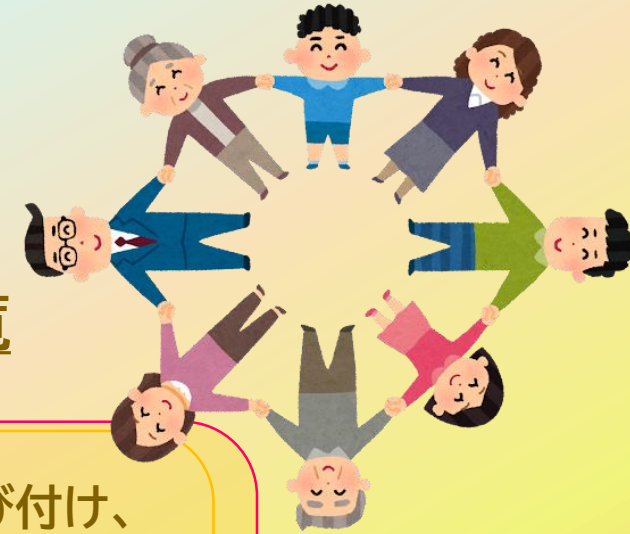


# 松本市

## 学びの森生涯学習ファイル

### グループ一覧



### 生涯学習ファイルとは??

地域で活動する「指導者」や「グループ」を登録し、学ぶ意欲のある人と人を結び付け、様々な学びの活動を始めたり、深めたりするきっかけとしていただくものです。  
(指導者については別ファイルをご覧ください)

※「生涯学習ファイル」は、自らの生涯学習の推進を図る目的のみに利用し、営利事業、政治活動、宗教活動等を目的としている場合は利用できません。

利用方法 ▣「連絡先電話番号」「連絡先E-mail」に直接連絡してください。  
なお「非公開」情報については、お問い合わせください。

学びに、遊びや体験を。

子どもが主人公 学都松本のシンカ

### 問い合わせ

松本市教育委員会 生涯学習課・中央公民館  
電話 0263-32-1132 FAX 0263-37-1153  
e-mail:gakushu@city.matsumoto.nagano.jp

# 目 次

## グループ

〈 分 類 〉	〈 ページ番号 〉	〈 分 類 〉	〈 ページ番号 〉	〈 分 類 〉	〈 ページ番号 〉
1 幼児教育	・・・ 1	25 カラオケ	・・・ 14	49 マジック	・・・ 31～32
2 青少年教育	・・・ 2	26 絵画	・・・ 14～16	50 フォーアレンジメント	・・・ 32
3 生涯学習	・・・ 2	27 版画・拓本	・・・ 16	51 生活	・・・ 32～33
4 政治・経済	・・・ 2	28 陶芸・七宝焼	・・・ 16	52 環境問題	・・・ 該当なし
5 哲学・論理	・・・ 2	29 木彫・彫刻	・・・ 17～18	53 着物・着付け	・・・ 該当なし
6 歴史・文化財	・・・ 3	30 その他美術	・・・ 18	54 太極拳	・・・ 33
7 自然全般	・・・ 3	31 スポーツ全般	・・・ 18～21	55 食生活・料理	・・・ 33～34
8 動物	・・・ 該当なし	32 球技	・・・ 21～24	56 体操	・・・ 34
9 児童文学・童話	・・・ 3	33 武道	・・・ 24～26	57 エアロビクス	・・・ 35
10 俳句	・・・ 4	34 ニュースポーツ	・・・ 26	58 ヨガ	・・・ 35
11 短歌	・・・ 4～5	35 登山・山岳	・・・ 27	59 健康全般	・・・ 35～36
12 古典文学	・・・ 5	36 水泳	・・・ 該当なし	60 ゆとりコミュニケーション	・・・ 36
漢詩・漢文		37 洋裁・和裁	・・・ 27	61 家庭医学・リハビリ	・・・ 36
13 語り・読書	・・・ 5	38 編物・手芸	・・・ 27	62 福祉	・・・ 36～37
14 詩吟	・・・ 5～6	39 押し絵・人形・ 折り紙	・・・ 27	63 ボランティア活動	・・・ 37
15 随筆・川柳	・・・ 6	40 押し花・絵てがみ	・・・ 27	64 地域づくり	・・・ 37
16 茶道	・・・ 6	41 表装・工芸	・・・ 28	65 パソコン・情報技術	・・・ 37
17 華道	・・・ 6	42 レザークラフト	・・・ 28	66 英会話	・・・ 37～38
18 書道	・・・ 6～7	43 園芸・盆栽	・・・ 28	67 中国語	・・・ 38
19 謡曲	・・・ 7	44 写真・ビデオ	・・・ 28～29	68 その他国際理解	・・・ 38～39
20 演劇・人形劇	・・・ 7～8	45 民踊・舞踊	・・・ 29		
21 コーラス	・・・ 8～12	46 囲碁・マージャン	・・・ 29		
22 楽器	・・・ 12～14	47 社交ダンス	・・・ 30		
23 邦楽	・・・ 14	48 その他ダンス	・・・ 30～31		
24 民謡・歌謡	・・・ 該当なし				

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
1	幼児教育	ぴよんぴよん	未就園児とその母親が集まり、一緒に遊びながら交流を深めます。親子共にお友達を作りたい方、ぜひ一度遊びにお越しください。一緒に遊んで一緒に話しましょう！	あがたの森文化会館	毎週金曜日 10:00~11:30	朝倉 友里	090-3473-9579	-
1	幼児教育	たがわチャイルドひろば	親子のふれあいを中心に、季節の行事、おやつ、運動ゲームを楽しんでいます。役所の保健師とも提携、育児相談も行っています。	田川地区福祉ひろば	第3木曜日 10:00~12:00	田川地区福祉ひろば	28-1168	-
1	幼児教育	ぽよぽよザウルス	子どもの遊び中心に母子のふれ合いの場、母親同士の情報交換の場	本郷公民館	毎週水曜日 9:00~12:30	笠原 美和子	090-3585-0962	-
1	幼児教育	すこーれお母さんの学習会	子どもの育て方や家庭・夫婦のあり方などをテーマとした、お母さんのための学習会です。カウンセラーの先生を囲んで、生活カウンセリングが受けられます。	城東公民館 あがたの森文化会館 庄内地区公民館	月2回活動（第3木曜日・他）	秋山 照奈	080-5146-4259	-
1	幼児教育	運動あそび教室 ジム・キッズ・ジュニア	①指導者と子どもだけで運動する楽しさを、さまざまな「運動あそび」を通して体験します。 ②園児対象の運動遊びでカラダを使い込みます。	南部体育館	毎週水曜日15:25、16:15、17:10、18:00（各回45分）	小布施 育子	090-1807-6978	gymobu@yahoo.co.jp
1	幼児教育	育児サークル そらまめ	1~4歳児を対象とした親子リトミック	庄内地区公民館	金曜日（月1回） 10:30~11:30	内方 理恵子	28-2915 090-6713-5611	-
1	幼児教育	英語おけいこサークル アイキャン	未就園児と親が英語を使って歌・ダンス・絵本・工作・ゲームなどの遊びをして、その遊びを通じて学びの基礎を身に付けていきます。	松南地区公民館	毎週金曜日 10:00~11:00	松井 美紀	090-9665-4529	rsxhr663@yahoo.co.jp
1	幼児教育	新日本婦人の会松本支部 ペガサスリズム	親子リズム、本の読み聞かせ、工作、料理会など	芳川公民館	水曜日 10:30~12:00	澤田 佐久子	090-5824-5544 86-7736	-
1	幼児教育	リトミックサークル そらまめ	季節にあった内容のリトミック ピアノの生演奏にあわせて親子で楽しくリズム遊び	庄内公民館	月1回月曜日	岩垂 まどか	090-8012-4303	minnanosoramame@gmail.com

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
2	青少年教育	日本ボーイスカウト 長野県連盟松本地区	年長児から成人までが、野外活動・体験等をボーイスカウトの教育法を基に休日を利用して、キャンプ・奉仕・ハイキング・工作・ゲーム・ロープワークなどの活動をしています。	市内各公民館及び松本青年の家 他	不定期	青木 桂子	86-1086	-
2	青少年教育	ガールスカウト 松本市内団	少女たちが成年女性に見守られながら、体験による学習を通じて、自分で考え自分で行動し、社会に貢献できるようになることを目指します。	8団：あがたの森文化会館 9団：鎌田地区公民館 14団：なんなん広場 18団：本郷公民館 20団：島内公民館	土曜日または日曜日（月2～3回） 2時間程度	安坂 紀会子	32-2990	非公開
2	青少年教育	無料こどもじゅく HATA	小・中学生の学習支援とレクリエーション	波田公民館	第1.3土曜日 13:30～15:30 第2.4.5日曜日 10:00～12:00	久保田 稲子	090-4463-6182	非公開
2	青少年教育	みんなの居場所 MINI松本会場	ずっと家にいるけれどそろそろ外出してみようかな・・・そんな気持ちが芽生えたらとりあえず来てみませんか？ゲームをしたり読書をしたり、みんなが安心して過ごせる居場所です。ご予約・お問い合わせは連絡先まで。	中央公民館	土曜日（不定期）	中信子ども・若者総合相談センター	0263-50-5810	kowaka@npo-joyhul.com
3	生涯学習	中信高等学校 音楽教育研究会	教材研究会	あがたの森文化会館	不定期	武井 淳一	85-6303	-
4	政治・経済	新婦人 憲法・学習会	現代史を絡めながら憲法学習をします。テキストの本が時々変わります。	第三地区公民館	第4水曜日 13:30～16:00	小柴 昌子	32-9676	-
4	政治・経済	世界経済の歩き方	日経新聞を使ったプチ経済勉強会 キャッシュフローゲーム	松南地区公民館	土曜日（月2回） 19:00～21:30	近藤 晃永	090-4238-5923	kodoakissa1984@gmail.com
5	哲学・論理	哲学書を読む会 パンセ	講師の先生の指導のもと、哲学関係の本を読む学習会を中心に活動しています。	中央公民館	第1・3金曜日 14:00～16:00	牛山 佐智恵	非公開	-
5	哲学・論理	おとなの学びの会	現下の社会問題など、その背景や実状についてメディアリテラシーを持って考える必要性などを学習	中央公民館	毎月第1金曜日 10:00～12:00	弦間 諒夫	0263-25-8867	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
6	歴史・文化財	城下町松本研究会	城下町としての起源をもつ松本の歴史を再発掘し、文化財の保全についての研究・実践を行います。	東部公民館	第4土曜日 13:30~15:30	今井 常雄	33-2907	-
7	自然全般	松本山草会	山草類の展示会、研究会、講演会、現地観察会。山草を通して親しむ会。山草で花いっぱい。山草に親しむ人は集まれ。山草を中心に人輪を作りましょう。	あがたの森文化会館 県内各地	日曜・祭日が主	大木 正夫	52-1400	-
7	自然全般	松本愛石会	奈良井川・梓川・楠川・姫川・天竜川・三峰川等の河川で松本市を中心に水石趣味の同好者により組織。水石の向上発展を期し、親睦を図る事を目的とし探石会、研修会、展示会、懇親会、会報発行等を行います。	安原地区公民館	年6回 探石	有賀 秀男	33-2643	-
7	自然全般	松本自然観察会	野外での自然観察会や室内での勉強会を通して、自然のいとなみを理解し、大切に守っていくことを目指しています。毎月1回会報『たですみれ』を発行。(R6年1月現在 390号)	シーズン中：月1回、野外で活動	平日が中心(時々土日) 8:00~17:00	柳澤 一則	25-9477	anmo-418@grape.plala.or.jp
7	自然全般	特定非営利活動法人 森倶楽部21	森林での自然観察☑里山体験学習・環境教育・森林整備☑草地保全 林産物活用活動・会報発行	松南地区公民館 安曇野市 あがたの森文化会館	第1・2・3火曜日 第2・4日曜日	森 芳昭	0263-73-8629	npomoriclub21@gmail.com
7	自然全般	樹と人の心をつなぐ『こだまの会』	樹を媒体とした学習会(コカリナ、木染めなど)	随時活動場所は変更	随時日時は変更します	非公開	非公開	非公開
7	自然全般	松本トレッキングクラブ「こまくさ」	トレッキング愛好者の親睦と情報の交換、会員の健康づくりを図ります。	県内および県外の野外	月1回の土曜日または日曜日	小林 幸子	50-3765	-
7	自然全般	植物の不思議を学ぶ会	花や木の名や生態も扱うが、主に生理機能つまり生命の営みや子孫を残すメカニズムについて学習	Mウイング	第2火曜日(月1回)	吉澤 国雄	0263-77-6676	maruka07@pk2.sonet.ne.jp
9	児童文学・童話	手作り絵本サークル「けやきとたんぽぽ」	手作り絵本作成。世界に一冊しかない手づくりの絵本を作ります。赤ちゃんを連れて方や学生、会員は様々です。からくり絵本、飛び出す絵本も作ります。	岡田公民館 中央図書館	第3木曜日 10:00~12:00	三澤 祥子	47-0607	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
10	俳句	黒姫俳句会	俳句についての指導勉強。長野・東部町・木曾でも活躍しています。和気あいあい、老若なく初心者にはやさしく教えます。	中央公民館	第3土曜日 13:00~16:00	今村 芳巨	47-8054	-
10	俳句	岳俳句会	句会および講評（主宰の全句講評）あり。俳句を勉強したい方はどなたでもご参加ください。	中央公民館 駅前会館 他	お問合せください	柳澤 和子	33-7167	-
10	俳句	城北俳句会	初心者向けの俳句実作セミナー。事前に投句し、その作品集をもとに選句・披講・添削指導を受けます。	城北公民館	第2火曜日 13:30~16:00	非公開	非公開	非公開
10	俳句	俳句「羅の会」	俳句の作り方、句会の楽しみ方	第三地区公民館	第1火曜日 午後	宮坂 美恵	32-2364	-
10	俳句	せせらぎ俳句会	毎月、俳句の例会を行います。	波田公民館	第3金曜日 18:40~20:40	原 弘	92-2502	-
10	俳句	りんどう俳句会	俳句を作り発表し、批評し合う句会をおこないます	中央公民館	第4土曜日 13:00~16:00	降旗 牛郎	33-1817	-
10	俳句	あがたの森ヒマラヤ杉句会	俳句会を行い俳句の向上を図ると共に、会員間の親睦を図る	あがたの森文化会館	第1木曜日 10:00~12:00	長谷川 航一	0263-50-3549	非公開
11	短歌	あづさ短歌会	短歌会を通じて、自己の伸長と仲間づくりを心がけ、生涯学習の場とします。	中央公民館	第2日曜日 13:00~16:00	今村 芳巨	47-8054	-
11	短歌	コスモス短歌会	会員短歌の披講	中央公民館 他	第2日曜日 10:00~12:00	安藤 厚子	080-5143-7413	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
11	短歌	波濤中信花水木短歌会 中信支部	短歌の勉強会です。各人があらかじめ提出した作品について鑑賞し、批評し、時に添削もして作歌力の向上をはかるグループです。	中央公民館 他 (波田)	中央公民館 第3水曜日 13:00~15:30頃	森泉 悠子	090-4207-3436	-
11	短歌	寿短歌会	全員各自の短歌をプリントし、その短歌について共同研究します。5年毎に合同歌集出版。	寿公民館	毎月25日 13:00~16:00	百瀬 享子	58-9977	-
11	短歌	まひる野松本支部	歌会の1週間前に2首ずつの作品を集め印刷。その作品により歌の練習をします。空穂記念館の短歌講座に全員出席。短歌に関心のある方は仲間に加わってください。長い歴史と伝統のある楽しい勉強の場です。	窪田空穂記念館	水曜日 13:30~15:30	大谷 宥秀	58-3178	-
12	古典文学・漢詩・漢文	松本古文書研究会	定例の学習会のほか、古文書の理解と大切さを啓蒙するため、公開講座も行っています。和やかなグループです。働きながらも十分理解出来るようになれます。意欲のある初心の方歓迎します。	中央公民館	第2・4火曜日 13:30~15:30	横田 國政	35-3706	-
12	古典文学・漢詩・漢文	源氏物語ゼミナール	小学館の日本古典文学全集源氏物語による原文および現代文の朗読。源氏物語の原文の朗読および解説、話し合いをします。みんなで和気あいあいとやっています。どうぞお越してください。	第三地区公民館	第4水曜日 13:30~15:30	百瀬 文恵	86-1798	非公開
13	語り・読書	朗読ふれあいの会	図書館へ利用を申し出た視覚障害の方への対面朗読サービスを行っています。福祉施設での朗読もっており、多くの仲間の加入を希望しています。対面朗読技術向上の為、勉強会を開いています。	中央図書館 他	勉強会 月1回 対面朗読 2人組 月1回~ (詳細は要問合せ)	矢ヶ崎 三重	27-6841	-
13	語り・読書	松本落語会	一般社団法人落語協会及び公益社団法人落語芸術協会所属の落語家さんを毎月二人以上お呼びして落語を鑑賞	Mウイング、瑞松寺	毎月1回月によって実施日は変わる 午後6時30分~午後9時までの2時間30分	松本落語会 事務局	0263-35-5627	非公開
14	詩吟	日本吟詠学院 清流会	詩吟、剣・詩舞の練習。随時募集していますので、子どもから大人までご参加ください。	第二地区公民館 他	月曜日~金曜日 19:00~21:30	守澤 昭則	32-3340	-
14	詩吟	あじさいの会	教養を高めるための詩吟。お互いの和をつくり、親睦を深めるため、詩吟で心を通わせます。	①あがたの森文化会館 ②芳川公民館 他	①土曜日19:30~21:30 ②火曜日14:00~16:00	塩原 ちさと	32-7314	-
14	詩吟	詩吟の会 暁岳流 吟詠の友	詩吟を学びます。	松原地区公民館 寿台ふれあいセンター	第2・4金曜日 13:30~15:30	早川 典子	090-3558-8761	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
14	詩吟	松本深志岳風会	毎月2回集まり詩吟の勉強会を開き、大会や審査会に参加している	相談	相談	阿部 康之助	090-1423-4339	y.abe2315kei@docomo.ne.jp
15	随筆・川柳	川柳山ぐに	日本古来の伝統ある短詩型文学川柳にひかれ、その作句により日常生活をより潤いある豊かなものにするべくむつまじく楽しく勉強しています。	中央公民館	第4木曜日 13:00～	湯澤 力三	非公開	-
16	茶道	おしゃれ茶道	初歩の客の作法。初歩の亭主の作法より高度の点前まで。人と人をつなぐ緑のお茶でゆとりを持ちませんか。旧公民館の講座より発足しました。	中央公民館	毎週月曜日 13:00～15:00 毎週木曜日 10:00～12:30	宮尾 光子	35-0320	-
16	茶道	松風会	表千家茶道のお稽古。まずはお茶の飲み方から練習します。	第三地区公民館	第1・3月曜日 13:30～15:30	久保 由美子	27-5643(留守電)	非公開
17	華道	みなづきの会	華道(池坊)の学習。花をいけることの楽しさを学び、人との触れ合いを求め、お互いに磨きあって生涯学習に取り組んでいます。	松南地区公民館	第1・3金曜日 月1回も可 13:00～16:00	百瀬 芳子	非公開	非公開
18	書道	あがたの森書道同好会	かな文字を中心に書道学習をします。	あがたの森文化会館	第2・4水曜日 10:00～12:30	非公開	非公開	非公開
18	書道	墨親会	書道。気持ちよく先生を囲んで楽しみながら練習しています。	白板地区公民館	第2・4月曜日 13:00～15:30	黒田 実	33-8411	-
18	書道	ペン習字五月会	ペンで最初は基本の勉強。「ペンの力」の本により「美文字」を習います。いつでも気軽に入会できます。	松南地区公民館	第1・4水曜日 10:00～11:30	小山 節子	58-6407	-
18	書道	咲麗会	主としてかな書道。日常に使う実用文や、和歌・俳句を美しく書くことを目標に楽しく勉強します。	内田公民館	第2・4木曜日 10:00～12:00	若林 光世	34-5025	-



分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
18	書道	ペン習字木曜会	ひらがなの基本、漢字の基本、行書の基本へと進みペン習字研究誌課題を勉強し、指導者の添削を受け練習し提出しております。	松南地区公民館	第1・3木曜日 19:30~21:00	片瀬 京子	25-5257	-
18	書道	ペン習字 あかね会	ペンを使い基礎から学び、美しい字を書けるように楽しく練習しています。	第三地区公民館	第1・3木曜日 10:00~11:30	松永 則子	0263-34-2191	-
18	書道	しおんの会	ペン習字	第三地区公民館	第4木曜日 18:30~20:00	川上 正直	090-7948-5013	shoujiki.village@gmail.com
18	書道	筆ペン 美文字クラブ	美文字の練習・文化祭等に展示する	寿台公民館	第2火曜日 13:30~15:30	坂井 穂美子	58-6539	非公開
18	書道	手書きを楽しむ会	万年筆、ボールペン、筆ペンなどでひらがなから漢字、手紙文など楽しく書くことを目的に学びます。	第三地区公民館	第1, 3月曜日	斉藤 厚子	090-5196-2911	0
19	謡曲	松本康謡会	観世流謡曲の練習。	城北公民館	日曜日(月1回) 9:00~16:00	田中 美恵子	33-4596	-
19	謡曲	紅葉会	古曲文楽の活、古曲音楽としての初歩よりの音符の読み方、謡曲の内容と謡い方	松南地区公民館	毎週金曜日 14:00~16:00	宮尾 光子	35-0320	-
19	謡曲	中央水の会	能の中の仕舞と小謡・謡曲等。日本の古典芸能の能の中の「仕舞と謡曲」の研究会です。今ブームの能についても勉強しております。中国の太極拳のように静かな動きで、健康に成ります。性別・年齢不問です。入会お待ちしております。	中央公民館	毎週月曜日 13:00~17:00 17:30~21:00	宮尾 光子	35-0320	-
20	演劇・人形劇	シアターTRIBE	演劇の練習。演劇を通じて、自己の内側を表すことを目指し、定期公演も行います。	市内各公民館	曜日未定(週1~2回) 19:00~22:00 公演間近はほぼ毎日になります。	永高 和美	070-6984-9433	非公開

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
20	演劇・人形劇	人形劇団かぶらっこ	子ども向け人形劇の制作・練習。地域での依頼公演。主に母親たちによる劇団であり、人形・舞台・音楽・脚本等全て手作りで、子どもの視点に立って創っています。子どもたちの真剣に観て喜ぶ顔が励みです。	第三地区公民館	毎週月曜日 9:30~12:00	臼井 美栄	090-4461-8579	-
20	演劇・人形劇	松本子ども劇場	年間4回の生の舞台鑑賞と、子どもたちの年代別の遊びグループ作りや、大人から子どもたちのお楽しみ会。子どもたちのための色々な公演を定期的に親子で鑑賞しています。	不定期	不定期	松本子ども劇場事務局	87-7931	info@matsumoto-kogeki.com
20	演劇・人形劇	劇団「うたかた」	年1回の公演に向けた演劇の練習	ピカデリーホール/市内公民館	月曜日・木曜日 19:00~22:00	堀内 博	090-5776-6825	-
21	コーラス	松本中央コーラス	合唱の練習。県内コーラスとの交流。みんなで声を合わせて歌うと疲れも一気に吹きとび元気が出る合唱活動です。	田川公民館	第1・3・火曜日(月2回) 19:00~21:00	小岩井 正子	080-1114-1501	-
21	コーラス	松本女声アンサンブルAZ(あず)		あがたの森文化会館・島内公民館・庄内公民館	毎週火曜日 10:00~14:30 月3回金曜日 19:00~21:30	上島 喜栄子	090-2456-6610	kieko0130k@docomo.ne.jp
21	コーラス	あじさいコーラス	準備体操、発声練習、合唱(三部)練習をします。長野県母親コーラスまつり他合唱祭に参加。また、デイサービスで利用者と共に愛唱歌・童謡等を歌っています。	あがたの森文化会館 東部公民館	毎週土曜日 10:00~12:00	大嶋 幸代	34-6848	-
21	コーラス	ベーレンコール	古典から現代曲まで。合唱曲の研究、練習を通し、団員の親睦を深める。合唱祭・コンクールへの参加、コンサートの開催など。歌好きな仲間が集まって、合唱活動発足してから37年となりました。	あがたの森文化会館 音楽文化ホール/本郷公民館など	毎週水曜日・土曜日 19:00~21:30	上松 幸雄	30-8050	sachioue@gmail.com
21	コーラス	女声合唱団 ミックス・ベジタブル	童謡・世界の名曲・合唱曲など、幅広いジャンルの曲の合唱の練習をしています。童謡から世界の名曲まで、気軽に楽しく女声コーラスをしています。声を合わせて歌えば心が温かくなる。さあ、一緒に歌いましょう!	鎌田地区公民館	第2・4木曜日 19:30~21:00	鎌倉 清子	25-9627	-
21	コーラス	すみれ会	懐かしい童謡唱歌を中心に、現代の歌や今話題になっている歌を、しっかりした指導者のもとで、美しい合唱になるように練習しています。長野県及び中信地区童謡唱歌の会に入会しています。	松南地区公民館(なんなんひろば)	毎週木曜日 13:30~15:00	立石 孝子	87-0499	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
21	コーラス	コーラス・花みずき	生涯学習の一端として、年齢にとらわれず歌うことが大好きな人々が集い、コーラスを通じて友達の輪を広げ楽しむグループです。	松南地区公民館	土曜日（月2～3回） 10:00～11:30	市川 万有美	090-2448-3689	非公開
21	コーラス	松本混声合唱団	団主催の演奏会、各種発表会への参加等。年齢・経験を問わず楽しく活動しています。	音楽文化ホール あがたの森文化会館 他	月2回金曜日 19:00～21:30 月2回火曜日 19:00～21:30	竹内 巧	070-5540-9093	matsumoto.mixed.chorus@gmail.com
21	コーラス	コーラスりんどう	親しみやすいコーラスの練習と、年2～3回のステージ発表により、会員の生きがいと相互の親睦を図ります。	中央公民館	第2・4月曜日 13:00～15:00	丸山 ひさみ	0263-46-7074	-
21	コーラス	ムジカレ松本	1人10分程度の曲を年に3回演奏会形式で発表し合います。音楽を専門的に勉強している者が、お互いの演奏を聴き合って、さらに良い演奏が出来るように会を開いています。	あがたの森文化会館	不定期	塚田 弘子	非公開	-
21	コーラス	松本地区童謡唱歌をうたう会	各公民館で月1回～2回、童謡・唱歌を存分に歌います。年1回県的フェスティバルに参加し、松本地区も中信地区として年1回交流会を行います。各地区内の文化祭・老人ホーム等を訪問し出演します。	市内各地区公民館	月1～2回（土・日を除く）	藤澤 良彦	58-8221	-
21	コーラス	松本平第九を歌う会	ベートーベンの歓喜の歌（第九）を毎年年末に歌おうと練習しています。市民が市民のために市民の手で作りあげる団体としてすすみます。	あがたの森文化会館	第2・4火曜日 第3日曜日	藤澤 良彦	58-8221	-
21	コーラス	S K松本ジュニア合唱団	小学生から高校生まで約80名で毎週楽しく活動しています。クラシックからポップス・童謡・唱歌まで幅広いジャンルの歌に取り組んでいます。	キッセイ文化ホール 本郷公民館 他	第1・3日曜日 10:00～12:00 第2・4土曜日 14:00～16:00	キッセイ文化ホール	34-7100	http://www.skmjr-c.com
21	コーラス	松本賛美歌を歌う会	讃美歌は心と体を癒してくれる大きな力を持っています。練習の合間には先生の人生観豊かなお話もあり、毎回楽しく集っています。ぜひご参加ください。	松南地区公民館	第1・2・4土曜日 10:00～12:00	非公開	非公開	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
21	コーラス	アンサンブルルミネ	女声コーラス。ミサ曲からポップスまで、幅広いジャンルの曲を楽しみながら、年1回の演奏会を目指します。	第三地区公民館 等	第2・4日曜日 17:30~20:30	降旗 都子	非公開	ayk.km16@ezweb.ne.jp
21	コーラス	コーラス あい	コーラス 声を出して身も心もスッキリ。	第三地区公民館	第2・4木曜日 13:30~15:30	降旗 敦子	0263-25-1012	0
21	コーラス	童謡・唱歌ふるさとの会	童謡・唱歌等の練習	内田地区福祉ひろば	第1・3月曜日 20:00~21:30	非公開	非公開	-
21	コーラス	信濃の青い空合唱団	混声合唱の練習、発表	あがたの森文化会館	第3水曜日19:00~21:30	丹下 聡子 (事務局)	090-1869-8998	-
21	コーラス	城北童謡唱歌をうたう会	童謡唱歌、抒情歌などを作詞・作曲者や歌の背景を知って楽しく歌います。	城北公民館	第1・3木曜日 13:30~15:00	村山 敏子	090-1867-2128	-
21	コーラス	うぐいすの会	歌うための正しい発声を学びながら、毎月2回、季節の歌や愛唱歌をみんなで歌います。	城東公民館	金曜日(月2回) 13:30~15:00 要問い合わせ	小平 輝子	36-3865	非公開
21	コーラス	童謡唱歌・歌うモナミ	これまでの童謡唱歌を歌い継ぎ、継承していくために童謡を毎回10曲づつ歌います。	中央公民館(レク室) 第三地区公民館	第1・3金曜日 13:30~15:30	藤澤 良彦	58-8221	-
21	コーラス	神林童謡ひばりの会	童謡・唱歌を5~7曲毎回歌い、継承のため保育園・幼稚園・小学校へ交流に行っています。	神林公民館	第1・3火曜日 13:00~14:30	藤澤 良彦	58-8221	-
21	コーラス	パストラルはた	女声コーラスの練習	波田公民館	土曜日(月2回) 13:30~15:00	北澤 智子	92-2573	非公開
21	コーラス	ゆめコーラス	日本の懐かしい歌や愛唱歌を楽しんでいます。只今、男女会員募集中です。	庄内地区公民館	第1・3水曜日 10:00~12:00	鎌田 美	090-4367-2145	非公開

《利用方法》 連絡先に直接連絡してください。  
 なお、「非公開」情報につきましては、右記までお問合せください。

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
21	コーラス	amica コーラス	各種合唱祭などに向け、合唱の練習	寿公民館	金曜日(月2回) 19:30~21:00	高村 美智子	86-6597	非公開
21	コーラス	ムメイ	女声コーラス	あがたの森文化会館	毎週水曜日 13:45~15:15	倉沢 紀美代	32-2302	非公開
21	コーラス	ちくまのコーラス	J-POP、童謡唱歌など聞き馴染みのある曲の練習と、各地での発表	芳川公民館、寿公民館、松原地区公民館	月2回 木曜日 19:30~21:00	中谷 宏	090-5430-9893	nakata2164@gmail.com
21	コーラス	コール・シエーネ	コーラス。	あがたの森文化会館	木曜日 19:00~21:30	伊藤 勉	32-4886	-
21	コーラス	コーラス・花かんざし	30分発生練習した後に、童謡・唱歌・流行歌・クラシックまで様々なレポーターの歌で合唱を楽しんでいます。	全久院	第1.3水曜日10:00~12:00	倉科 京子	090-4393-6001	lyric-pop-@zenkyuin.or.jp
21	コーラス	オペラを楽しむ会合唱団	オペラ公演を目指して、そのオペラ合唱を音楽稽古から立ち稽古してオペラの舞台に乗る。	第二地区公民館	土・日曜日2時間、午前又は午後で月2回 (本番近くなると4時間くらい)	倉科 京子	090-4393-6001	lyric-pop-@zenkyuin.or.jp
21	コーラス	信州シャンソン協会 松本ペルル	シャンソン、ジャズ等の歌の練習 「秋のシャンソン祭りin松本」開催(毎年)	松本市清水	毎第3金曜日、第4火曜日 9:00~15:00	葉月 千里	090-2673-1622	kaichi@cn.et.ne.jp
21	コーラス	女声合唱「ドルチェ」	童謡唱歌~現代曲まで。	あがたの森文化会館	第2第4水曜日	佐々木 幸枝	090-1212-8881	非公開
21	コーラス	ヴォーカル アンサンブルざ・ふれんず	コーラスの練習	城北公民館	第2、4土曜日 午後1時30分~4時30分	伊坪 陽子	090-8329-1341	非公開

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
22	楽器	松本音楽団	主に吹奏楽というジャンルを1週間に2~3回の練習を通してやっています。団員は、主に長野県内から集まり、プロフェッショナルの演奏家が14名もいる、珍しい団体です。	松南地区公民館	毎週土曜日 19:00~21:45	古川 潤	非公開	非公開
22	楽器	松本市民吹奏楽団	吹奏楽を通じて、職業・年齢に関係なく「仲間」と共に、楽しさと歓びを分かち合うことを何より大切に活動しているアマチュア楽団です。松本地区にある伝統ある一般吹奏楽団体として、今後も地域に根差した、親しみある演奏活動を継続していきます。	音楽文化ホール 本郷公民館 他	毎週/木曜日又は金曜日 19:00~22:00	小沢 寛	080-1229-2005	-
22	楽器	松本クラリネット・アンサンブル	クラリネット・アンサンブル活動を通じ、クラリネットの奏法から音楽表現まで幅広く学習し、演奏活動を通じて地域のみなさんと交流しているグループです。	芳川公民館	毎週日曜日 13:00~17:00	加藤 慎一	29-5010 080-5108-7023	kato@matsumoto.ne.jp
22	楽器	ハーモニー・ミュージック	音楽の専門家（先生）の集まり。幼・小・中学校、公民館、児童センター、病院、老人福祉施設などから依頼されたコンサートを行うための練習が主な活動です。	あがたの森文化会館	水曜日または木曜日（不特定）	三原 幸代	27-7258	-
22	楽器	松本Sプレコード愛好会	時計博物館での各ジャンルのSプレコードのコンサート響音機、Sプレコードに関する研修旅行	時計博物館	不定期	岩原 勝	35-2914	arai_iwa@white.plala.or.jp
22	楽器	エンジェルス グレイス	馬頭琴をいろいろな形で楽しんでいこうとしています。そしてこの楽器の表現力を探り、高めてゆきたいと思っています。	工房オフィスドルチェ (梓川倭2320+-5)	第1日曜日 13:00~15:00	武田 芳雄	090-4180-7511	http://www.angelsharp.jp/
22	楽器	実年ピアノ・うた・サクソを楽しむ会	ピアノ、ウタ、サクソを楽しむ、アンサンブルや発表会などを通して交流を深める。	松本市音楽文化ホール	月2回（火・水・木・金） 9:20~17:00	黒崎 みどり	0263-26-9584	-
22	楽器	梓・ニューハーモニー楽団	色々な楽器を使用しながら演歌をメインに練習しています。	梓川農村環境改善センター	毎週金曜日 20:00~22:00	青木 俊英	78-2661	-
22	楽器	和太鼓 鳴桜（なを）	年に一度の自主講演が活動の中心で、普段は基礎練習から技術レベルに合わせた曲練習を行っています。篠笛（横笛）のアンサンブルも太鼓とは別に練習しています。	松本市音楽文化ホール	不定期（週1回夜間） 19:00~22:00	百瀬 健徒	090-6833-3939	e_nawo@yahoo.co.jp

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
22	楽器	松本マザーズアンサンブルあつがる	子育て中のママ、パパを中心とした吹奏楽を楽しむ団体です。	あがたの森文化会館、音楽文化ホール等	毎週水曜日・月2回土曜日 9:30~12:30	横山 愛	非公開	apple_matumoto@yahoo.co.jp
22	楽器	グローリーベル	ミュージックベルの演奏をします。子育てや家事など、生活の息抜きにいかがですか。音符が読めなくてもできます。イングリッシュハートベルも始めました。	寿台福祉ひろば ふれあいセンター 各地区公民館	第1・3月曜日、第2火曜日のいずれか月2回	耳塚 知美	83-7119	-
22	楽器	エーマイナーはた	ハーモニカの練習	波田公民館	隔週火曜日 13:30~15:00	北澤 智子	92-2573	-
22	楽器	松本アルプホルンクラブ	アルプホルンの練習、体験会、イベント等での演奏	あがたの森文化会館、梓川公民館（主会場）	毎週土曜日13:00~17:00	笠井 達彦	090-8035-1615	kasaitatsuhiko@yahoo.co.jp
22	楽器	木村流大正琴	大正琴でさまざまなジャンルの曲を演奏します。基本から応用までしっかり練習に励み、30年以上継続して音楽を楽しんでいる仲間が多勢います。	各地区公民館、木村流本部3Fホール	ご都合のよい日時と会場をご案内しますのでまずお電話ください 1レッスン2時間	木村 峰与	27-7710	kimuraryu.koto@aw.wakwak.com
22	楽器	和太鼓 円	和太鼓の練習をします。松本周辺に住む仲間と結成された50~70歳代の女性が主力の太鼓チームです。初心者の方でも大丈夫です。一緒に和太鼓を楽しみましょう。	庄内地区公民館	毎週月曜日 19:00~21:00	酒井 真由美	090-9846-6157 (19:00以降)	anmama2000@gmail.com (宮澤)
22	楽器	ハーモニカサークル「カナデル会」	ハーモニカの練習をします。	南部老人福祉センター	毎月第1・3木曜日 10:30~12:00	宮田 賢二	47-0272 090-4096-6026	-
22	楽器	北部リラの会	木の笛コカリナ（樹音）の演奏。ドレミの音の出し方、指の当て方などを学んでいます。	白板地区公民館	第3水曜日 15:00~16:30	倉科 ちはや	36-1065	-
22	楽器	とれもろマンドリンオーケストラ	マンドリンとギターのアンサンブル	芳川公民館	第4土曜日 10:00~12:00	太田 めぐみ	(平日昼) 25-.3766 (他)090-9660-3763	-

《利用方法》 連絡先に直接連絡してください。  
なお、「非公開」情報につきましては、右記までお問合せください。

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
22	楽器	ケ・セラ塾	障がい者で構成する楽団。ギター、ベース、キーボード、ドラム、パーカッション等を軸とした音楽練習や、各地でのコンサート活動。	寿北7丁目1-37	月曜日～金曜日 9:00～15:30	西村 昭太	88-5616	soudan@np0-que-sera.org
22	楽器	アルプス草笛会	草笛の練習	あがたの森文化会館	第2、4水曜日	上條 恒嗣	0263-35-4483 090-3067-6379	kumataka4649@yahoo.co.jp
23	邦楽	流音	三絃で様々な曲を演奏。三絃研究会として新しい曲に取り組み、年に1回の発表をしています。琴との合奏もしています。	松南地区公民館	第3土曜日 13:30～15:00	小林 みず	46-7433	-
23	邦楽	江戸文化を楽しむ会	江戸時代よりの都々逸（どどいつ）・小唄等を三味線に合わせて気楽に楽しく声を合わせてうたっています。	第二地区公民館	第3月曜日 ①17:00～19:00（三味線の部・初心者向き） ②19:00～21:00（声合わせ）	平出 賢一	25-7217	-
25	カラオケ	カラオケメトバ会	カラオケ	本郷公民館	第1・3月曜日 19:30～21:30	非公開	非公開	非公開
26	絵画	蒼騎会長野支部	蒼騎会長野支部会員の本会（東京都美術館）へ出品した作品を中心に、油彩・アクリル・水彩・素描などあわせて数十点、また本会からの賛助作品数点も展覧します。	松本市美術館	不定期	三原 好清	77-4058	-
26	絵画	中信美術会	5月～6月頃「中信美術展」開催、7月～8月上旬、夏季美術講習会開催、開催場所は松本市美術館	不定期	不定期	森本 啓子	83-5096	-
26	絵画	アートクラブせせらぎの会	油彩、水彩、パステル、アクリル各自が自由な画材で描いています。	第三地区公民館	毎週金曜日 19:00～21:00	非公開	非公開	非公開
26	絵画	島立公民館洋画グループ霜耀会	油絵の基礎学習。スケッチ旅行、創作活動、作品展示会。会結成15年が経ち、公募展（中信・県）での受賞者多数であるが、新入会員も一緒に仲良く研鑽に励んでいます。スケッチ旅行も他のグループの仲間と行っているなど楽しい会です。	島立公民館	毎週火曜日 10:00～12:00	高美 輝子	25-6406	-



分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
26	絵画	島立絵画クラブ	絵画教室。平成2年度、島立公民館開催のしまだち「夏季さわやか教室」（洋画教室）の受講生が教室終了後、生涯・いきがい活動の一助に結成、スタートしたクラブで、主に洋画教室として研鑽・活動しています。	島立公民館	第3または第4木曜日 19:00～21:00	東 哲夫	47-7027	-
26	絵画	絵画クラブ プルシャン・ブルー	鉛筆デッサン・水彩画・アクリル画・油彩画等、自分の好きな絵を描いています。公民館の講座から引き続き発足したクラブです。各人が同じ物を描くのではなく、それぞれ好きな物をいろんな道具で個性あふれる絵を描いています。	今井公民館	第1・3月曜日 19:30～21:30	非公開	59-2766	-
26	絵画	萌土会	油絵の制作と画の発表会	不定期	不定期	上原 博	34-1418	-
26	絵画	デッサンの会	石膏デッサン・油絵・水彩画等制作活動	あがたの森文化会館	毎週火曜日 18:00～21:30	久保田 和盛	67-2950	-
26	絵画	キミ子方式 すみれクラブ	水彩画（三原色） キミ子方式初心者向け講座。絵を描いてみたいと思っている方、ぜひ描いてみませんか。	波田公民館	第4木曜日（月1回） 10:00～12:00	鈴木 美智子	92-7588	-
26	絵画	草画会	ボタニカルアート（植物細密画） 草画会では野山に咲く自然の花を一枚の紙に描いています。花の好きな方、一緒に絵を描きませんか。	波田公民館	原則として、第2・4水曜日 13:30～15:30	非公開	非公開	-
26	絵画	信州ボタニカル アート協会 松本中町教室	植物画教室（ボタニカルアート）	食事処くろ門 2階	毎週 金曜日	宇留賀 美雪	080-1007-6008	uruga-m@hi3.enjoy.ne.jp
27	版画・拓本	0.G版画教室	版画制作の為の基礎デッサンから作品制作まで（銅板・リトグラフ・コラグラフ）。第1・3日曜日は会員に工房を自主開放（13:00～17:00）。柔軟な感性を磨きます。	0・G版画教室（惣社）	第2・4日曜日 13:00～16:00	荻久保 春雄	35-1320	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
28	陶芸・七宝焼	縄文土楽会	縄文土器作りを楽しみながら縄文人の生活を探ります。博物館・考古館・史跡などの見学等で会員の相互親睦をはかります。	松南地区公民館	木曜日(変更あり) 9:00~12:30	上村 博子	27-7588	-
28	陶芸・七宝焼	新村陶芸クラブ	陶芸を通じて「創造の喜びを味わう」と共に「人とのふれあいの場づくり」をモットーとしています。自分の集うの良い時間に、いつでも参加してください(自由参加)。作品を作る喜びと人とのふれあいを満喫してください。	新村多目的研修センター	第1・2土・日曜日 9:00~17:00	北原 奈乙 美	47-4706	-
28	陶芸・七宝焼	鎌田地区公民館陶芸同好会「陶親会」	作陶活動、各種展覧会への参加。老若男女35名の会員がたのしくやっております。ぜひ一緒にやってみませんか。	鎌田地区公民館	木曜日 10:00~16:00	畔上 隆義	25-2617	-
28	陶芸・七宝焼	鎌田地区公民館陶楽会	陶芸の基礎からの学習と小物から大物の創作まで、多くのみなさんと仲良く楽しく陶作に励んでいます。	鎌田地区公民館		非公開	非公開	非公開
28	陶芸・七宝焼	内田陶芸クラブ	作陶~釉薬掛	内田公民館	4月~10月 第1土・日(公民館の都合で変更する事有り)	仙名 清志	090-1828-4147	meguru0404@yahoo.co.jp
28	陶芸・七宝焼	土と炎の会	陶芸(成形から焼成まで全ておこなう)	鎌田地区公民館	土曜日 10:00~16:00	岩尾 雪野	27-5613	0
29	木彫・彫刻	きつつきの会	おぼけ荘の木彫講座を終了した人達を中心になって結成したグループです。主に身の回りで使う木彫作品を作っています。暮らしの中に手づくり作品を加えて、気持ちを豊かにしてみませんか。興味のある方、待っています。	東部公民館	第2・4木曜日 9:30~14:30	山崎 義介	34-1058	-
29	木彫・彫刻	木彫クラブ桂会	木彫製品の制作。一枚の板から世界にたった一つしかないMy作品を作ってみませんか。マイペースで取り組んでいます。	寿台公民館	毎週土曜日 13:00~16:00	三沢 まつみ	57-0404	-
29	木彫・彫刻	白板地区仏彫会	仏像彫刻	白板地区公民館	第2・4木曜日 13:30~15:30	花本 武	090-4851-8821	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
29	木彫・彫刻	寿・きつつき会	身近な草花等をデザインした木彫り作品をみんなで楽しく作っています。	寿公民館	火曜日 10:00~12:00	元木 陽子	090-1869-6389	kookey26@gmail.com
29	木彫・彫刻	木目込人形蓬恋会	木目込人形作品作り。年数回、お楽しみ特別講習などあります。	①城西公民館 ②自宅(梓川梓) 他	①第2・4火曜日10:00~12:00 ②第1・3火曜日19:00~21:00	有賀 さつき	非公開	非公開
29	木彫・彫刻	波田彫刻クラブ	指導者のもとでの木彫実習	波田公民館	第1・3水曜日 19:00~21:30	大月 朋明	92-2829	-
29	木彫・彫刻	仏像クラブ	仏像、仏像レリーフ作製	波田公民館	第1・3水曜日 9:00~12:00	高山 愛司	57-9050	-
29	木彫・彫刻	松本仏彫会	仏像彫刻を指導者を通じて、自身の作品を作成する	本郷公民館 工作室	第1・第3水曜日 13:00~16:00	非公開	0263-46-3540	0
29	木彫・彫刻	あがたの森木彫クラブ	木彫作品の製作と講習	あがたの森文化会館	第2、4金曜日	小幡 芳久	0263-35-2485	yobata_0223@yahoo.co.jp
29	木彫・彫刻	あがたの森 木彫倶楽部(仏像・立体彫刻)	仏像を中心とした立体彫刻の制作を日展作家の指導のもとで、和気あいあい楽しんでいます。見学大歓迎です。	あがたの森文化会館	第2、4金曜日	丸山 廣登	090-4161-8892	maru-hada@mui.bi-globe.ne.jp
30	その他美術	シャドーボックス	専用カードを使い、立体感が出るように絵を切り貼りして作ります。小さなお子さん連れでもOK! 作品を作りながら楽しい時間を過ごしましょう。ご都合の良い日に参加して下さい!	岡田公民館	毎週火曜日 10:00~12:00	三木 明子	45-5326	-
30	その他美術	ピーターラビット	平面的な絵をいかに立体的に仕上げるかをテーマに1つ1つのシャドーBOX作品を作っています。楽しくおしゃべりしながら日頃のストレスを発散させ、作る楽しさを味わっています。希望者にはパッチワーク作りもアドバイスできます。	東部公民館 庄内地区公民館	不定期(月・木曜日)	吉田 千鶴	090-5490-6444	herbaloe1206@gmail.com

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
30	その他美術	トールペイントサークル メアリーローズ	描く人の個性を活かしたいので、十分カウンセリング（相談）をして、オーダーメイドの四季のネームプレート等をデザインします。みんな全くの初心者です。エレガントでステキな物を作りたいと思います。	城北公民館	第2・4金曜日 10:00～14:00	中村 みや江	33-8040	-
30	その他美術	まつもと模型倶楽部	製作した模型（プラモデル）や資料などを持ち寄り、情報交換を行います。開催場所で模型の製作も可能です。	中央公民館	第1水曜日、第3水曜日 午後5時30分～10時	石澤 信彦	非公開	Twitter : @matsumotomokei
31	スポーツ全般	松本なぎなた連盟 田川スポーツ少年団	各種大会、国体に出場して好成績を残しております。子ども達の育成を通し外国への交流も行っています。	田川小体育館	毎週金曜日 19:00～21:00	三浦 由紀子	46-0091	-
31	スポーツ全般	ユニサイクルチーム ポリクローム	一輪車技術向上のための基礎練習と音楽に合わせて踊る演技練習を行います。	山辺小学校体育館 市内体育館 他	土曜日の午後等	輿 妙子	090-1116-3732	hello.unicycle.poly@gmail.com
31	スポーツ全般	(社)松本市スポーツウエルネス吹矢協会	腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢呼吸法の訓練、仲間との交流、健康と生きがい作りの活動	①松原地区公民館 ②岡田地区公民館 ③南原町公民館 ④新村地区公民館 ⑤島立地区公民館 ⑥庄内地区公民館	①毎週火曜日 10:00～12:00 ②毎週木曜日 13:30～15:30 ③毎週木曜日 13:30～15:30 ④⑤⑥ 20/19:00～21:00	鈴木 健一	26-4227 090-3558-3614	-
31	スポーツ全般	松本ボクササイズ教室	①ダイエット②体力強化③ストレス解消	柔剣道会館	水曜日 19:00～20:30	大宮司 洋一	92-4223 090-4158-8437	-
31	スポーツ全般	梓川ソフトテニスクラブ	みんなで楽しく打ち合っています。	梓川中学校テニスコート	水曜日19:00～21:00	原口 真由美	090-5273-2670	-
31	スポーツ全般	本郷体育協会バレー部	ソフトバレー ・練習 ・大会出場	本郷小学校	金曜日19:00～21:00	稲田 庄吾	46-0671	-
31	スポーツ全般	アルピー	ソフトバレーボール	源池小学校	金曜日19:00～21:00	伊藤 賢一	090-3358-3392	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
31	スポーツ全般	城北ソフトバレーボール	ソフトバレーボール	開智小学校	土曜日9:00~21:00	西川 直孝	36-4670	—
31	スポーツ全般	松本パパさんバレーボール連盟	バレーボール	市内体育館	火曜日19:00~21:00	赤羽 智雄	090-2219-6575	—
31	スポーツ全般	琉球國祭り太鼓長野支部	創作エイサー	高綱中学校	火・金曜日19:00~21:00 日曜日13:00~17:00	伊藤 菜津子	090-8016-0015	—
31	スポーツ全般	松本市スポーツウエルネス吹矢協会	スポーツウエルネス吹矢	①庄内 ②島立 ③岡田 ④南原 ⑤新村 ⑥松原	①土曜日 19:00~21:00 ②土曜日 13:30~15:30 ③木曜日 13:30~15:30 ④木曜日 13:30~15:30 ⑤金曜日 13:30~15:30 ⑥土曜日 19:00~21:00	非公開	26-4227	Suzuki Ken1@wj8.sonet.ne.jp
31	スポーツ全般	バドミントンクラブ すどう塾	基礎練習、フットワーク、トレーニング、ゲーム練習他	里山辺、浅間、中山	金曜日以外 平日 19:00~21:00 土日 9:00~12:30	須藤 憲一	080-6936-5734	tern@zg7.sonet.ne.jp
31	スポーツ全般	チーム六等星バドミントンクラブ	基礎バドミントンストローク、フットワーク、ゲーム練習	源池小学校(他市内体育館)	①火曜日 19:00~21:00 ②土曜日 14:00~16:00	小泉 辰哉	090-1432-4377	bado_tk9668@yahoo.co.jp
31	スポーツ全般	本郷体協バドミントン	ダブルスのゲーム主体	本郷小学校	土、日曜日 19:00~21:00	非公開	非公開	非公開
31	スポーツ全般	松本市スキークラブ	SAJ公認指導員による講習会、市民スキー教室および市民スキー大会の運営、親睦会などクラブ員交流	中信地区 白馬エリア スキー場	日曜日(シーズン中に月2回程度) 9:30~15:00	西川 祐介	090-1697-0166	info@msc.nagano.jp

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
31	スポーツ全般	丸ノ内スポーツクラブ	バドミントン、ソフトバレーボール、卓球、ニュースポーツ	丸中体育館 白板地区公民館	月・水・木曜日 19:00~21:00	古市 昭太郎	32-7680	-
31	スポーツ全般	松本相撲協会	相撲基本練習（四股すり足、立ち合い）取り組み	源池小相撲場 開明小相撲場	土、日曜日 9:00~11:00	横山 元佳	58-5678 090-4153-9343	-
31	スポーツ全般	スマイル山雅「キッズ運動教室」&「シニア健康教室」	体操、体幹運動	ラーラ松本	土曜日（キッズ） 10:00~11:10 11:20~12:20 水曜日（小学1~3年） 18:10~19:10 水曜日（シニア） 11:20~12:20	今井 昌太	88-5523	-
31	スポーツ全般	チーム KANAME	中学生バレーボール男子	高綱中学校 芝沢小学校	高綱中学校 土日 17:00~21:00 芝沢小学校 月 19:00~21:00	唐澤 要	080-8902-6170	非公開
31	スポーツ全般	ユースサーカス	10代を中心にしたサーカスパフォーマンスの練習。ジャグリングや人間ピラミッド、アクロバット、パントマイムやダンスなど、幅広いジャンルで県内外のイベントや舞台公演を行っています。	本郷公民館、第三地区公民館	毎週水曜日19:30~21:00	金井 留美	090-4116-3232	juggling.shinshu@gmail.com
32	球技	北中バドミントン同好会	バドミントン練習。始めは島内体協開催の大会で優勝することを目標に結成しました。10連覇までは達成しましたが、11連覇には成りませんでした。目標を新たに頑張っています。今メンバーは他町会・他地区の方々もいます。	島内体育館	毎週土曜日 19:00~	牧垣 茂	40-1662	非公開
32	球技	FC松本レディース	女子サッカーのチームです。練習の他、長野県女子サッカーリーグ、全日本女子サッカー選手権に参加しています。初心者大歓迎！サッカーの好きな方ならどなたでも。幅広い年齢の仲間が和気あいあいと楽しくサッカーをしています。	市内グラウンド（冬期は体育館）	毎週日曜日 2時間程度	近藤 孝徳	35-6666	-
32	球技	FBC	ストレッチ、基礎練習をしてから、ダブルスの試合形式でバドミントンを楽しんでいます。	総合体育館	毎週月曜日 10:30~12:30	小林 百合子	32-6387 (20時以降)	-
32	球技	松本ウイング	男の子たちにまじってサッカーをしている女の子のために、女の子だけのサッカーチームで25年以上活動しています。仲良くサッカー・フットサルを楽しみながらゲームに必要な個人技術、個人戦術の習得を目指します。	松本市サッカースポーツ少年団 各チーム活動グラウンド 他	土・日・祝日（不定期） 9:00~12:00または13:30~16:30	小林 雅範	39-4192	非公開

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
32	球技	島内シャトルズ	ジュニアのバドミントンクラブ	島内体育館	毎週土曜日 17:00~19:00	三沢 真二	47-9798	shinji-misawa@hotmail.co.jp
32	球技	山鳩B. C	小学生を対象に、バドミントンの基本やフットワークを学びます。	里山辺体育館 他 市内体育館（土曜日） 旭町小学校体育館（金曜日）	毎週金曜日 17:30~20:00 毎週土曜日 13:00~17:00	内田 明	090-3564-0788	uchida_akirajp@ybb.ne.jp
32	球技	松本ファイターズ	バレーボール	本郷小学校	木曜日 19:00~21:00 土・日曜日 9:00~12:00	服部 綾香	090-9359-3869	n.a.yuuki-tomo-12210615@ezweb.ne.jp
32	球技	松本M-STF	少年サッカー	-	土曜日 13:00~16:00	大槻 一郎	57-3244	非公開
32	球技	オレンジ松本	ラージボール卓球	中山小学校体育館	月曜日 19:00~21:00	五郎丸 優子	090-9666-9866	miyugo@wind.sannet.ne.jp
32	球技	東松本卓球クラブ		0 清水中学校柔剣道場	日曜日（主に） 8:30~11:30	非公開	非公開	非公開
32	球技	里山辺ナイターソフトボールリーグ	参加チームのリーグ戦	山辺中学校グラウンド	月曜日~木曜日（但し5月中旬~10月下旬） 19:00~21:00	新井 浩実	32-8334	-
32	球技	松本コンセルヴァ	バレーボール、ソフトバレーボール	①菅野中学校 ②③笹賀多目的ホール	①火・水・木曜日 19:00~21:00 ②土曜日 8:30~12:00 ③日曜日 13:00~16:30	非公開	非公開	非公開
32	球技	波田サッカースポーツ少年団	サッカー練習、練習試合	波田小学校	土・日曜日 9:00~11:30	土屋 裕樹	090-9105-1486	hata_sss@abone-net.jp

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
32	球技	松本マレットゴルフ協会	大会 年10回(4月～翌年1月)	マレットゴルフ場 スカイパーク(芝・林間) アルプス公園	第2水曜日 8:00～12:00(大会)	三村 喜一郎	58-5646/090-2568-6828	-
32	球技	松本マーヴェラス 鎌田	バレーボールの仲間と一緒に元気に楽しく体を動かし、技術面も基本から、学年、経験に合わせて指導してくれます。高学年は練習試合もあり、4年生から大会もあります。	島立小学校 鎌田小学校	水、木曜日 19:00～21:00 土曜日 17:00～21:00 日曜日 半日が多い	高山 昭光	090-4442-1477	amekannomama@cj9.so-net.ne.jp
32	球技	松本マーヴェラス 鎌田ソフトバレーボール教室	初めてボールにさわるのに怖くない、ビニールのボールを使って遊び感覚で、コートの中で友達と一緒にルールを少しずつ身につけます。	鎌田小学校	土曜日 17:00～18:30	高山 昭光	090-4442-1477	amekanmama@ezweb.ne.jp
32	球技	REB Share	バスケットボール、軽いゲーム形式の練習	菅野中学校	主に木曜日(金・土) 19:00～21:00	上條 健太	非公開	m-carp.24_fm36@ezweb.ne.jp
32	球技	保福寺町公民館ソフトバレーボール	(主)◎ソフトバレーボール◎9人制バレーボール、 ○卓球○バドミントン	四賀小学校体育館	毎週土曜日 19:00～21:00	佐藤 秀福	64-3156	-
32	球技	松本バージョンアップ(ドッジボールクラブ・ライフ)	競技ドッジボール(JDBA日本ドッジボール協会公式ルールによる)	寿小学校 芳川小学校 体育館他	土・日曜日 9:00～12:00 または13:00～17:00	清水 和訓	58-1366	mvup.s.wakun@gmail.com
32	球技	松本テニス協会	会員数700名の長野県最大のテニス仲間の協会です。32のテニスチームが集合していてテニスをいっぱい広めるようにいろいろな活動をしています。	松本市美須々室内運動場 他	-	武井 亜由美	48-2343	matumoto.tennis@gmail.com
32	球技	松本クラブ	知的障害を有する高校生～社会人で構成するバケットボールのクラブチームです。	松本技術専門学校	第3日曜日(基本) 9:00～12:00	村上 恵	59-2234	非公開
32	球技	チーム翔舞	ソフトバレーボールの練習	芳川小学校体育館	日曜日 19:00～21:00	非公開	58-5239	非公開



分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
32	球技	松本山雅FCサッカー学校	サッカー	かりがねサッカー場 他	松本山雅FCホームページ参照 http://www.yamaga-fc.com/soccer-school	小林 雄太	88-5523	非公開
32	球技	開智サッカースポーツ少年団	・少年少女のサッカー練習・試合 カー・焼肉会、カレー会、OB会等 イベントあり ムステイ等も実施  ・年数回 親子サッ ・高学年は遠征・ホー	丸ノ内中学グラウンド他 (開智小・田川小 他各市 内サッカー会場等)	主に土、日曜日 2~3時間/回	非公開	非公開	非公開
32	球技	城東フェニックス	リトルリーグ少年少女硬式野球	松本市青年の家G 旭町 小体育館	土・日・祝日 9:00~17:00	柳原 善夫	32-4520	y- kougyo@g .tvm.ne. jp
32	球技	松本東サッカースポーツ少年団	練習と試合	山辺小 山辺中	水・金曜日 19:00~ 土・日曜日 9:00~	若林 真一	88-8068	ganbaruwa kashin@g mail.com
32	球技	basic (ベーシック)	バスケット	開成中学校	月曜日 19:00~21:00	渡辺 匡弘	090-4159- 0430	masahiro_ 460705@ez web.ne.jp
32	球技	slow down(スロウダウン)	バスケット	開成中学校	土曜日 19:00~21:00	渡辺 匡弘	090-4159- 0430	masahiro_ 460705@ez web.ne.jp
33	武道	合気道 松本道場	合気道の技法、楽しく明るく仲間づくりと健康づくり	柔剣道場 (2階)	毎週火・木曜日 19:00~21:00	原野 隆行	34-0638	-
33	武道	旭町合気道道場	春・秋の市民祭(演武会)に参加 各道場との交流(松本市内、豊科町、南安、東筑ほか)、 国演武大会にも参加 昇級・昇段審査も行います。	旭町中学校柔剣道場 征矢野整骨院	毎週月曜日・水曜日 19:30~ 21:00	征矢野 勝利	35-7166 または 090-3403- 0699	soyano198 7@yahoo. co.jp
33	武道	公益社団法人日本空手協会 公和館和田道場	空手道。 日本文化の継承、そして強さと礼節を。	芝沢体育館	毎週火曜日・木曜日 18:00頃~	清沢 正典	48-0826	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
33	武道	旭町空手道道場	空手道（形・組手）の練習および審査。	旭町中学校柔剣道場 征矢野整骨院	毎週火曜日・木曜日 19:30～21:00	征矢野 勝利	35-7166 090-3403-0699	soyano1987@yahoo.co.jp
33	武道	き合氣塾	合気道の稽古。合気道を通して、健康促進、人との和を作れるよう目指しています。	①小屋南道場 ②塩尻市体育館柔道場	①水・金曜日18:00～19:00(こども)木曜日11:00～12:30(大人呼吸法)月・水・金19:30～21:00(大人) ②土曜日 13:30～14:45(子ども) 15:00～16:30	中島 雅子	080-6995-9190	sentennokii@wh.com mufa.jp
33	武道	松筑剣道連盟	小学校1年生以上を対象にした剣道教室です。充実した指導者が指導します。	柔剣道場	●少年・少女の部/①月②水③金/①③19:00～20:00②20:00～21:00 ●一般の部/月・水・金/20:00～21:00	堀内 正廣	58-8036	-
33	武道	少林寺拳法 松本中部道場	男女問わず、誰でも、いつでも、楽しく、幅広い年齢層で楽しめます。武道を通して多くの方に自己の変化、達成感を味わっていただきたいと思えます。少林寺拳法は、どこの道場でも同じ教育システムで修練できます。	里山辺 象水館道場	毎週月曜日 19:00～21:00	久根下 直樹	080-1033-0886	nokiakun@gmail.com
33	武道	少林寺拳法 松本美ヶ原スポーツ少年団	護身術である少林寺拳法を通じて、自信と勇気を育てます。対象は小学生から高校生までですが、親子で一緒にやっていただくことをお勧めします。	山辺中学校柔剣道場、松本市柔剣道場、企業体育館（筑摩） 他	山辺中学校柔剣道場：毎週水曜日19:00～20:00 松本市柔剣道場：毎週土曜日19:00～20:00 企業体育館（筑摩） 毎週全曜日19:00～20:00	久根下 直樹	080-1033-0886	nokiakun@gmail.com
33	武道	護身術クラブ	武道（拳法主体）を4歳くらいから年配の方までを対象に教えます。音楽に合わせた基本練習で、健康と自分や家族を守るための技を身に付けます。瘦身にも大きな効果があります。	庄内地区公民館（または富士電機体育館）	毎週金曜日 19:00～20:30	榎本 貴	86-6836 （留守番電話対応）	非公開
33	武道	合気道 蒼成館	合気道を通じて心身とも健康な青少年を育成する	柔剣道場	毎週水曜日 19:00～20:30	古畑 恵	050-8886-5372	非公開
33	武道	合気道クラブ	心身統一合気道の稽古 特に母子と一緒に学ぶ合気道の稽古に力を入れています。	岡田公民館	隔週土曜日 14:00～17:00	古畑 栄治	090-1866-1430	aikidou.club@gmail.com
33	武道	合気道 象水館	徒手、剣、杖による技の鍛錬	象水館道場 （金華橋より徒歩2分）	日曜日 ①8:45～10:15 ②10:45～12:15 火・木曜日 19:30～21:00	小岩井 尚直	090-2320-2403	hisanao51@yahoo.co.jp

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
33	武道	公益社団法人日本空手協会 芳川道場	空手指導、礼儀作法	芳川体育館	少年部：木曜日 土曜日 17:30～19:00 一般部：木曜日 19:00～21:00	阪井 政善	090-2498-7430	非公開
33	武道	無空道 梓川支部	投げ技や関節技、絞め技もある総合武道を、小さなお子さんから大人まで、基本から指導します。	梓川公民館	日曜日 9:00～11:00	服部 哲暁	090-1833-5803	-
33	武道	長野県テコンドー協会 松本道場	跆拳道（テコンドー）の習得を目指す！ 柔軟体操から基本動作の蹴り・突き・受けをはじめ、キョルギ（組み手）時の回転蹴り・かかと落とし等多彩な蹴り技を主にバランスよく体を鍛え、テコンドー（武道）を通じて心身の健全を養います。	松本道場（松本駅前アリオ東隣3階）	月・木曜日 18:30～20:00（ジュニア） 19:00～21:00（大人）	蟻川 長廣	32-0823	nagahiromax@po.mcci.or.jp
33	武道	松本杖道会	杖（160cm位の木の棒）を使い型を中心とした武道の稽古をしています。力は特に不要なので年齢を問わず行えます。	清水中学校	月曜日 19:00～	加藤 典朗	33-8593 090-3206-9457	fwif4315@gmail.com
33	武道	合気道梓川道場	合気道の練習	梓川体育館	水曜日19:00～21:00土曜日 9:00～11:00	深瀬 賢一	090-9426-6098	-
33	武道	NPO法人 国際護身武道協会	空手 護身術	筑摩野中学校 柔剣道場	土曜日 19:00～20:10	非公開	0266-53-7272	go5shin_aida@yahoo.co.jp
33	武道	一寸堂	杖術等古武術の稽古	岡田小学校体育館	月曜日 19:00～21:00	百瀬 仁	090-2334-2811	jin.momose@gmail.com
33	武道	梓川少年剣道教室	小学生、中学生と一般の指導者と稽古	梓川体育館	水曜日 19:00～20:00 土曜日 18:00～20:00	非公開	78-4683	ushidatakao@gmail.com
33	武道	講武館	剣道	松本市取出 講武館	火・木曜日 19:00～21:00 土曜日 10:00～12:00	降旗 滋隆	64-2076	-
33	武道	直心影流薙刀術	薙刀の基本操作から形の演舞を習っていただきます。	松本市柔剣道場	毎週火曜日 19:00～21:00	大塚 直美	090-9664-6355	非公開
33	武道	一般社団法人剛柔流武術館松本支部	沖縄県指定無形文化財剛柔流空手の稽古	市内体育館施設	毎週金曜日と土曜日 小・中学生（子供）19:00～20:15 一般 19:30～21:00	山口 博基	090-1772-5928	sanchin.0513@docomo.ne.jp

《利用方法》 連絡先に直接連絡してください。  
なお、「非公開」情報につきましては、右記までお問合せください。

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
33	武道	女性のための護身術ワークショップ	古武術の知見とコツをもとに女性でも高齢者でも子どもでもできる簡単で簡易な護身術を体験・体得します。	第三地区公民館	毎週火曜日19:00~21:00	太田 昌宏	090-4230-6523	sosui0111@gmail.com
34	ニュースポーツ	松本ペタンク連盟	第一第三は練習日、第二第四金曜日は大会または講習会です。ペタンクというスポーツは、ルールが簡単で年配者に向けたスポーツですので、定年過ぎの方に入会を勧めます。	信州スカイパーク	第二、第四金曜日 9:30~11:30	清水 忠信	75-8262	-
34	ニュースポーツ	長野県フロアーバレーボール協会	視覚障害者が考案し、その特性を生かしたバレーボールです。健常者と共に楽しめるバリアフリーのニュースポーツです。定期練習、強化練習、他チームとの練習試合、大会の参加など。	旭町小学校体育館	毎週火曜日 18:30~20:30	松村 義一	33-9574	nagano_fva@hotmail.co.jp
35	登山・山岳	信州峠会	県内に点在する峠を主体に、山・高原・湖沼・街道・温泉等、比較的身近な自然に親しみ、訪ね歩く会です。	野外	月1~2回 日曜日または祝日	長岩 弘宜	86-4171	touge500@yahoo.co.jp
37	洋裁・和裁	新日本婦人の会松本支部 リフォーム小組	和服のリフォーム、端切れや好きな布を使つての洋服づくり	第三地区公民館	第1・3金曜日 13:30~15:30	輿 ふじ子	36-2822 090-5563-5391	-
38	編物・手芸	手芸クラブ華	パッチワーク小物・実用的小物他。四季折々のお楽しみ会を持ちながら、無理をせず楽しく作品作りに励んでいます。また、会員の中で得意分野がある場合は教えあっています。	内田公民館	第2・4金曜日 夏:20:00~22:00 冬:19:30~21:30	葛原 寿子	58-7878	-
38	編物・手芸	温故知新	ビーズアクセサリー、編物、手芸全般のフリークラスは、希望内容を相談して行います。	松南地区公民館	隔週日曜日	小口 泰子	非公開	-
38	編物・手芸	手あみサークルあみあみ	あみ物の基礎を学びながら、個々に編みたいもの作っています。編物が好きな人が集まり楽しく活動しています。	中央公民館	毎週木曜日 10:00~12:00	郡 士女子	32-6650	-
38	編物・手芸	ビーズフレンズ	ビーズアクセサリー制作。初心者でも安心して最後まで作れます。託児付の日もあり、ママもリフレッシュできます。	①安原地区公民館 ②寿台公民館 ③島内公民館	①隔週火曜日 ②毎週水曜日 ③隔週月曜日 10:00~12:30	中尾 紀久世	57-6697	-
39	押し絵・人形・折り紙	木目込み人形クラブ	それぞれに好きな人形を先生を通して買い、持ち寄って制作しています。現在は人数が少ないですがアットホームです。	鎌田地区公民館	第2・4水曜日 19:00~21:30	奥原 洋子	25-2672	-
39	押し絵・人形・折り紙	はなおりの会	折り紙 新しい折り紙を折ったり、ボランティアに出かけている楽しい会です。	波田保健福祉センター	第2土曜日 10:00~12:00	佐野 隆子	92-4068	-

《利用方法》 連絡先に直接連絡してください。  
 なお、「非公開」情報につきましては、右記までお問合せください。

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
40	押し花・ 絵てがみ	絵手紙ひまわり	絵てがみで心を伝え、楽しみを広げる場です。高齢者施設や被災地に励ましの絵手紙を送ります。	城東公民館	第1・3水曜日 10:00~12:00	大島 千恵子	35-6558	非公開
41	表装・工 芸	籐工芸 ラタン・アート	籐のかごや人形など、手作りのかごを編んでみませんか。昔ながらの手仕事の楽しさ、良さを感じながら、自分だけのオリジナル作品を作りましょう。	松南地区公民館 他	月曜日(月2回) 土曜日 10:00~12:00	山田 敏子	36-2192 090-2241- 1860	非公開
41	表装・工 芸	木彫り同好会	ブローチの様な小物からレリーフ、生活雑貨、装飾品等々	南部老人福祉センター	毎月第2金曜日1回 (第5金曜日がある場合は月2回)13:30~15:30	堀 明子	0263-55- 6011	0
42	レザーク ラフト	レザークラフト	革工芸品作り	波田公民館	第2・4水曜日 9:00~12:00、13:30~16:30	非公開	非公開	非公開
43	園芸・盆 栽	松菊会 小菊盆栽部会	初心者でも作れます。あなたも、松本城菊花展に出品展示してみませんか。	中央公民館	第1水曜日 (4~10月まで毎月) 9:00~12:30	高山 栄子	47-4133	非公開
43	園芸・盆 栽	盆栽研究会	時期に応じた手入れをします。(例えば、植替、芽つめ、針金掛け、消毒、整枝、整てい等)毎年3月盆栽店見学および研修旅行実施し、毎年3回5月連休・展示会および市文化祭に出品します。	松本市島内平瀬川西 7285-5 (盆栽研究所)	第1日曜日 10:00~16:00	関 正直	47- 3811,090- 2633-3811	-
43	園芸・盆 栽	松菊会(大菊部 会)	三本立作り、だるま作り、福助作り、古典菊等の栽培研究、会員相互の苗芽の分譲、松本城「菊花展」への出展	第3地区公民館	日曜日(4月~9月迄月1回) 9:00~11:00	横山 金生	26-5566	-
44	写真・ビ デオ	フォトサークル あけぼの	写真についての学習全般、年1回の発表会	あがたの森文化会館	第4水曜日 19:00~21:00	松本 隆雄	080-1211- 1911	-
44	写真・ビ デオ	光芒	(1)写真撮影教科書による学習 (2)各自撮影した写真を持ち寄り全員で検討 (3)同好会会報「光芒」を毎月発行 (4)年1回宿泊の新年会による親睦 (5)年4回の野外撮影会を実施	鎌田地区公民館	第1月曜日 19:00~	村上 雄一	58-8531	murakami- yt@ybb.ne .jp

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
44	写真・ビデオ	写団view21	写真技術の向上と会員相互の親睦をはかります。毎月の例会では、撮影してきた写真をスライド映写して勉強会をしています。写真展も開催しています。	本郷公民館	第1木曜日 19:00~21:00	宮下 常雄	36-0106	-
44	写真・ビデオ	写好会	写真撮影技術講習、作品展、作品批評、撮影旅行（春秋2回）、情報交換	第三地区公民館	第3水曜日 13:30~17:00	松尾 満喜子	86-2573	-
44	写真・ビデオ	松本フォトクラブ支部	月例写真講評をもとに勉強と情報交換(毎月)撮影会(年3回)、写真展(年1回)	里山辺公民館	第三木曜日 18:30~21:00 (冬季13:30~16:00)	早川 千芳	080-5144-4755	非公開
45	民謡・舞踊	中信地区民謡舞踊連盟	やさしい日本民謡、歌謡舞踊、その他舞踊を踊っています。	中央公民館	第2日曜日 13:00~16:00	非公開	非公開	非公開
45	民謡・舞踊	松本民謡連盟	日本各地に伝承されている日本民謡を基本から練習し、健康と親睦を深めます。	安原地区公民館	第2・4火曜日 13:30~15:30	中原 澄子	35-2581 090-8326-8002	非公開
45	民謡・舞踊	演歌舞踊クラブ	着物の着付から日本舞踊の基本。あとは楽しく演歌に合わせて踊っています。	松南地区公民館	毎週木曜日 13:00~15:00	市橋 覚子	090-1866-0419	sato-0710angel@ezweb.ne.jp
45	民謡・舞踊	柏会	踊り（新舞踊）	梓川老人福祉センター	毎週木曜日（月4回） 19:30~21:30	太田 敏子	78-2055	-
45	民謡・舞踊	アルプス民謡連合会	民謡を流して、各地域の慰問をしたり、外国との交流もしたりして心身の健康に努めています。	第三地区公民館	第1・3水曜日 13:00~16:00	下田 八重子	57-2500	-
45	民謡・舞踊	日本舞踊を楽しむ会	子ども、大人までやさしい日本舞踊から時代物までゆっくり楽しくお稽古して参ります。	寿台公民館	第2,4日曜日 午後1時~5時（着付、たたみ方など時間が入っています）	林 晶子	090-1828-8843	非公開
46	囲碁・マージャン	碁楽会	碁を打つことを楽しみとする仲間（会員）の集まりです。	中央公民館	毎週木曜日 13:00~17:00	一之瀬 義武	090-7427-2373	-

《利用方法》 連絡先に直接連絡してください。  
 なお、「非公開」情報につきましては、右記までお問合せください。

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
46	囲碁・マージャン	北部囲碁クラブ	囲碁対局・指導、脳活性化	白板地区公民館	火曜日 13:00~16:00	石井 秀明	47-6422	-
47	社交ダンス	女鳥羽社交ダンスクラブ	年齢制限なし。興味をお持ちの方、直接会場まで足を運んでください。お待ちしております。初級程度の社交ダンスです。	城東公民館・鎌田地区公民館	城東公民館 第1・2・3・4日曜日 19:00~21:00 鎌田地区公民館 第1・2・3・4土曜日	戸田 喜章	32-4772、 090-9011-7517	-
47	社交ダンス	西部水曜ダンスクラブ	社交ダンスレッスンです。隔週で先生が来ます。年にパーティー3回、旅行1回あります。	鎌田地区公民館	毎週水曜日 19:00~21:30	窪田 幸雄	25-3274	-
47	社交ダンス	社交ダンス松本	社交ダンスパーティーを主体とし、他のサークルとの社交と交流を図る事を目的としています。誰もが参加できます。	島立体育館、島立公民館	第1日曜日 18:00~21:00	岩岡 啓正	090-5785-6566	hiro-h4729@hi3.enjoy.ne.jp
47	社交ダンス	社交ダンスサークルチャチャチャ	社交ダンスを楽しみながら健康維持及び仲間づくりをしています。	鎌田地区公民館	金曜日 19:30~21:00	和田 秀夫	25-3424	-
47	社交ダンス	芳川DSC (ダンススポーツクラブ)	競技社交ダンス、スタンダード5種目、ラテン5種目の練習	芳川小学校体育館	木曜日 18:30~21:00	丸山 隆一	090-1613-8095	maruyama-270755@docomo.ne.jp
48	その他ダンス	松本SDC白鳥	スクエアダンスをはじめませんか？スクエアダンスはアメリカ西部開拓時代に生れ、8人が手を取り合って踊るゲームです。カントリー&ウエスタン・メロディーにのって私達の仲間に入って楽しい時を過ごしましょう。	月見町公民館	月3回月曜日13:30~15:00	仲澤 明満子	26-2552	-
48	その他ダンス	スイッスル・ソサエティー	スコットランドのソーシャルダンス（スコティッシュカントリーダンス）を踊る。主に4人ずつの男女が向かい合って踊る楽しいチームワークの踊りです。幾何学的な動きをします。	第三地区公民館	第2・4・5土曜日 18:30~21:30	中島 信人	92-4673	-
48	その他ダンス	ハイビスカス	手と足のバイシックおよびハワイアンフラの練習。（アウアナ）→現代フラ。若者から高齢者まで無理なく楽しみながら踊っていただけるダンスです。ハワイの雰囲気を楽しみながら、体を動かして良い汗をかいてみませんか。	城東公民館	第1・2・3月曜日 13:30~15:30	鶴野 恵美	57-6127	-
48	その他ダンス	アートメッセージ	各種イベント出演、自主公演をしています。県民球団信濃グランセローズの公式応援団として試合の応援をしています。	芳川公民館、白板地区公民館 他	ハトフ：土曜日10:00~と金曜日19:00~ チア：火曜日19:00~土曜日9:00~他 キッズダンス：火曜日18:00	横山 ゆき子	090-3456-7916	artmessage_yy@ybb.ne.jp

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
48	その他ダンス	松本フォークダンスクラブ	民族音楽にあわせて世界のフォークダンスを踊り楽しむ会です。ぜひご参加ください。見学もお気軽に連絡して下さい。	(昼)安原公民館 (夜)城東公民館・東部公民館	毎週水曜日 13:30~15:30 (昼の部) 18:30~21:00 (夜の部)	斉藤 晴美	090-4845-5137	-
48	その他ダンス	松本フォークダンスクラブ ソソリィーサ	初級者を対象に基礎ステップから楽しく練習し、世界のフォークダンスを踊ります。	①安原地区公民館	毎週水曜日 13:00~16:00	山口 けさ子	35-6769	-
48	その他ダンス	第三地区公民館スクエアダンスサークル なかよしこよし会	楽しいスクエアダンスまるでゲームのようです。歩くことが中心です。	第三地区公民館	毎週火曜日 (昼の部) 13:00~15:00	宮田 照子	080-3255-2280	teruko@gmail.plala.or.jp
48	その他ダンス	ラディノワール	ストレッチ運動とジャズダンスをしています。楽しく体を動かして元気にすごしましょう。松本市民祭でもダンス発表をしています。	中央公民館 大手公民館	土曜日 10:00~12:30	重政 夏子	26-6371	-
48	その他ダンス	アミカル	ストレッチ ジャズダンス	中央公民館	火曜日 10:00~12:30	赤羽 恵子	25-1941	-
48	その他ダンス	j a d e	ジャズダンス、Hiphop (ストレッチ、プリエ、タンジュ、ターン練習、ステップ練習、振り付け等)	中央公民館 レクリエーション室	毎週火曜日 19:00~21:20	石川 操	-	非公開
48	その他ダンス	ベリーダンス Aeracura	ベリーダンス	本郷公民館	水・金曜日 10:00~11:30 月4.5回 月2回平日19:30~21:00※詳細はお問合せください。	渡部 か まで	080-3547-6119	earth.odoriko@gmail.com
48	その他ダンス	信衆	YOSAKOIを踊る	並柳体育館 他市内体育館	土・日曜日 13:00~17:00 (変動有)	鈴木 なつみ	090-5824-7739	shinshu_0908@yahoo.co.jp
48	その他ダンス	松本スクエアダンスクラブ山百合	スクエアダンスはアメリカ発祥のフォークダンスの一種でコーラーと呼ばれる指導者のかけ声に合わせて踊るダンスです (ダンスシューズ購入あり)	第三地区公民館	月曜日 10:00~12:00	種山 貴代美	88-3614	非公開
48	その他ダンス	アンダルシアクィーン	スペイン舞踊、フラメンコを学ぶ。基本テクニックを身につけながら、健康的な身体づくりをする。音楽に乗り、楽しく踊りながら交流を深める。	公民館他	月曜日、水曜日、木曜日 午後2時~、夜6時~、午前11時~	小林 賀子 和	090-8110-4546	非公開
49	マジック	西部マジック研究会	ボランティアで児童施設や老人福祉施設を訪問して、マジックを披露する活動をしています。	鎌田地区公民館	第1・3木曜日 13:30~15:30	筒井 慶吉	25-6216	-

《利用方法》 連絡先に直接連絡してください。  
 なお、「非公開」情報につきましては、右記までお問合せください。



分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
49	マジック	松本マジッククラブ	マジックの研究、講習および公演活動を行います。各地区公民館、老人ホーム、保育園、年末年始の忘年会、新年会などの行事へ参加します。	第二地区公民館	第2・4月曜日 19:00~21:00	広田 吉樹	32-3311	-
49	マジック	プラチナマジッククラブ	マジック練習と会員間の人間関係醸成。	南部老人福祉センター	第1・3木曜日 10:00~12:00	小林 彰	090-2141-1512	-
49	マジック	松本マジックサークル「スマイル」	マジックを通じて親睦を深め、明るく楽しい人生を歩み、合わせて地域社会へ貢献する。	松南地区公民館（なんなんひろば）	第1,3土曜日 13:00~16:00	池内 正治	090-7271-9702	y-masaike326@carrot.ocn.ne.jp
50	フラワーアレンジメント	モン・フルール	季節・行事等に応じたフラワーアレンジメント制作。和気あいあいとみんなで楽しくやっています。年一度の課外活動も魅力です。	鎌田地区公民館	第2または第3水曜日 13:00~15:00	中村 けさ江	090-4067-1234	-
50	フラワーアレンジメント	フラワーボトルの会	身のまわりにあるかわいい生花をビンの中に入れるアレンジして乾燥してラッピングをします	第三地区公民館	第4水曜日 13:00~20:00	加納 節子	36-6372	-
51	生活	礼法（現代作法）	学校の現場に出向き、児童・生徒・先生に現代のマナーを教えます。日本の美しい伝統を生かし、現代にふさわしいマナーを学びます。美しい立居ふるまい、ことば遣い、はしの持ち方、手紙の書き方など作法は「思いやり」です。	小学校・中学校・高校・大学	要相談	青木 孝子	39-1921	prof.takako@mbj.nifty.com
51	生活	現代のマナー	日常のマナー・冠婚葬祭・人生の生き方・ビジネスマナー。人間関係に悩み、よりよい人との触れ合いを求め、お互いにやさしく出来る心のゆとりが持てるよう学習しています。	池上百竹亭	第2金曜日 10:30~12:00	青木 孝子	39-1921	prof.takako@mbj.nifty.com
51	生活	松本友の会	生活勉強（衣・食・住・家計・子どものことなど）を大切にしています。雑誌「婦人之友」の愛読者の集まりです。自分たちの勉強のほかにボランティア活動もしています。幅広い年代の人たちが集まっています。	松本友の家・会員自宅	毎月土曜日2回（主に第1、第3） 火曜日1回（主に第4）他 10:00~12:30 午後は随時	松本友の家	35-9514 （活動日のみ）	ホームページ matumototomonokai.iimdfree
51	生活	新日本婦人の会 松本支部	くらしや介護・赤ちゃん・親子リズム小組の子育て支援やウォーキング・元気体操などの健康づくり、リホームや絵手紙などの文化・憲法学習・旅行小組など幅広い分野での学びと活動をしています。	不定期(主に公民館)	不定期	新日本婦人の会松本支部事務局	36-5045	-
51	生活	松本日曜発明学校	発明に関する勉強会、情報交換、アイデア作品合評会、生活の工夫体験他。日頃アイデアを考えることで、あなたの脳が活性化します。アイデアの権利化を一緒に勉強しましょう。	なんなんひろば	第3日曜日 13:00~16:30	横山 憲司	58-5863	非公開
51	生活	アロマテラピー＜香育＞	自然との接触が少ない子どもたちに、アロマクラフト作りを通じて植物と親しむ機会を提供し、自然との共存、豊かな感性を育みます。	市内各所	随時	原田 りえ子	080-1082-2977	aroma_e_r@yahoo.co.jp

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
51	生活	信州自遊塾	自然、エネルギー、農、教育、医療などについて、年数回講座を開催	公民館など	不定期	松尾 昭	39-2778	matsuo@mtlabs.co.jp
54	太極拳	松本武術太極拳連盟	武術、太極拳の入門（初心者向け）、初級太極拳、簡化二十四式太極（中級以上向け）・大極剣（上級以上向け）の学習、練功、八段錦、十八法	①中央公民館 ②柔剣道場 他	①月 10:00~12:00 ②火・木 13:00~15:00	赤澤 美 壽々	33-8275	-
54	太極拳	松本太極拳交流会	武術太極拳の習得・健康増進。 太極拳は意識体操でメンタルトレーニングになります。自分自身の心と身体を見つめて、仲間と交流しませんか。	①大手公民館 ②中央公民館 ③山辺上金井公民館	月19:00~20:30 火19:00~20:30 木10:00~11:30 金19:30~21:00	富田 全次	39-1449 (FAX先)	-
54	太極拳	寿武術太極拳サークル	太極拳の練習 老若男女幅広く楽しむことの出来るスポーツです。	寿台公民館 岡田公民館	寿台公民館 月曜日 19:00~21:00 火曜日 13:30~15:30 岡田公民館 日曜日 13:30~15:30	浜 恵美子	57-2837	-
54	太極拳	やさしい健康太極拳の会	太極拳は中国に伝わる健康体操です。なめらかな動きで全身の筋肉を鍛え、深い呼吸で身体のすみずみまで活性化させます。	第三地区公民館	毎週金曜日13:00~15:00	筒井 千鶴 子	070-5577-8255	非公開
54	太極拳	導引養生功日本総本部松本協会 松本養生功	ストレッチ（引体令柔十三式）、導引養生功で、身体の自然治癒力を高めま	白板地区公民館	木曜日 13:30~15:30	小林 照子	080-4686-2918	kobateru2918@softbank.ne.jp
54	太極拳	NPO法人全日本導引養生功連盟 松本	姿勢・呼吸・心を整える導引養生功の50余りの功法の中から精進、制定された12法を現在楽しく学んでいます。	中央公民館、里山辺公民館、松南地区公民館、白板地区公民館 他	会場によって設定 詳細は連絡先へ	赤澤 美 壽々	33-8275	-
54	太極拳	太極拳 梓川・波田・神林教室	ストレッチ・練功一八法・八段錦・太極拳24式	①梓川健康福祉センター②波田健康福祉センター③神林公民館	①火・水・土曜日②月・木曜日③金曜日	三村 よし 子	78-6430	非公開
55	食生活・料理	四川クラブ	家庭で出来る本場の中華料理の作り方を実習します。料理のコツを教わりながら、楽しく実習しています。	松南地区公民館	第2月曜日 9:00~12:00	西村 義彦	57-9745	非公開
55	食生活・料理	スープの会	月1回香りの講座を楽しみます。味噌仕込み・ピザ・雑穀・日本食の良さを見直します。	第三地区公民館	第4月曜日 13:00~16:00	山本 則子	77-2085	-
55	食生活・料理	インターナショナルカフェ	外国語が好きで、英語・フランス語・スペイン語を使いながら、又は馴染めながら気楽にフレンドリー、人との出会い、新しい仲間、地域の人との交流。	島内公民館/外国語学校アトリエ	祭日 他	キャロル ベランジェ	47-7330	非公開

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
55	食生活・料理	食育・リトミック	子どもたちの運動能力、音楽的能力を引き出しながら、親子で音楽に乗って、体を動かす。体に良いおやつ提案、食指導をする。	各公民館	月1回 10:30~12:00	坪田 哲子	090-4153-7593	非公開
55	食生活・料理	おむすびの会	みんなでおむすびを握り、お味噌汁を作り、食育をしながらそれを食べる会です。	芳川公民館か自宅	不定期	森下 祐子	090-7003-4021	非公開
55	食生活・料理	ハートフルマミィ	子どもの食事、おやつ、子育てについて	芳川公民館和室	月1回 10:00~11:30	永田 智恵 美	090-5423-8698	mikichiem i4412@gmail.com
56	体操	ミッキーマウス	ストレッチ、バーレッションをして身体をほぐしてから、ジャズ体操の基本動作と踊りをします。ジャズ体操のクラブですが、準備運動としてストレッチとバーレッションをみっちりやるのが特徴です。	中央公民館 大手公民館	毎週水曜日 10:00~12:30	重政 夏子	非公開	非公開
56	体操	総合型地域スポーツクラブNPO総合体操クラブWing	心と体を育み整え、楽しい仲間づくりを行います。誰もが笑顔で元気になれる様に、多様性に富んだ企画を考え発信していきます。	開智スタジオ&市内及び近郊の体育館	常時	西沢 啓子	50-7148	npo- wing@thei a.ocn.ne. jp
56	体操	ひまわりクラブ	ストレッチ、有酸素運動、ダンベル、ボールを使った運動等。健康を通して、仲間作りや地域とのつながりを大切にしています。	南部体育館	毎週金曜日 13:00~15:00	柴崎 美代子	26-5021	-
56	体操	だんしんぐのびい 〜ん	リズムに合わせて体を動かし、筋トレや骨盤エクササイズで腰回りを引き締め、メリハリボディと健康な心を作ります。	笹賀公民館	毎週木曜日 10:00~11:30	古林 町千子	87-5780 090-4604-1432	-
56	体操	SYB	運動不足を感じている方、音楽に合わせて簡単な有酸素運動、筋トレ、ストレッチを一緒に楽しみましょう。	里山辺公民館 他	土曜日 10:30~	古林 町千子	87-5780	-
56	体操	爽快ピラティス	ピラティスを用いたボディーワーク	城東公民館	毎週木曜日 9:30~11:45 初回は要問い合わせ	大嶋 操	32-3350	-
56	体操	B・body (美・ボディ)	ボディセレブレーション：メリハリのある女性らしいしなやかな身体づくり、美しい姿勢づくり、体全体のバランスを整えて女性の不調改善に役立ちます。	芳川公民館	毎週水曜日 19:00~20:30	竹田 政子	090-1866-9690	非公開

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
57	エアロビクス	メガミックス	ストレッチおよびエアロビクス。脂肪を燃焼させる事を重点に、幅広い年代層でそれなりに無理のないNICE BODY&体力づくりを楽しんでいます。	中央公民館	毎週火曜日 13:30~15:00	非公開	非公開	-
57	エアロビクス	レインボーメイツ	やさしいエアロビクス☑みんなで楽しく身体を動かしましょう。	安原地区公民館	水曜日	市川 英子	45-5246	-
57	エアロビクス	四賀健康スポーツクラブ	プロのインストラクターによるエアロビクスを中心にストレッチ、筋力トレーニングを行う。	四賀会館	毎週木曜日 19:50~20:50	藤松 正之	64-4128	mas.fuji@go.tvm.ne.jp
57	エアロビクス	クールドウ・クール	エアロビクス	第三地区公民館	毎週水曜日 19:00~20:30	倉澤 多恵子	35-1863	-
57	エアロビクス	Friday ストレッチ	ストレッチ	中央公民館	金曜日 19:30~20:30 (月3回)	都筑 正子	080-5183-5415	ryumaruko77@ezweb.ne.jp
58	ヨガ	島内ヨガクラブ	自分の健康は自分で守るを合言葉に健康のために楽しいヨガを行います。	島内公民館	第1・3・4水曜日 19:30~20:30	武井 長男	47-2431	-
58	ヨガ	総合健康塾 マハーヨーガ・アカデミー	ヨーガの奥深さを学ぶことで、身体を守ることができます。ヨーガ医学とアーユルヴェーダ医学の基本をわかりやすく丁寧に指導します。	松本市笹賀神戸3290 マハーヨーガ・アカデミー	月曜日~木曜日 時間帯多種あり。お電話下さい	白川 まさ子	57-8469	-
58	ヨガ	Green	竹踏みをして全身を暖めたあと初心者向けのヨガをします。日頃のストレス解消、自律神経の働きを整え、しなやかな体を作り、インナーマッスルを鍛えましょう。	鎌田地区公民館 他	月曜日 19:30~	古林 町千子	87-5780	-
58	ヨガ	ゆらっくすヨガの会	タイ古来の健康美容法であるタイ式ヨガに身体の機能改善を図ることができるポテンシャルヨガを加えた内容になります。	第三地区公民館	火曜日 9:30~10:40	原 清美	090-7908-5644	Pa-De-Chinchou@softbank.ne.jp
58	ヨガ	親子の憩い オリーブ	10:00~11:00はヨガやピラティスを行い、親のリフレッシュをするための時間、11:00以降は親子交流の時間 自由解散	岡田公民館	火曜日か金曜日 月2回	小松 涼香	非公開	shinka.karada.kokoro@gmail.com
59	健康全般	ラフ	自分の体重やチューブを使った筋力トレーニングとバスケットボールやバドミントン、ソフトバレーを交えた健康教室	庄内体育館	毎週火曜日 11:00~13:00	宮入 正太	090-7403-9201	syoutamiyairi@gmail.com

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
59	健康全般	健身気功日本総本部 松本	中国四大健身気功（易筋経、五禽戯、六字訣、八段錦）他	白板地区公民館	毎週火曜日 13：30～15：30	小林 照子	33-9398	-
59	健康全般	35歳以上の大人の健康を考える会	ストレッチ、筋力トレーニング	松本市内公民館	月1回 日曜日 9：00～11：00	斎藤 ともひろ	75-8232	-
59	健康全般	人工股関節手術経験仲間で行うストレッチ&エクササイズ	より快適で、楽しい毎日を過ごす為に、ストレッチやトレーニングを通じて術後のステップアップを目指す。（指導者も手術経験あり）	スタジオポップ	水曜日 14：00～15：00	西垣 啓子	35-1060 090-2737-2639	zara34keiko@docomo.ne.jp
59	健康全般	Moon Rise セルフケア	セルフケアレッスン、ストレッチ等	本郷公民館	平日（時間はお問い合わせください）	藤村 まどか	080-3547-6119	earth.odoriko@gmail.com
60	ゆとり・コミュニケーション	コーヒーブレイク	定例会（お茶を飲みながら“私”の意見で話し合います。）託児室を設けています。	あがたの森文化会館	隔週水曜日 10：00～12：00	遠藤 絹子	非公開	-
60	ゆとり・コミュニケーション	幼児のためのリトミックサークル	ダルクローズのリトミックを通じて幼児期に大切なことを育てていきます。クラフトや出張リトミックも行っています。シルバークラスでは、音楽を使い脳と体の機能を活性化します。	寿台公民館	第2または第4月曜日 10：00～12：00 ①シルバークラス 10：00～ ②幼児クラス 11：00～	大塚 益子	55-3232	-
60	ゆとり・コミュニケーション	子どもの心身共に健康な成長を願う親の会	子どもの心身共に健やかな成長を願って、親が学び合う学習会をしています。	パレア松本・女性センター（ネットワーク室） 他	土曜日・日曜日のいずれか 13：00～15：00頃	野見山 ナオミ	33-7257	oyanokai-matsumoto@nifty.com
61	家庭医学・リハビリ	信州言友会 松本支部	どもりのセルフヘルプグループ。「どもり」って何？そんな問いに会員と共に体験に基づき知っていくための会です。信州言友会のホームページをご覧ください。 <a href="http://www.lcv.ne.jp/~fujis08/">http://www.lcv.ne.jp/~fujis08/</a>	松南地区公民館	月1～2回	草間 博	26-8456	kuusann@nifty.com
61	家庭医学・リハビリ	信濃音楽療法研究会	1.音楽療法の研究を主に音楽と生活、音楽と健康、歌、手話、リハビリ体操、レクリエーション等と共に学ぶ。対象者や自分の心身の癒しも。2.病院、公民館、施設等での実践。3.音楽療法指導者養成講習会の開催。4.日本音楽療法学会の認定団体認定音楽療法士の資格取得へのポイント取得可能。（県内では本会と長野の2ヶ所のみ）	講義：あがたの森文化会館 実践：病院・施設 他	講義・実践 第2土曜日 13：00～17：00 年5回 5月・7月・10月・12月・翌3月	熊谷 由美子	0265-83-9667 080-5142-3921	y-kuma9667@ezweb.ne.jp
61	家庭医学・リハビリ	乳ガン患者会 桜むね	乳ガン手術後の補正パッドを作りながら、心の整理、胸を失った後の生活の知恵を学びます。	中央公民館	月曜日（2ヶ月に1回程度） 14：00～16：00	吉澤 英子	080-3124-6312	-
62	福祉	カタクリの会	耳の聞こえにくい難聴者集える場です	総合社会福祉センター	月1回 土曜日	塩原 利子	非公開	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
62	福祉	長野県赤十字音訳奉仕団ひびきの会	視覚障がいその他の理由で印刷物を読めない方のために、音訳し、パソコンで録音図書を制作しています。主な活動は自宅での録音。第2・第3木曜日に例会と勉強会(変更あり)	松本市中央図書館 ふくふくくらいずボランティアルーム 自宅	第二・第三木曜日 10:00~12:00	緒方 葉子	0263-83-7313	ogat6468@anc-tv.ne.jp
63	ボランティア活動	(公財)野村生涯教育センター 野村生涯教育センター 長野支部 松本地区	東洋の自然観をベースにした野村生涯学習教育論に基づき理論の学習とその実践化を図り、人間性復活を目的として自己教育を主軸とした相互教育を通して家庭・学校・社会の連携を図りつつ活動をしている。	中央公民館	月1回 10:00~15:00	木山澤 悦子	090-1774-3347	-
63	ボランティア活動	安曇野同好会	中信地区の老人ホーム、デイサービス、公民館等の行事の後、1時間位踊り、民謡、マジック、懐メロ、唄、玉すだれ、銭太鼓、車イスダンス、人形等でみなさんに楽しんでいただきます。1ヶ月に7、8ヶ所行きます。	中信地区の老人施設、デイサービス、地区公民館、福祉ひろば 他	不定期	若松 典子	35-2482	-
63	ボランティア活動	ベビーシッターの会 ケア・チャイルド	保育研修、保育サービスを行っている有償ボランティアグループです。現在30代~60代の子ども好きな仲間が集まり、活動しています。	あがたの森文化会館 他	第3木曜日 10:00~12:00	竹前 悦子	080-1260-8764	-
64	地域づくり	ママフェスまつもと実行委員会	ママフェス開催に向けた、意見交換および、企画会議	中央公民館	月曜日(月2~3)回	非公開	非公開	非公開
65	パソコン・情報技術	松しょう運PC倶楽部	パソコンの電源の入れ方・切り方からの超初心者講座、ワードでお知らせ回覧版など簡単な文書作成、エクセルで家計簿等、メール・インターネット、暑中見舞い・年賀状作成等初歩の講習	鎌田地区公民館	原則、第2・4火水木 午前の部 9:00~12:00 午後の部 13:00~16:00	窪田 隆一	非公開	非公開
65	パソコン・情報技術	新しいビジネスモデルを考える会	新しいビジネスモデルに関する勉強会を行います。	市民活動サポートセンター会議室	第4金曜日18:00~19:30	胡桃 裕一	57-2140	非公開
65	パソコン・情報技術	NPO法人 もーるねっとオペラ	初心者を対象とするパソコンの操作、Word、Excelの基本から応用まで各種講座	中央公民館	月~土 9:00~17:00	木口 大	090-2544-4464	office@m-opera.net
66	英会話	英会話サロン エンジェル	自由にアウトプットし、英会話を楽しむサロンです。性別年齢は問いません。	庄内地区公民館(ゆめひろば)	毎週火曜日 10:30~12:00	小林 善工	080-5140-2110	yo4e3jp@gmail.com
66	英会話	日常英会話愛好会	英語を思いっきり話したいというグループです。テキストを使い、アメリカ人講師の指導のもと異文化を交流したり生活をエンジョイしています。	あがたの森文化会館	毎週水曜日 19:30~21:00	松沢 淑子	64-3116	matuzawa@cnet.ne.jp
66	英会話	メイプルリーフ	ネイティブの教師を中心に日常的な話題で英会話を勉強しています。中級程度のクラスです。	第三地区公民館	毎週月曜日 10:15~11:45	中澤 正明	090-9357-4842	nsan770203@yahoo.co.jp

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
66	英会話	アップル リーフ	英会話の習得（初中級）。これから英会話を始める方のための入門コースです。女性限定です。	第三地区公民館	毎週金曜日 10:30~12:00	柴 みどり	57-8082	非公開
66	英会話	今どきの英会話 スプラウト	中級英会話を学ぶ勉強会	庄内地区公民館	毎週木曜日 13:30~15:00	小林 和子	非公開	-
66	英会話	英会話サークル月 曜会	英会話	田川公民館	毎週月曜日 10:30~12:00	倉科 和子	36-1180	非公開
66	英会話	英会話研究会	初級クラス：米国人講師 中級クラス：南アフリカ人講師 英会話を学んでいます。参加希望者は、直接会場へお越しください。	中央公民館	毎月第1.2.3木曜日 19:00~20:30	非公開	非公開	-
66	英会話	英語講座	先生の用意したアメリカのテキストをコピーして配布。	城東公民館 安原地区公民館	木曜日 13:00~14:20	安藤 隆	25-3692 (9:00~ 11:30)	-
67	中国語	NCF日中フレン ドシップクラブ	定例会のほかに月2回中国語と太極拳教室があります。料理やキャンプもあります。中国語と太極拳を通して、もっと中国を知ってもらい、みんなで楽しくイベントなどをしましょう。	安原公民館他	水・木曜日ほか	楊 巧鳳	090-8501- 3555	-
67	中国語	ニーハオの会	中国語会話。入門~日常会話、文化交流、料理講座等、中国人講師・日本人講師ペアで行います。言葉を学びながら、文化や歴史に触れ、中国料理・講習会などを通じて日中友好活動を行っている楽しい仲間です。長野県では最初の中国語サークルです。	松南地区公民館	毎週木曜日 19:30~21:00	百瀬 賢次	090-4159- 4437	-
68	その他国際理解	海外旅行・文化に 親しむ会	コーヒーを飲みながら、海外旅行の体験を語り、情報交換しています。	中央公民館	第4土曜日 14:00~16:00	秋山 孝雄	25-8260	-
68	その他国際理解	日本ユーラシア協 会長野県ロシア語 支部	ロシアとの友好・交流のために必要なロシア語や、ロシアの地理・歴史・文化などを学ぶ会です。ロシア民謡や映画・ロシアへの旅行など、ロシアに興味のある方にとって楽しい行事をいろいろ計画しています。	ロシア語教室は大手公 民館（曜日は不定） 他の活動は年毎に決定	AMのみ9:00~11:00ロシア語教 室 その他の活動はその都度決定	窪田 正子	090-4461- 6287	ma515jp@y ahoo.co.j p
68	その他国際理解	NPO法人アルプ ス善意通訳協会	松本城で外国人観光客を外国語で案内します。通常の松本城案内と国際学会の語学ボランティアです。語学講座を開催します。	国宝松本城、中央公民 館	通常5月初旬~11月初旬 開城時間内	松元 久	080-2118 -6757	matsuhi@ mail.com
68	その他国際理解	エコーの会	外国人の指導のもとで英語全般の学習をしています。	第三地区公民館	毎週木曜日 10:30~12:00	非公開	非公開	-

分類番号	分類	グループ名	活動内容	活動場所	活動日時	連絡先氏名	連絡先TEL	連絡先E-mail
68	その他国際理解	特定非営利活動法人 松本ヒマラヤ友好会	ネパール地域の文化・芸術の紹介、山岳を通じたスポーツ交流、国際協力基金による学生への奨学金支給	県内の山岳・エベレスト・ランタン・アンナプルナ・ダウラギリ方面	主に土曜日・日曜日	鈴木 雅則	47-6197	mnc@lily.ocn.ne.jp
68	その他国際理解	波田国際交流クラブ	外国人と地域住民との文化交流等を行っています。	波田公民館	第1・3金曜日 19:30～21:30	非公開	非公開	非公開
68	その他国際理解	アンニョンクラブ	講師とメンバーで韓国語を学び、交流します。	波田公民館	第1・3水曜日 19:30～21:00	水谷 彰雄	92-6160	非公開
68	その他国際理解	ヒッポファミリークラブ 松本	多言語の多様な音を聞き「歌う」ことで、意味も文法も自然にみつける活動を多世代で楽しくやっています。	あがたの森文化会館	水曜日 18:45～20:00	岩口 和子	非公開	hippo.matsumoto@gmail.com
68	その他国際理解	ハングル教室「チング」	韓国語に関する勉強会	波田公民館	第1・3金曜日 18:30～20:00	非公開	非公開	kooker26@gmail.com
68	その他国際理解	韓国語でマレヨ!	韓国語で話せるようになることを目標に学習します。	中央公民館	火曜日 13:30～14:30	高本 雅哉	090-2232-5677	massayaht@gmail.com
68	その他国際理解	Mウイング韓国語講座 夜教室	韓国語学習、韓国文化研究（調理実習など）	中央公民館	中級クラス 不定期 初級クラス 不定期	佐々木 絵里	090-2912-3893	非公開
68	その他国際理解	松本トーストマスターズクラブ	アメリカからスタートしたトーストマスターズクラブですが英語及び日本語によるパブリックスピーキングと建設的なフィードバック、リーダースキルを学ぶ社会人サークルです。	あがたの森 中央公民館	第2金曜日19:30～21:30 第4土曜日14:00～16:00	塩原 隆一	090-4671-1245	—