

表の見方

芸術・文化

音楽、演劇、書道、絵画、ダンスなど

団体名
活動内容・コメント
活動日時
活動場所
代表者
連絡先(電話・携帯番号)

童謡唱歌 ひまわりの会
歌い慣れた、又聞き慣れた童謡又は唱歌を年齢を問わず会員の皆様と一緒に歌い時間を楽しみます。是非ご一緒にどうぞ!
第3水曜日 19:30~21:00
梓川公民館 多目的ホール
三村 美智代
090-8818-8879

コール・アカデミア
・梓川音楽祭参加 ・中信地区母親コーラス祭参加 ・サラダ街道合唱祭参加 ・地区内の各施設(梓荘、グループホーム等)ボランティアにて訪問(有償・無償)
毎週水曜日か木曜日 20:00~21:30
梓川公民館
宮坂 正子
0263-78-3333

たて琴の会
優しい音色を奏でる楽器エンジェルスハープは、松本で誕生しました。初心者もすぐ演奏できます。芸能祭やクリスマスコンサート、ボランティア活動などしています。
不定期
梓川公民館
上嶋 成代
0263-78-3685

松本アルプホルンクラブ
ヨーロッパアルプスの民族楽器アルプホルン及びカウベルの演奏を楽しむサークルです。
毎週土曜日 13:00~17:00
梓川公民館
笠井 達彦
090-8035-1615

三味線 端唄 知の会
月2回、東京よりお師匠さんに来ていただき、お稽古をしています。端唄というのは、江戸時代、庶民の間で大流行したはやり唄です。三味線とあわせて楽しんでいきます。
月2回金曜日(不定期)
梓川公民館 第2会議室
小沢 美代
0263-78-4812

文化箏クラブ
年1回の発表会やボランティア演奏を目標とし、文化箏を楽しく演奏するサークル活動です。
第2・4水曜日 13:00~16:00
梓川公民館 第4会議室
上條 三枝子
0263-78-2748

雪遊会
少人数で楽しい教室。おしゃべりしながら練習できます。
月2回 月曜日 10:00~12:00
梓川公民館
岩崎 栄一
090-3613-0938

フォトあずさ
・月例会の開催 ・撮影会の実施 ・梓川文化祭への参加
月例会 19:30 から 1~2時間 撮影会 年3~4回
梓川公民館及び屋外撮影会
多田井 健治
090-3440-6830

梓川短歌会
会員が作った短歌を冊子にして2か月に一回勉強会を開いています。
第3木曜日か第3金曜日
梓川公民館 第1会議室又は第2会議室
原 照子
090-7843-0221

松本市梓川地区伝統いけばなの会
・文化庁「伝統文化親子教室事業」で行うこどもいけばな教室です。 ・随時募集です。
5月~1月 土曜日 年10回 14:00~16:00 (花代ほか 1回 小学生1,000円 中学生1,500円)
梓川公民館
細田 照子
090-4728-4036

サンデーダンス同好会
社交ダンス・ラテン・モダンの練習。ベーシックの復習・新しいルーティンの踊り込み・脳活と体力維持に努めています。
毎週土曜日 20:00~22:00
梓川公民館 多目的ホール
上村 功二
090-4673-0340

ラウレア フラ スタジオ
心地よいハワイアンミュージックに合わせて楽しくフラダンスを学んでいます。ご参加お待ちしております。
月2回 木曜日 18:30~21:00
梓川公民館・梓川福祉センター
高橋 和江
090-4940-5883

あかつき句会
俳句は五・七・五の17音を定型とする短い詩です。美しい日本語を四季折々の季語に乗せ、あなたの言葉で詠んでみませんか。決して難しくありません。認知症の予防にもなります。
毎月第4金曜日 10:00~
梓川公民館
中平 繁子
0263-46-4671・090-5544-2011

みずきの会
・舞踊 ・着つけ ・会の発表会 ・お城まつり・シルバーのつどい等での発表
毎週木曜日 午前中
梓川公民館 和室
渡辺 泰子
090-4814-0525

梓弓研究会

古代信濃の国から朝廷に献上された梓弓のゆくえから松本平の歴史を学びます。

毎月第1水曜日 10:00~12:00

梓川アカデミア館(年1回 講演会は梓川公民館)

川村 修(事務局)

090-8328-4724

あずさ句会

日本にはすばらしい、又美しい言葉が沢山あります。季節の移り変わりや自分の気持ちに季語を入れて 17 字に表してみたいかがですか。俳句の会として楽しく仲良くやっています。

毎月第3木曜日 10:00~12:00

梓川公民館

金井 峰子

0263-78-3311

森の座 松本句会

俳句の創作・鑑賞等勉強会:(師系・中村草田男)

おおむね第2土曜日 毎月1回

梓川公民館

中村 與志人(百仙)

090-5339-6900

健康ヨガの会

健康長寿、フレイル予防
楽しく生活が出来ますように。

第2・第4水曜日 AM9:30~11:00

梓川公民館

二村 悦子

0263-78-3636

アーユルヴェーダ YOGA

姿勢、腰痛改善のYOGA、女性の不調改善YOGA(生理痛・PMS・更年期・フェムケア)などや、地元の食材を使った体験型調理(体の不調改善・健康を目的とした料理)

土曜日 16:00~17:00
日曜日 13:30~14:30

和室・調理室

有賀 美夏

080-1193-9017

生活・健康・その他 子育て、教育、福祉、ボランティアなど

健康麻雀サークル【梓川雀友会】

☆本会は飲まない、吸わない、賭けない健康麻雀の精神をモットーに、健全なゲームを通じ会員相互の親睦を深め、人生百年時代を謳歌するとともに健康寿命延伸や心身の健康保持を目指す。

毎週水・土曜日 13:00~17:00

梓川公民館(第2・3会議室)

山口 正昇

0263-78-4401 (見学OK)

NPO法人 Lomi Lomi どっとこむ

障がいを持つ方々やシニア世代の方々が社会共存するお手伝いをしています。

不定期

梓川公民館

塩原 真美

0263-88-2414

**食生活改善推進協議会
あずさ会**

「私達の健康は私達の手で」をモットーに、1年に3回の料理講習会を開いて、会員相互の栄養知識を高めるとともに料理技術の向上を目指しています。また会員は食育アドバイザーとなり、地域の食育に携わります。

不定期

梓川公民館 料理実習室

森 陽子

0263-78-2135

農村生活マイスター協会松本

豊かな農村生活を送るための学習をしています。市内の仲間と共に、年に数回、郷土料理や伝統料理等をお伝えしています。

不定期

梓川公民館 多目的ホール 料理実習室 生活研修室

林 昌美

0263-58-6665

農村生活マイスター

梓川地区のマイスターが地域活動に参加し貢献する。

不定期

梓川公民館会議室・料理実習室・生活研修室

二木 彰子

090-8857-0769

かたくりの会

体操や軽運動、脳トレ、歌などによる健康づくり、介護予防の活動をしています。市保健師さんなどの健康相談・体力測定もあります。

毎週水曜日

梓川福祉センター

鈴木 勝巳

0263-78-3105

梓川農村女性協議会

梓川地区の女性が農業体験で、野菜や花を育てたり、料理講習会、フラワーアレンジなどの講習会を行うことで、会員皆で、楽しく活動しています。

不定期

梓川公民館・農園

倉田 峰子

0263-78-2496

健康麻雀を楽しむ会

健康麻雀に、血圧測定、ウォーキング、体操、声出しを加え、人生100年時代を謳歌するとともに、会員相互の親睦、老化防止、ボケ防止を図る。

毎週火曜日

梓川公民館

鳥羽 清次

0263-78-4563

中信健康友の会 梓川支部

役員会(10名前後)
会報づくり作業(7名前後)

約月1回

梓川公民館(会議室)

堀田 隆子

0263-30-8394



梓川バドミントン協会

年齢・性別・レベル・天候問わず！同じコートで楽しめるスポーツです。一緒に白いシャトルを追いかけて気持ちの良い汗を流しませんか？

毎週木、日曜日 20：00～22：00

木：梓川体育館、日：梓川小学校体育館

村仲 秀幸

090-6375-8991・hkuratyu@yahoo.co.jp

梓川ゲートボール協会

青の大谷 新天地で決意、スポーツ史上最高額となる大型契約で沸いた2023年知恵を出し合いながら体を動かす楽しさをみんなでわかち合いたい。会員の減少も寂しい思いですが仲間同士、親睦を深め、生涯スポーツとして楽しんでいます。皆さんの参加を希望しています。

5～7月 隔週*木曜日
競技開始午前8時～2時間

ふるさと公園屋内多目的運動場

上嶋 隆幸

0263-78-3684

梓川ソフトボール協会

梓川各地区から現在7チームによるリーグ戦を行っています。早起きソフトボールを通じて、地域スポーツ活動の活性化を図り、仲間との絆・交流の輪を広げる活動を行っています。

5月～8月

梓水苑グラウンド

太田 克彦

090-1869-2459

梓川バレーボール連盟

バレーボールをやった事がない方でも大歓迎です。「運動しなくちゃ！」「体を動かしたい！」と思っている方、是非、連絡を！まずは連絡、気軽に参加してください。皆さんの参加を希望しています。

火曜日・金曜日 20：00～22：00

梓川体育館

西岡 弘恵

0263-78-6935

梓川マレットゴルフ協会

マレットゴルフ「いつ、どこでも、だれとでも」簡易な適度な運動により、健康づくりと仲間づくりを楽しむスポーツです。◎皆さんで仲良く楽しく元氣よくプレーする事

毎月7、17、27日(多少追加有り)
親睦会、他協会交流会 日時不定期

梓川ふるさと公園マレットゴルフ場

小平 茂

0263-78-3621

梓川少年剣道教室

剣道を始めてみませんか！剣道は生涯スポーツです。何歳からでも始められます。少年剣道教室生の育成と共に、自分自身を鍛える格好の場です。気軽に声をかけてください。

毎週土曜日 18時～20時・剣道教室の小・中学生と稽古
20時～21時・一般の稽古

梓川体育館・梓川小学校体育館

牛田 睦子

電話：0263-78-4683 携帯：090-1868-7867

梓川バレーボールクラブ

笑顔が絶えない、毎日楽しく元氣よくバレーボールをやっています。いつでも体験、見学に来てください。一緒にバレーボールを楽しみましょう。

火・木・土曜日 19：00～(小学生)
水曜日 19：00～(中学生)

梓川中学校体育館

齋藤 今朝義

090-2313-5373

ミニバスケットボール教室

バスケットボールが大好きな仲間が集まり楽しく練習をしています。仲間を増やし、みんなが仲良しの教室にしたいです。

火曜日 18：00～20：00

梓川小学校体育館・梓川体育館

二村 喜子

0263-78-3018

男子バスケットボールクラブ

バスケットボールを通して、みんなで力を合わせて、頑張り抜く力を学んでもらいたいと思います。

金曜日 19：00～21：00

梓川中学校体育館

二村 喜子

0263-78-3018

女子バスケットボールクラブ

バスケットボールの技術を磨き、チームワークと頑張る力を学んでもらいたいと思います。

金曜日 19：00～21：00

梓川中学校体育館

岩原 初美

0263-78-5257

梓川少年硬式野球(中学)

甲子園やプロ野球選手を目指して日々の練習に励むこどもたちの夢をかなえようと、監督・コーチらチーム一丸となって、高校で活躍できる選手を育成しています。

土・日曜日 9：00～17：00
木曜日 19：00～21：00

ふるさと公園 多目的運動場 他

逸見 忠志

090-4522-6516

梓川少年硬式野球

「硬式」の球を使って行う野球チームです。ふるさと公園「自由の広場」で土曜日、日曜日に練習しています。
リトルリーグ団員募集：小学4年生～6年生
ティボール団員募集：保育園年中組～小学校3年生

毎週土曜日、日曜日及び祝日、毎週水曜日夜間
土曜日、日曜日、祝日：8：30～17：00
水曜日(夜間)：18：00～21：00

ふるさと公園 自由の広場

逸見 忠志

090-4522-6516

梓川少年野球クラブ

1～6年生まで何年生からでも始めることができます。学年を超えて楽しみながら野球を学んでいます。ぜひ一度練習を見学・体験しに来てください。女子も大歓迎です。

毎週土曜日 13：00～17：00
第2・第4日曜日 8：00～12：00
冬期は土曜日のみ

梓川小学校グラウンド、冬期は梓川体育館

藤本 学

090-4152-8289

梓川少年卓球教室 (あづみ野ジュニア卓球クラブ)

強くなる卓球をめざします！
・基本技術の向上。
・参加態度の向上。
・試合で力試し。
見学いつでも可能。大歓迎です。

毎週水・土曜日

梓川体育館・梓川中学校卓球室

丸山 強

0263-78-5347

梓川空手クラブ

伝統的な形を継承し、現代の価値観に合わせた空手の普及と啓発活動を行っています。

毎週火曜日、木曜日 18：30～20：40

火：梓川福祉センター、木：梓川公民館

黒岩 竜也

0263-88-6042

太極拳同好会

ニーハオー。私たちは太極拳を基にして、健康で年を重ねていけるようにと、無理なく、楽しくをモットーに、月に4回、体と頭と心をリフレッシュしています。シェイシェイ。

月に4回 月曜日 19:00 ~ 21:00

梓川公民館 多目的ホール

山本 裕美

0263-78-5669

梓川合気道教室

合気道公認道場です。初心者の方、運動の苦手な方、安心して始めてください。

水曜日 19:00 ~ 21:00
土曜日 9:00 ~ 10:00

梓川体育館

深瀬 賢一

090-9426-6098

遊キッズ

キッズからジュニア（保育園～中学生）までいろいろなダンスにチャレンジして楽しんでいます。初心者でも大丈夫！見学随時受け付け中です。

月曜日 キッズクラス 16:30 ~ 17:15
ジュニアクラス 17:15 ~ 18:15
エアロビクスクラス 18:15 ~ 19:15

梓川福祉センター・梓川公民館

有賀 裕加里

090-5636-5120

生き×活き ストレッチサークル

健康維持と仲間づくり！

第2・4火曜日 10:00 ~ 11:00

梓川公民館

古畑 岳子

0263-92-3713



申し込み・費用等、詳細については、直接「連絡先」にお問い合わせください。

他にも、梓川地区で活動している団体がありますので、梓川公民館（78-3001）にお問い合わせください。

