

No.	団体名	活動分野	活動内容（詳細）	活動日時	会費	特記事項	連絡先
1	英会話研究会	語学	アメリカ人講師による実践に使える英会話力を身につけるための英語学習	第1・2・3月曜日 19時～20時30分	3,000円/月		中央公民館 (Mウイング) Tel. 0263-32-1132 松本市中央1-18-1
2	S Q L	クイズ	自作のクイズや問題集からクイズを出し合う	不定期	300円/回程度	事前に相談	
3	Mウイング韓国語講座（夜）	語学	韓国語学習、韓国文化やニュースを勉強	土曜日 19時～20時30分（変動あり）	600円～/回		
4	M J U	音楽	ジャズやアイリッシュなどの音楽の練習、演奏、ワークショップ等	不定期	なし		
5	コスモス短歌会 松本勉強会	短歌	短歌の勉強会	第2日曜日 10時～12時	1,000円/月		
6	The BigBand of MusicToys	音楽	中学1年生～高校3年生。楽器練習・演奏会など。県内外各地でのイベント出演などで演奏	木曜日・日曜日（月2回ずつ） 木：17時30分～21時 日：13時～17時	3,500円/月		
7	MusicToys KIDS×KIDS	音楽	小学4年生～中学2年生。楽器練習・演奏会など。県内外各地でのイベント出演などで演奏	日曜日（月2回～3回）13時～17時	1,500円/月		
8	jade	ダンス	ジャズダンス	火曜日 19時～			
9	信州イスラーム世界勉強会	語学	アラビア語研修。講演会/美術展/セミナーを開催	年3～4回 週末（不定期）	5,000円/年		
10	聖書研究会	聖書	聖書の勉強会	第2土曜日 13時～17時	なし		
11	Fridayストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	金曜日 19時30分～20時30分	5,000円/3ヶ月		
12	松本市日本舞踊 松風流子供教室	舞踊	日本舞踊の稽古	第2・4日曜日 9時～12時			
13	松本チェスクラブ	チェス	チェスの練習、交流	第3土曜日もしくは第3日曜日	500円/回		
14	松本プルメリア	ダンス	フラダンスレッスン	第2・4土曜日 13時～17時	3,300円/月 事務費1,000円		
15	まつもと模型倶楽部	模型	模型（主にプラモデル）の制作 工作・塗装技術などの情報交換、完成品のお披露目など	第1・3水曜日 17時30分～22時	2,000円/年		
16	八光流健武会	古武術	八光流柔術を中心に剣術・杖術・操体法・礼式・礼法、療術を学びます。	土曜日 18時30分～22時	なし		第三地区公民館 Tel. 0263-36-7040 松本市中央4-7-28
17	健武会Ⅱ	古武術	「こわい」「いやだ」から自由になって心も身体も貴女を貴女らしく輝かせる護身術のワークショップ	火曜日 19時～21時	550円/回		
18	北アルプスかるた会	かるた	百人一首競技かるた	日曜日（または土曜日）	なし	小学生も参加可能	
19	波田少年少女合唱団	合唱	小学生から大学生までの歌が大好きな仲間合唱しています。発表会もあります。	毎週日曜日 13時～16時	2,000円/月 入会金3,000円	小学生も参加可能 ★まつチャレ登録団体	
20	雅の会	着物	道具を使わず、紐での昔ながらの着付け、帯結びを学びます。風呂敷やのし袋などの作法や美しい所作についても勉強します。	第2・4土曜日 10時～12時	4,000円/月		
21	ポーマイカイ	ダンス	女性対象。フラダンスを始めてみたい方、仲間と楽しく健康増進、身体を動かしてリフレッシュしましょう。	木曜日 19時30分～21時	4,500円/月	小学生も参加可能	
22	エイボンイグリッシュグループ	語学	中学3年生以上が対象。ネイティブ（英国人）による実際に使える英会話学習。（スピーキングとヒアリングに重点）	木曜日 18時30分～19時30分	1クール 12レッスンで 22,000円		
23	ロケラニ	ダンス	フラダンスで心も体もハッピーに。健康的に楽しく学んでいきましょう。	月曜日 17時30分～21時50分	4,000円/月	小学生も参加可能	
24	日本棋院囲碁教室	囲碁	囲碁を覚えたい人、強くなりたい人対象	金曜日 13時15分～16時 人数集まれば土日も対応可	なし		
25	アンサンブルルミネ	合唱	女声合唱を楽しむ団体です。合唱未経験でも大丈夫です。ボイストレーニングもやります。	第2・4日曜日 17時30分～20時30分 （第1・3日曜日の時もあり） 演奏会前は3～4回	4,000円/月		
26	バラタナーティヤム研究会・ ナーティヨーダヤ	舞踊	インドの神々に祈りをささげる踊り。体操やストレッチ、ヨガもしながらインド古代芸術に触れてみましょう。	主に毎週土曜日 午後 平日は不定期	500円/年		
27	マツモト・ザザ座	演劇	演劇を中心とした表現を通して新しい「あなた」と「わたし」に出会いませんか？お芝居に興味のある方も、お芝居や公演の制作に携わってみたい、という方も大歓迎です！	週1日～3日（週末中心） 金曜日・土曜日・日曜日のどこか	なし	※イベントが近づくにつれ稽古日数も増えます	

No.	団体名	活動分野	活動内容（詳細）	活動日時	会費	特記事項	連絡先
28	ユースサーカス	サーカス	サーカス文化を通して仲間と共に楽しく色々な技を学びましょう。	水曜日 19時30分～21時	2,000円/回	小学生も参加可能 (5年生以上)	第三地区公民館 TEL. 0263-36-7040 松本市中央4-7-28
29	第三地区吹矢体験ひろば	スポーツ	スポーツウエルネス吹矢の練習。随時体験の受付、指導をします。	火曜日または金曜日 13時30分～15時30分 休日に開催する場合もあり	500円/月	小学生も参加可能	
30	子ども食堂 はらぺこあおむし	ボランティア	松本市の子どもの居場所づくり推進事業の一環として子どもへの食事提供、遊びや学びの支援をしています。	月に1～2回	なし		
31	しおんの会	書道	硬筆研究「華」というテキストを使って月1回課題を提出します。先生という立場の人はいません。お互いに教えあっています。	第3または第4木曜日（月1回） 18時30分～20時	テキスト代 通信費のみ		
32	ブルーローズ	フラワーアレンジメント	お花が好きな人ならどなたでも参加できます。フラワーアレンジメントやブリザーブドフラワーの作品作りを楽しみます。	木曜日 17時30分～20時	3,700円/月		
33	Kizo-Bacha-saisa	ダンス	ソーシャルダンス	不定期	1,500円/回		城北公民館 TEL. 0263-38-0120 松本市開智2-3-39
34	三匹のこぶた	音楽	イングリッシュハンドベルの演奏、生涯学習として脳トレ	不定期			
35	新せせらぎ	ダンス	社交ダンス	第1・3土曜日 14時～16時			
36	はつらつ健康教室	ヨガ	健康維持のためのヨガ、体操	第2・4月曜日 19時30分～21時			庄内地区公民館 TEL. 0263-24-1811 松本市出川1-5-9
37	NPO法人 森倶楽部21	自然	自然観察、里山整備	第1・2・3火曜日 9時30分～14時 第4日曜日 9時30分～14時		安曇野市長峰山で実施	
38	沖縄唱三線 ていだ	音楽	唱、三線の練習	第1・3月曜日 9時～12時30分 第2・4日曜日 9時～12時30分			
39	こども食堂 おぼっこ	ボランティア	工作補助など	不定期	なし		
40	さんところ	音楽	和太鼓の演奏	土曜日・日曜日	3,000円	会場は変動あり	
41	子育てサークルkaokao	ダンス	フラダンスのレッスン	第1・2月曜日・木曜日 午前	大人500円 子ども無料	会場は変動あり（なんなんひろば）	
42	日本精神療学会	心理学	お悩み相談、グループワーク、学習活動 など	第1・3金曜日 18時30分～20時30分	なし		
43	フラサークル プルメリア	ダンス	フラダンスのレッスン	第1・3土曜日 13時30分～			
44	庄内ハンドベルリンガーズ	音楽	ハンドベルの演奏体験	基本は第1・3土曜日 午前	3,000円	不定期のため事前確認が必要。5名集まればチーム編成して活動可能	
45	エコクラフト	工作	小さな小物入れ等の作成	木曜日 9時30分～11時45分 (場合によっては金曜日に)			
46	太極拳 柔拳会	スポーツ	太極拳の指導	金曜日 19時～	2,000円		
47	二胡教室 松本庄内	音楽	二胡のレッスン（初級から上級までレベル別に講師から習う）	第1・3土曜日 9時～12時30分 (場合によっては鎌田公民館)		講師謝礼が必要	
48	松本市スポーツウエルネス 吹矢協会松本アルプス支部	スポーツ	吹矢の練習	土曜日 17時30分～20時30分	1,000円/月 子ども500円	保護者同伴、見学は無料	
49	P.V.E	合唱	ポリフォニックヴォーカルアンサンブ	日曜日（月1回） (場合によっては土曜日、祝日に)			
50	フラサークル マカラニ	ダンス	フラダンスのレッスン	土曜日 午後（月2回）		中高生クラス有り	
51	松本ラウアエ	ダンス	フラダンスのレッスン	日曜日 10時～12時			
52	ウルトラスターズ	スポーツ	水泳練習、大会出場	第2・4日曜日 13時～	活動費あり	※知的障がい者のみ	鎌田地区公民館 TEL. 0263-26-0206 松本市両島5-50
53	ズンバビーノ	ダンス	ズンバのレッスン (様々なダンスの基本が詰め込まれているズンバ)	土曜日または日曜日 19時30分～20時30分	700円/回		
54	アルリナ	音楽	トリプルオカリナの体験、アンサンブルを楽しむ	第1・3土曜日（場合により日曜日） 午前中	なし	楽器の購入が必要	
55	フラ・背骨ストレッチ	スポーツ	ハワイの伝統的な踊りを学ぶ	別の時間等配慮します			
56	まままつもと	交流	料理教室などできます	不定期		イベント 毎集金あり	
57	陶和会	陶芸	陶芸作品の作成	水曜日 夜間	未定		
58	陶愉会	陶芸	陶芸作品の作成	日曜日 午前・午後	未定		
59	永先太極の会	武術	太極拳を学ぶ	第2・4金曜日 夜間	未定		
60	日本将棋連盟松本支部	将棋	将棋の対局、大会の開催	第3・5日曜日 午前・午後	未定		
61	松本日中友好協会中国語講座	語学	中国語の習得、交流会の開催	金曜日 夜間	未定		

No.	団体名	活動分野	活動内容（詳細）	活動日時	会費	特記事項	連絡先
62	沖縄三線ゆいまーる	音楽	沖縄伝統楽器の三線の演奏を学ぶ	日曜日 午前・午後		楽器の購入が必要	松南地区公民館 Tel. 0263-26-1083 松本市芳野4-1
63	楽しい水墨画	芸術	水墨画の練習、墨の濃淡の出し方（調墨法）、いろいろな表現法を学ぶ	第2・4土曜日 午前		道具は各自で用意。活動日に行けば参加可能	
64	中国語会話	語学	中国語テキストを使用し、中国語会話の学習や中国の文化・習慣を学ぶ	日曜日 午後		小学生も参加可能	
65	伝統文化いけばな親子教室	生け花	日本の伝統文化を体験し、生きた草花にふれる楽しさを味わい、心静かに自分に向き合う時間を持つ	不定期 午前中	材料費	小学生も参加可能	
66	伝統文化ひまわり会	生け花	親子で楽しく花に向き合い花を通し、花の心を学んで後世に伝えていくことを目的とする	第2土曜日 午後	材料費	小学生も参加可能、保護者同伴	
67	松本日曜発明学校	発明	日常生活の中で感じた不便等解決のアイデアを持ち寄る	第1日曜日 午後		保護者同伴が望ましい	
68	松本マジックサークル「スマイル」	マジック	マジックを愛好するものがマジックの基本を学び、技術の習得向上を図り、マジックを通じて親睦を深める	第1・3土曜日 午後 第2・4木曜日 夜間		小学生も参加可能	
69	ロコマイカイ	ダンス	フラダンスの練習	火曜日 18時～19時（月2回）	2,500円/月	親子での参加も可能	島内公民館 Tel. 0263-47-0264 松本市島内4970-1
70	しまうちウクレレの会	音楽	ウクレレアンサンブル	日曜日 10時30～11時50分（月2回）	500円/年		
71	島内剣道教室	スポーツ	剣道の稽古、試合等	水曜日 17時30分～19時 土曜日 14時30分～16時30分	3,500円/月	小学生も参加可能 ※中学生は出稽古の扱い（1回200円が必要）	
72	信州そば打ち 美蕎麦交流会	そば打ち	そばの手打ち作業	不定期（月2回 うち1回は土曜日） 13時～16時	3,000円/月	見学のみもOK	
73	島内白板バアーズ	スポーツ	野球の練習、試合	土曜日・日曜日・祝日	7,000円/月	リトルリーグ（中学1年生まで受入れ可）	
74	ベーレンコール	合唱	合唱の練習	水曜日・土曜日 19時～21時30分	4,000円/月		
75	島内おはなしサークル銀の鈴	読み語り	絵本等の読み語り	第2月曜日 19時30分～	3,000円/月		
76	リズム体操	ダンス	音楽に合わせた体操	第2・4木曜日 19時～21時			新村公民館 Tel. 0263-48-0375 松本市新村2179-7
77	くれき句会	俳句	俳句の作成、評価	最終土曜日 14時～			
78	誠舟流吟道館	詩舞	詩吟と舞踊	第1・3日曜日 13時30分～16時			
79	和田ヨガサークル	ヨガ	ヨガ	第1・3木曜日 19時30分～21時			
80	大地讃頌を歌う会	合唱	和田地区芸術文化祭での発表に向け、合唱の練習	第4日曜日 13時30分～15時			和田公民館 Tel. 0263-48-5445 松本市和田2240-31
81	神林太鼓連子供太鼓	和太鼓	神林例大祭、文化祭等への参加 会員同士のまとまりと技術向上を目指す。	日曜日 19時～20時	3,000円/年	小学生も参加可能 ★まつチャレ登録団体	神林公民館 Tel. 0263-58-2039 松本市神林1557-1
82	ファーストシューズ	スポーツ	ソフトバレーを通じて地域の親睦を深める	土曜日 19時～21時		小学生も参加可能 会場は菅野小学校か笹賀公民館	笹賀公民館 Tel. 0263-58-2046 松本市笹賀2929
83	バンビ	スポーツ	バドミントン・卓球・バレー 親睦、体力づくり	月曜日 19時～21時30分		小学生も参加可能	
84	フラワーアレンジメントサークル	フラワーアレンジメント	季節の花を工夫してデザインし製作。	第3水曜日 18時30分～20時	3,500円/回	材料費負担	
85	木の笛コカリナの会	コカリナ	コカリナ笛の練習、交流を楽しむ。	第4土曜日 9時～16時		小学生も参加可能	
86	笹賀卓球クラブ	スポーツ	ラージボール卓球で交流と親睦	日曜日 19時～21時30分			
87	フラサークル笹賀プルメリア	フラダンス	ハワイアンフラを通して仲間づくり、体力づくり	第1・3土曜日 14時～15時30分			
88	笹賀バドミントンクラブ遊羽	スポーツ	バドミントンを通して体力づくり、仲間づくりを目的にしています	木曜日 19時30分～			
89	下小俣ソフトバレー	スポーツ	若者、高齢者混在してソフトバレーを楽しみ、仲間づくり・体力づくりを目的に活動しています。	金曜日 19時30分～			
90	レインボーVC	スポーツ	バレーボールを通じて技術の向上と同じ目標に向かって仲間と協力することを目的に活動しています	土曜日・日曜日・祝日 午前		小学生も参加可能	
91	フラ・オハナ・ロコマイカイ	フラダンス	ハワイの文化であるフラダンスを学んで異文化に対する理解を深め、心と体を鍛えます。	金曜日 18時～19時			
92	ストレッチ藤の会	ストレッチ	健康維持と親睦を目的に活動しています	水曜日 19時～ 土曜日 17時～			
93	紀心会	空手	毎年全国大会に生徒を輩出しています。笹賀地区を中心に元気に活動しています。	水曜日 18時30分～（公民館） 金曜日・土曜日 18時30分～（菅野小）		小学生も参加可能	

No.	団体名	活動分野	活動内容（詳細）	活動日時	会費	特記事項	連絡先
94	すまいる	スポーツ	卓球を通じて健康づくり、仲間づくりを目的に活動しています	日曜日 9時～12時			笹賀公民館 TEL. 0263-58-2046 松本市笹賀2929
95	ミラクル	スポーツ	仲間づくり、思いやりを卓球通じて経験することを目的に活動しています	火曜日 18時～21時			
96	さくらの会	生け花	いけばなの稽古、地区文化祭への展示	第2・4土曜日 18時30分～21時	会費0円 別途材料費	希望があれば 活動日時の調整可能	芳川公民館 TEL. 0263-58-2034 松本市野溝東2-10-1
97	チアダンスクラブ	ダンス	チアダンスの練習 イベント等での発表	火曜日 18時～21時30分 土曜日 13時～16時30分	5,200円/月		
98	芳川バトンクラブ	トワリング囃トン	バトンの練習 イベント等での発表	金曜日 18時～21時 土曜日 9時～12時30分	5,200円/月		
99	ちくまのコーラス	合唱	合唱の練習 地区文化祭での発表	木曜日（隔週の月2回）19時20分～21時	なし	会場の変動あり	
100	松本 クラリネット・アンサンブル	音楽	クラリネットの練習 演奏会、文化祭等への参加	日曜日 13時30分～16時30分	750円/月		
101	クウドウ 無空道	書道	書道を学ぶ 地区文化祭で発表	第3木曜日 14時～17時	2,000円/回		
102	とれもろマンドリン オーケストラ	音楽	マンドリン・ギター・ フルートのアンサンブル	第2・4土曜日 10時～12時	なし		
103	寿・花の会	生け花	生け花 文化祭で展示します	5月～12月 毎月1回 土曜日	800円/回		寿公民館 TEL. 0263-58-2038 松本市寿豊丘424
104	松本季楽会	俳句	俳句を作って講師に評価してもらっています	第3土曜日 13時～16時	6,000円/年		
105	健康マージャンサークル 嶺上開花	麻雀	麻雀のルールを覚え、ゲームを楽しむ	土曜日 13時～16時45分	500円/年		
106	松原囲碁クラブ	囲碁	囲碁対局	水曜日 13時～17時	中学生のみ0円 大人1,000円/年	中学生以上参加可能	松原地区公民館 TEL. 0263-57-2322 松本市松原39-1
107	フォトサークルあるぷす	写真	写真撮影・講評・意見交換等、環境保全学習	第1・3木曜日 13時30分～16時30分頃	未定	小学生・高校生も参加可能、17時頃まで対応可能	岡田公民館 TEL. 0263-46-2313 松本市岡田町517-1
108	入山辺バドミントンクラブ	スポーツ	バドミントン	火曜日・木曜日 19時～21時 日曜日 9時～11時		小学生も参加可能	入山辺公民館 TEL. 0263-32-1389 松本市入山辺1509-1
109	メイプルサウンド ジャズオーケストラ	音楽	ビッグバンドの演奏（ジャズ・ポップス歌謡曲など）	木曜日 20時～21時			
110	入山辺ママさん バレーボールクラブ	スポーツ	ソフトバレーボール	月曜日 19時～21時			
111	チャオ	ダンス	社交ダンス、ダンススポーツ	不定期 月4回程度		小学生も参加可能	今井公民館 TEL. 0263-59-2001 松本市今井2231-1
112	学校開放	スポーツ	スポーツ	不定期			
113	SK松本ジュニア合唱団	合唱	合唱の練習・発表	第1・3土曜日 14時～16時 第2・4日曜日 10時～12時	3,000円/月	★まつチャレ登録団体	本郷公民館 TEL. 0263-46-1500 松本市浅間温泉2-9-1
114	翔乃会	伝統文化	民謡や古典舞踊	水曜日 19時30分～22時	2,000円/月	※現状、大人のみ参加	
115	書道クラブ	書道	書道	水曜日・金曜日 14時～18時30分	2,000円/月		
116	本郷若獅子太鼓 浅間温泉火焰太鼓保存会	音楽	和太鼓演奏	日曜日 14時～16時30分	1,000円/月		本郷公民館 TEL. 0263-46-1500 松本市浅間温泉2-9-1
117	ユースサーカス	サーカス	アクロバットや玉乗り等、サーカス技の練習・発表	水曜日 19時30分～21時 土曜日・日曜日（不定期）	2,000円/回		
118	若あゆの会	詩吟	漢詩・俳句等の朗詠	水曜日 15時30分～17時（月2～3回）	なし		
119	松本ジャグリングクラブ	ジャグリング	ジャグリングの練習・発表	月曜日 19時30分～21時	なし		
120	四賀ゲートボール協会	ゲートボール	ゲートボールの練習	木曜日 19時～21時	なし		四賀公民館 TEL. 0263-64-3112 松本市会田1001-1
121	四賀ソフトバレーボール クラブ	スポーツ	ソフトバレーボールの練習	金曜日 20時～22時	1,000円		
122	四賀書道クラブ	書道	習字の練習	水曜日 19時30分～21時	2,000円		
123	四賀混声合唱団	合唱	合唱の練習	月曜日 19時30分～21時	1,000円		

No.	団体名	活動分野	活動内容（詳細）	活動日時	会費	特記事項	連絡先
124	四賀剣友会	剣道	剣道の練習	火曜日・木曜日 19時～20時30分 土曜日 10時～12時	2,000円		四賀公民館 TEL. 0263-64-3112 松本市会田1001-1
125	四賀鼓龍会虚空蔵太鼓	太鼓	太鼓の練習	日曜日 14時30分～16時30分	500円		
126	書道りんどうクラブ	書道	書道教室	第2・4火曜日 18時30分～20時30分	2,000円/月	小学生も参加可能	波田公民館 TEL. 0263-92-2268 松本市波田4417-1
127	和の会	茶道	茶道の所作、お点前の稽古	土曜日 9時～12時 （講師の都合で変動あり）	1,000円／回	小学生も参加可能	
128	山花書道教室	書道	書道教室	第2・3・4火曜日 15時30分～17時30分	3,000円/月	小学生も参加可能	