	アレンジフラワー	2火 午後	
22	広瀬地区交流センター	32	パッチワーク和楽布	教養・学習	手芸・裁縫	パッチワーク	1・3木 午後	
22	広瀬地区交流センター	33	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の歌など楽しみながら、歌好きの仲間と元気に歌っています。一緒に歌いませんか。
22	広瀬地区交流センター	34	ワンコインコラボ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	1水 午前	月に1回、第1水曜日に練習しています。時間は9～12時です。「楽しい時間です。」
22	広瀬地区交流センター	35	にこにこキッチン	教養・学習	料理	料理	2火 午前	
22	広瀬地区交流センター	36	広瀬ブートキャンプ	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	
22	広瀬地区交流センター	37	きらきらミニバレー	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土 午前	
22	広瀬地区交流センター	38	もくれん	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ビーチバレーボール	2・4木 夜間	
22	広瀬地区交流センター	39	K, s	スポーツ・体操	その他	バスケットボール	2・4木 夜間	
22	広瀬地区交流センター	40	オカリナフレンズ	音楽・芸能	音楽・器楽	オカリナ	1・3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、文化祭や地区祭り敬老会等の行事に参加し演奏しています。
22	広瀬地区交流センター	41	和(なごみ)2	教養・学習	茶道	茶道	不定期	
22	広瀬地区交流センター	42	広瀬クラブスポーツ少年団	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	
22	広瀬地区交流センター	43	広瀬クラブ女子	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	
22	広瀬地区交流センター	44	にこにこリズム	音楽・芸能	合唱・カラオケ	歌練習	1・3金 午後	先生のピアノ伴奏で昔なつ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	45	ピラティスfeel	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ピラティス	1・3金 午前	
22	広瀬地区交流センター	46	ブルメリア	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	1・3水 午後	
22	広瀬地区交流センター	47	着物美人	教養・学習	着付	着物着付け	1・3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
23	那珂地区公民館	1	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	2	さわやか太極拳 丹遊会	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	2・4木午後	太極拳大好きな団体です。美しい音楽にのって楽しい練習を、メンバーの皆様と続けています。
23	那珂地区公民館	3	居合道同好会	スポーツ・体操	武道	居合道	3木午後	居合の技の体得による精神修養に努めると共に会員相互の親睦を深め健康維持と文化の向上に努めます。
23	那珂地区公民館	4	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	心和む癒しの楽器、小さな「ウクレレ」を弾いてみませんか。経験の有無は問いません。皆で楽しみましょう。
23	那珂地区公民館	5	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	6	さくら会	教養・学習	料理	料理	1金午前	身近な食材を使って楽しく調理をして楽しく試食しています。一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？
23	那珂地区公民館	7	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	
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	1・3水午後	
23	那珂地区公民館	9	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	
23	那珂地区公民館	10	健康に優しい家庭料理	教養・学習	料理	料理	1木午前	
24	田野地区交流センター	1	たのしいバレトン会	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3火	
24	田野地区交流センター	2	お嬢3B体操	スポーツ・体操	体操	3B体操	2・4木	
24	田野地区交流センター	3	さざんかコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	1・3金	
24	田野地区交流センター	4	ハラウ オ ナニ カイ	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	フラダンス	2・4月	
24	田野地区交流センター	5	琴真華会 チェリー	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	2・4土	
24	田野地区交流センター	6	田野しいハーモニカ	音楽・芸能	音楽・器楽	ハーモニカ	1・3水	
24	田野地区交流センター	7	ブルート	音楽・芸能	音楽・器楽	ギター	2・4月	
24	田野地区交流センター	8	レインボー パソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	2・4火	
24	田野地区交流センター	9	田野句会	教養・学習	文学・文芸	俳句	1・火 4・木	
24	田野地区交流センター	10	田野絵日傘会	教養・学習	文学・文芸	川柳	3・木	

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
24	田野地区交流センター	11	おにゆりの会	教養・学習	工芸・クラフト	編み物	2・4日	
24	田野地区交流センター	12	楽しく編もう会	教養・学習	手芸・裁縫	編み物	2・4火	
24	田野地区交流センター	13	健康マー جان田野	その他	その他	マー جان	1・3土	
24	田野地区交流センター	14	パソコンローズ	教養・学習	パソコン	パソコン	1・木	
24	田野地区交流センター	15	さざんかパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	2・木	
24	田野地区交流センター	16	TYM	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・4日	
24	田野地区交流センター	17	琴真華会 アイビー	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	2・4火	
24	田野地区交流センター	18	琴真華会 東雲	音楽・芸能	音楽・器楽	大正琴	2・4木	
24	田野地区交流センター	19	富士川流よしみ会	音楽・芸能	舞踊・歌舞伎・神楽	舞踊	2・3火	
24	田野地区交流センター	20	新極真空手 田野教室	スポーツ・体操	武道	空手	1・3水	
24	田野地区交流センター	21	楽しい吹矢	スポーツ・体操	ニュースポーツ	吹矢	1・3火	
24	田野地区交流センター	22	なないろ自然楽校	その他	その他	自然体験	不定期	
24	田野地区交流センター	23	ハロヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3土	
24	田野地区交流センター	24	田野水泳スポーツ少年団	スポーツ・体操	その他	水泳	不定期	
24	田野地区交流センター	25	宮崎テコンドースポーツ少年団	スポーツ・体操	その他	テコンドー	1・3金	
24	田野地区交流センター	26	鵜塚ジャイアンツ	スポーツ・体操	その他	野球	3・木	
25	高岡地区交流センター	1	天ヶ城パソコンクラブ	教養・学習	パソコン	パソコン	第2・4(火)午前	
25	高岡地区交流センター	2	かめさんパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	第1・3(土)午後	
25	高岡地区交流センター	3	始めようパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	第2・4(火)午後	
26	高岡地区交流センター	4	楽しいパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	第2・4(金)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
25	高岡地区交流センター	5	ロケラニ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	第2・4(水)午後	
27	高岡地区交流センター	6	Enjoy English	教養・学習	語学	英会話	第1・3(木)午前	
25	高岡地区交流センター	7	太極拳愛好会	スポーツ・体操	気功・太極拳	太極拳	第1・3(土)午前	
28	高岡地区交流センター	8	高岡フレンドコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	第2・4(水)夜間	
25	高岡地区交流センター	9	楽しいキルト	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	第2・4(水)午前	
29	高岡地区交流センター	10	陶芸手びねり教室	教養・学習	工芸・クラフト	陶芸	第1・3(木)午前	
25	高岡地区交流センター	11	3B体操	スポーツ・体操	体操	体操	第1・3(木)午前	
30	高岡地区交流センター	12	高岡ヨーガ教室	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	第1・3(水)午後	
25	高岡地区交流センター	13	にこにこヨーガ教室	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	第1・3(水)夜間	
31	高岡地区交流センター	14	竹かごの会	教養・学習	工芸・クラフト	工芸	第1・3(木)午前	
25	高岡地区交流センター	15	月知梅ラージボールクラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第2・4(金)午前	
32	高岡地区交流センター	16	高岡Lクラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	第1・3(火)午前	
25	高岡地区交流センター	17	クレッシェンド	スポーツ・体操	卓球	卓球	第1・3(土)午後	
33	高岡地区交流センター	18	ゆる文字クラブ	教養・学習	その他	はがき絵	第2・4(土)午前	
25	高岡地区交流センター	19	高岡棋友会	教養・学習	囲碁	囲碁	第4(土)午前、午後	
26	清武地区交流センター	1	バブリカ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニバレーボール	1・3火午前	
26	清武地区交流センター	2	グリーンズミニバレー	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	
26	清武地区交流センター	3	清武剣道清滝館スポーツ少年団	スポーツ・体操	武道	剣道	1火夜間	
26	清武地区交流センター	4	友優	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	
26	清武地区交流センター	5	えくぼミニバレー	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	2・4火午前	

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	6	K S J	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	
26	清武地区交流センター	7	ヤマバド	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4水夜間	
26	清武地区交流センター	8	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	ミニバレーボール	1・3木午前	
26	清武地区交流センター	9	清武バスケ	スポーツ・体操	その他	バスケットボール	1木夜間	
26	清武地区交流センター	10	清武みどりバレー部	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	9人制バレーボール	2・4木午前	
26	清武地区交流センター	11	K e e p	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	9人制バレーボール	2・4木夜間	
26	清武地区交流センター	12	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	13	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	ミニバレーボール	1・3金夜間	
26	清武地区交流センター	14	パンプキンクラブ	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	W i n B	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	2・4日午前	
26	清武地区交流センター	17	K Iバスケットクラブ	スポーツ・体操	その他	バスケットボール	2・4日午前	
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	t o b eクラブ	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	20	すみれコーラス	音楽・芸能	合唱・カラオケ	コーラス	2・4木午後	
26	清武地区交流センター	21	土筆教室	教養・学習	書道・ペン習字	書道	2・4金午前	
26	清武地区交流センター	22	M S Kフルートアンサンブル	音楽・芸能	音楽・器楽	フルート	不定期	
26	清武地区交流センター	23	ロータス	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	2・4月午前	
26	清武地区交流センター	24	着物でおしゃれ	教養・学習	着付	着付け	2木夜間	
26	清武地区交流センター	25	オリーブ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨガ	1・3金午後	

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
26	清武地区交流センター	26	t e a mしょーゆ	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	27	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	28	なでしこ会ミニテニス	スポーツ・体操	ニュースポーツ	ミニテニス	1・3月午前	
26	清武地区交流センター	29	清武バレトン	スポーツ・体操	その他	バレトン	1・3火午後	
26	清武地区交流センター	30	エクセルを楽しむ会	教養・学習	パソコン	エクセル	1・3火午前	
26	清武地区交流センター	31	心身すっきりリンバストレッチ	スポーツ・体操	その他	リンバストレッチ	2・4水午後	
26	清武地区交流センター	32	映画で英語を楽しもう	教養・学習	語学	英語	1・3土午後	
27	加納地区交流センター	1	ニュースポーツ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1 月 午後	
27	加納地区交流センター	2	コスモス卓球	スポーツ・体操	卓球	卓球（女性のみ）	2・4 月 午前	
27	加納地区交流センター	3	アリス	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	2・4 月 午後	
27	加納地区交流センター	4	どらーず	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	1・3 火 午前	
27	加納地区交流センター	5	レクダンスかざぐるま	スポーツ・体操	ダンス	レクダンス	1・3 火 午後	
27	加納地区交流センター	6	つぼみ	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1・3 火 夜間	
27	加納地区交流センター	7	ドレミ	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	
27	加納地区交流センター	8	KANOU J. H. S	スポーツ・体操	その他	バスケットボール	2・4 火 夜間	
27	加納地区交流センター	9	OK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 水 夜間	
27	加納地区交流センター	10	スポーツ吹矢加納	スポーツ・体操	その他	吹矢	2・4 水 午後	
27	加納地区交流センター	11	ハイバリー	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 水 夜間	
27	加納地区交流センター	12	J. W	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	
27	加納地区交流センター	13	3Bで美！美！美！	スポーツ・体操	体操	3B体操	2・3 木 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
27	加納地区交流センター	14	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	年齢に関係なく楽しめます。クラブ員を募集しています。
27	加納地区交流センター	15	清武三計クラブ	スポーツ・体操	テニス	ミニテニス	1・3 金 午後	
27	加納地区交流センター	16	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	
27	加納地区交流センター	17	さわやか卓球クラブ	スポーツ・体操	卓球	卓球	2・4 金 午前	
27	加納地区交流センター	18	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	19	マーガレット	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	1・3 土 午前	
27	加納地区交流センター	20	加納39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	
27	加納地区交流センター	21	ひむかクラブ	スポーツ・体操	バレーボール・ミニバレーボール	ミニテニス	2・4 土 午前	
27	加納地区交流センター	22	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	C～Dクラスのバドミントン交流を楽しくやっています。
27	加納地区交流センター	23	トラウト	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	不 定 期	
27	加納地区交流センター	24	大淀ジュニア	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 午後	
27	加納地区交流センター	25	GMミニバス	スポーツ・体操	その他	バスケットボール	2・4 火 午前	
27	加納地区交流センター	26	らくらくストレッチ	スポーツ・体操	体操	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、みんな一緒にしませんか。
27	加納地区交流センター	27	沙羅の会	教養・学習	文学・文芸	俳句	2 月 午後	
27	加納地区交流センター	28	ラベンダーの会	教養・学習	手芸・裁縫	刺繍	1・3 火 午前	メンバーを募集しています。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
27	加納地区交流センター	29	加納折り紙教室	教養・学習	工芸・クラフト	折り紙	2 火 午前	
27	加納地区交流センター	30	コール・オークス清武	音楽・芸能	合唱・カラオケ	男声合唱	1・3 木 午前	初心者でも大歓迎です。楽しく一緒に歌いましょう。
27	加納地区交流センター	31	Enjoyパソコン	教養・学習	パソコン	パソコン	2・4 木 午前	
27	加納地区交流センター	32	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	初心者も大歓迎です。いっしょに歌いましょう。
27	加納地区交流センター	33	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る活動をしています。

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	34	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、弦の音色を楽しんでいます。
27	加納地区交流センター	35	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	一緒に楽しく歌いませんか？見学いつでも大歓迎です。
27	加納地区交流センター	36	めぐみ混声合唱団	音楽・芸能	合唱・カラオケ	合唱	2・4 土 午後	
27	加納地区交流センター	37	こころヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3 火 午前	
27	加納地区交流センター	38	ムーンヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3 火 夜間	
27	加納地区交流センター	39	やさしいヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	2・4 火 夜間	
27	加納地区交流センター	40	グ・スクラム	教養・学習	手芸・裁縫	手芸	1・3 水 午前	
27	加納地区交流センター	41	コアピラティス	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ピラティス	2・4 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	42	ビブレフラ・ラカ	スポーツ・体操	ダンス	フラダンス	2・4 金 午前	
27	加納地区交流センター	43	体操教室	スポーツ・体操	体操	ダンベル体操	2・4 金 午後	
27	加納地区交流センター	44	劇団FLAG	音楽・芸能	演劇・オペラ	演劇	2・4 金 夜間	
27	加納地区交流センター	45	シェイプアップヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	1・3 土 午前	
27	加納地区交流センター	46	エンジョイヨガ	スポーツ・体操	ヨーガ・ピラティス	ヨーガ	2・4 土 午前	
27	加納地区交流センター	47	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	48	ハッピーハッピー	教養・学習	料理	ハーブ研究	不 定 期	
27	加納地区交流センター	49	バドミントン会	スポーツ・体操	バドミントン	バドミントン	1木・3月 午前	全員初心者です。和気あいあいとやっています。一緒にどうですか。
27	加納地区交流センター	50	JOYピンポン	スポーツ・体操	卓球	ラージ卓球	1・3木 午後	エンジョイをモットーに楽しんでピンポンしています。
27	加納地区交流センター	51	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	
27	加納地区交流センター	52	F6の会	教養・学習	美術・芸術	水彩画	2・4 月 午前	
27	加納地区交流センター	53	エクセルの会	教養・学習	パソコン	パソコン	1・3 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
27	加納地区交流センター	54	K E C	教養・学習	語学	英会話	2・4 火 午後	カナダ人の先生と楽しく英語の勉強をしています。
27	加納地区交流センター	55	カロレレ	音楽・芸能	音楽・器楽	ウクレレ	1・3 水 午後	
27	加納地区交流センター	56	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	57	愛編同好会	教養・学習	手芸・裁縫	編み物	1・3 金 午前	欲しい物が編めますよ。一緒にどうですか。
27	加納地区交流センター	58	ジャスミンⅡ	教養・学習	料理	料理（北京）	3 土 午前	