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は↓↓↓

南国市教育委員会事務局生涯学習課
☎088-880-6569

令和８年７月9日現在

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	島﨑 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。
	ふみヨーガ療法	毎週木曜（月4回）	9:40～11:40	山崎 文	山崎 文	080-6262-5915	心身の調和・健康づくり・マインドフルネス
	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	和田　香代	090-2822-7083	エアロビクス、マット運動で筋力アップ健康な身体をつくります。
	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。
	本格的傾聴ボランティア南国きく会	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・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・２・３・４　火曜	14:00～16:00	氏原　史子	澤村　明子	090-5276-5840	姿勢が良くなります。身体を動かして健康になりましょう。
	ジャザサイズ南国市/宮﨑麻紀	毎週土曜・日曜	10:30～11:30	宮﨑　麻紀	宮﨑　麻紀	090-1005-1461 インスタ： jazzercise_nangoku	ダンス筋トレ・ピラティスヨガの要素を入れた楽しいフィットネス
	ＡＲＵ　Ｂｅｌｌｙ	毎週木曜	18：30～19：30	井上 麿湖	井上 麿湖	090-1000-1666	表現力やリズム感を養い、健康でしなやかな体を作るキッズクラス
	ＡＲＵ　Ｂｅｌｌｙ	毎週木曜	19：30～20：30	井上 麿湖	井上 麿湖	090-1000-1666	キッズ～大人向。更に上達したい方向けの養成クラスです。
	高知岳風会南国教場	第1･2･3･4土曜	10:00～12:00	樫井　孝風 岸田　教岳	岸田 教親	090-5147-9793	楽しく笑顔で詩吟の練習をしています。見学の方大歓迎です。
	ルアナと楽しい仲間たち（南国教室）	第１・２・３月曜	13:30～15:00	岩原　奈穂	岩原　奈穂	iliahi.nankoku@gmail.com	すてきな音楽に合わせて踊るフラを楽しみませんか？見学・体験可
	熊瀬真奈美きもの教室	不定期 （生徒さんの希望を確認して調整いたします）	不定期 （生徒さんの希望を確認して調整いたします）	熊瀬　真奈美	熊瀬　真奈美	090-3697-0617	初心者の方大歓迎！着物をもっと身近に楽しく学ぶ着物サークルです。
後免町公民館	楽しいオカリナ	第2・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。
	楽しいヨガ	毎週月曜	10:30～11:30	山﨑　芳	山﨑　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



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）
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	16:00～21:00	戸梶 帯雨	畠中　祥代	080-8632-1224	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
	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。
	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。
	ジャザサイズ南国市/宮﨑麻紀	毎週火・水・木曜	19：20～20:30	宮﨑　麻紀	宮﨑　麻紀	090-1005-1461 インスタ：jazzercise_nangoku	ダンス筋トレ・ピラティスヨガの要素を入れた楽しいフィットネス
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	月に2,3回 （曜日・時間は月初めに決定）	ー	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。
野田公民館	ＡＲＵ　Ｂｅｌｌｙ	毎週火曜	18:30～ （終了時間は状況により変動あり）	井上 麿湖	井上 麿湖	090-1000-1666	コンペやショーにチャレンジするキッズ～大人混成クラス
	ＡＲＵ　Ｂｅｌｌｙ	毎週火曜	夜間 （キッズクラスとの兼ね合いもあるため時間はお問い合わせください）	井上 麿湖	井上 麿湖	090-1000-1666	健康のためや楽しく体を動かしたい等気軽にベリーを始められます
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。