

南国市立公民館等サークル一覧



※本サークル一覧に関する問合せ先 南国市教育委員会事務局生涯学習課 ☎088-880-6569

公民館	サークル名	曜 日	時 間	講 師	連絡先氏名	連絡先電話番号等	活動内容（PR）
地域交流センター （MIARE！）	剣詩舞 南揚会	毎週火曜（月4回）	13:00～15:00		小川 勢子	088-863-2657	健康と認知症予防の為にがんばってます。一緒に楽しみましょう。
	コーラス大篠	毎週木・日曜	14:00～16:00	汲田 幸世	島崎 啓子	088-864-2792	おかあさんコーラス大会出場を目標に楽しく練習をしています。
	民謡おしどり会	第1・2・3・4金曜	13:30～15:30	高橋 輝雄	山本 早苗	070-8308-5023	全国の民謡を三味線、太鼓、唄と楽しくお稽古しています。
	手話サークル おながどり	毎週火曜	19:00～21:00	井上 恭介	笹岡 厚子	090-7146-0120	手話を学びながら地域のボランティア活動に参加しています。
	ふみヨガ療法	第1・2・3・4木曜	9:30～11:30	山崎 文	徳弘 洋子	088-863-1284	自律神経を整えます。内臓や血管の機能をコントロールする神経です。
	フレンズシルク（3B体操）	毎週月曜	9:30～11:00	金子 鈴枝	金子 鈴枝	090-9774-1421	週の初めにゆったりと、笑顔を絶やさず、体を伸ばしたり筋力アップ。
	ヘルシーアップサークル（金曜班）	毎週金曜	10:00～11:30	小西 博子	中ノ内 美恵子	090-5143-2540	エアロビクス・マット運動・音楽に合わせて楽しい仲間づくり。
	ヘルシーアップサークル（月曜班）	毎週月曜	13:30～15:00	小西 博子	中ノ内 美恵子	090-5143-2540	有酸素運動を続け、骨量のアップや転倒防止に成果をあげている。
	ルアナ南国（フラダンス）	毎週水曜（月3回）	10:30～12:00	仙頭 美都子	浜田 真紀	090-7143-8946	ハワイが大好きな人集まれ！時々ランチ会も、でも基礎は確実に。
	本格的傾聴ボランティア南国さく会	第2土曜	9:00～13:00		前田 承世	090-4506-0874	寂しい人困っている人悩んでいる人に面接し傾聴して支援します。
	正謡会	第1日曜	12:30～17:00	岡内 紀雄	岩貞 吉祐	088-863-6935	毎月第一日曜日に、観世流謡曲を謡い楽しんでいます。
	南国市囲碁倶楽部	毎週月・水・金曜	13:00～17:00	澤本 和明	大谷 哲雄	088-863-6044	総当たり戦他、毎月リーグ戦です。初心者大歓迎です。
	南国史談会	第3日曜	13:00～15:00		濱田 眞尚	090-1323-2395	毎月テーマを決めての歴史や文化の研修会（南国市を中心にして）
	南国フォトクラブ	第3水曜	14:00～17:00	芝 速三	高芝 利博	088-874-1134 090-2243-5360	例会、撮影会、パソコンの勉強会、写真情報の交換など楽しく活動
	zumba、yoga、pilates	第2・第4金曜	19:30～21:00	森下 衣李	森下 衣李	erinco.0507@gmail.com インスタ:eriii_57	ズンバで楽しくストレス発散！ヨガ、ピラティスでインナー強化♡
	南国市太極拳サークル	第1・第2・第3・第4 火曜	14:00～16:00	氏原 史子	寺村 秋子	090-8978-2563	初めての方経験者の方大歓迎です。健康の為に始めてみませんか。
	ジャザサイズ南国	毎週水曜・土曜	10:45～11:45	宮崎 麻紀	宮崎 麻紀	090-1005-1461	洋楽に合わせてダンス&筋トレ、ストレッチ無料託児クラス実施中
後免町 公民館	裏千家茶道教室	第2・3日曜	10:00～12:00 19:00～21:00	吉本 宗綾	吉本 綾子	090-7784-9955	日本の伝統文化「茶道」を一緒に楽しみませんか？
	クイック南国（社交ダンス）	毎週木曜	18:00～21:00	由井 千津子 水田 順三	立田 清子	088-864-2063	10ダンスをめざして頑張ってます。年2回発表会有り。
	みき南国歌謡教室	第1・2・3木曜	18:30～21:00	岡林 定喜	中澤 万壽子	088-863-3426	
	オカリナオーケストラ高知 （オカリナサークル南国）	第1・3木曜	12:00～16:00	船越 睦子	船越 睦子	090-9554-1220	素朴で心いやされるオカリナの優しい音色にふれてみませんか？
	楽しいオカリナ	第2・第4火曜	13:00～14:30	安藤 千織	安藤 千織	090-8280-5103	音もすぐ出て気軽に楽しめるオカリナ。初心者の方大歓迎です。
	高知岳風会南国教場	第1・2・3・4土曜	10:00～12:00	鈴木 岳堂	岸田 教親	088-863-5471	詩吟練習初めての方、経験者大歓迎です。気楽に一度見学に来て下さい
	楽しいヨガ	毎週月曜	10:30～11:30	山崎 芳	山崎 芳	090-7787-3555	毎週1回、1時間、簡単ヨガで健康寿命を伸ばしましょう。

※MIARE！は抽選により、開催日時に変更がある場合もあります

南国市立公民館等サークル一覧



※本サークル一覧に関する問合せ先 南国市教育委員会事務局生涯学習課 ☎088-880-6569

公民館	サークル名	曜 日	時 間	講 師	連絡先氏名	連絡先電話番号等	活動内容（P R）
十市 公民館	でこ窯くらぶ	第2土曜	14:00～16:00		中沢 猛男	088-865-3285	粘土で成型し、素焼きして絵具で塗って仕上げる創作土人形です。
	戸梶帯雨書道教室	毎週木曜	19:00～21:00	戸梶 帯雨	影山 八州子	090-7783-7267	子どもから大人の方まで硬筆（ペン字）毛筆（漢字仮名現代書）を学ぶ
	日本画ふれあいサークル	第1・3土・日曜	(土) 19:00～21:00 (日) 10:00～14:00	土居 恒夫	土居 恒夫	090-8973-0602	日本画・水墨画の初級、中級、上級大歓迎。気軽に絵を楽しみませんか。
	緑ヶ丘バンド	毎週金曜	19:00～21:30		松本 あづさ	088-865-5881	音楽楽器の好きな方、私たち仲間と一緒に吹奏楽を楽しみませんか。
	やさしいヨガ	毎週火曜	10:30～11:30	李 敬愛	土居 美津子	088-865-1473	健康に過ごせるよう、お互いの体調を大事にしながら体を動かす。
	オカリナオーケストラ高知 （オカリナサークル十市）	第1・3金曜	14:00～17:00	船越 睦子	船越 睦子	090-9554-1220	呼吸・記憶・指運動の出来るオカリナの音色にふれみませんか？
	ニドラー・ヨーガ	毎週日曜	10:00～11:30	土居 左知	土居 左知	090-9772-3771	深い呼吸、簡単な動きで心身のバランスを整えましょう。
三和 公民館	楽しい将棋教室	毎週日曜	14:00～18:00	澤本 順一	澤本 順一	090-2788-5700	小学生（初心者）から高齢者まで楽しく将棋を学んでいます。
	ちぎり絵同好会	第2水曜	13:30～16:00	松崎 淑恵	三谷 節子	090-1171-4451	気軽に参加していただける同好会です。楽しく自由にやっています。
	ジャザサイズ南国	毎週火曜・木曜・土曜	19:20～20:20	宮崎 麻紀	宮崎 麻紀	090-1005-1461	多様なダンス&筋トレ・ストレッチ♡楽しく効果的なフィットネス
日章 公民館	日章和太鼓倶楽部	毎週木曜	19:00～20:30	矢野 礼年	村山 恵子	090-1572-4232	初めての方歓迎。みんなで楽しく太鼓演奏始めてみませんか。
	書道高知	第1・3・4木曜	15:30～18:30	谷合 双辰 竹本 永子	竹本 永子	090-8979-0444	書道教室
稲生 ふれあい館	NKタップダンス	毎週火曜	13:30～14:30	松岡 映里	松岡 由佳子	090-4974-1220	靴をはいてタップダンス！ 音を鳴らして楽しく健康に♪
国府 公民館	岳風会国府詩吟教室	第1・2・3月曜	19:00～21:00	戸田 隆風	濱田 治之輔	090-6289-1015	思い切り声を出してみませんか！気分すっきり爽やかになります。
	体操クラブ	毎週火曜	10:00～11:00		公文 千賀子	088-862-2359	丹田呼吸を伴うゆったりした動きで、力を入れずにする体操です。
	国分史跡保存会（古典文学朗読会）	第3木曜	18:45～20:30	島崎 賢	島崎 賢	090-7570-0762	紀貫之に関係した古典文学に触れてみませんか。
野田 公民館	ARU B e l l y	毎週木曜（月4回）	18:00～20:00	井上 麿湖	松岡 ゆみ	080-1995-8118	女性美の追求・健康のため気軽に始められるベリーダンス教室です。
	ARU B e l l y K i d s	第1・2・4火曜	18:00～21:00	井上 麿湖	松岡 ゆみ	080-1995-8118	表現力やリズム感を養い、健康でしなやかな身体作りを目指します。
SUNSUN ながおか	さわやか学級	第3土曜	13:30～14:30	岡林 満男	棚野 正	088-864-2250	暮しに花をの想いで楽しんでいます。