

三条東公民館 定期活動サークル一覧表

(令和7年3月25日現在)
三条東公民館 35-1200

☆ 施設の利用状況によって、曜日・時間・会場が変わる場合があります。見学の際は受付窓口に活動日をお確かめください。

サークル名(50音順)	主な活動日	曜日	時 間	登 録 会員数	活 動 内 容	費 用		募集の 有無	担当者 (連絡先)	特記事項(持ち物等)
						会費/月	材料費等			
アートのチカラのお絵かきカフェ	第4	木	10:00～12:00	14人	誰もが楽しめる手法(臨床美術)で、絵や立体作品を作ります。認知症予防にも効果あり！	800円/1回	200～500円	○	野島	
あじさいコーラス	月2～3回	火	19:30～21:30	20人	混声合唱	2,000円	楽譜代 実費	○	佐藤 090-1653-8838 ショートメールで お願いします	配布される楽譜、筆記用具 ※4～11月の活動です。 冬季はお休みですから無理なく 続けられます。
池坊いけばなサークル	第2	金	13:30～14:30	5人	現在休講中ですが、再開したら連絡させていただきます。	1,000円	花代 1,250円	○	坂井	花バサミと花を包むもの (花合羽・新聞紙等)
和泉の会	月2回	木	13:30～15:30	18人	筆ペンの講座です。先生から筆ペンと下敷を購入。	1,000円	実費	○ 2人、 随時見学 可	永井 0256-34-6893	
生命の貯蓄体操三条(午前)	毎週	水	9:30～11:30	15人	丹田呼吸法と共に行う体操で身体のコリや歪みを直して健康体質へと変えてゆく、どなたでも気軽に出来る健康体操です。	2,000円	なし	○ 随時見学 可	味田 090-7722-6883	体験希望者はフェイスタオル1枚を持参。※随時見学体験自由です。気軽にお立ち寄り下さい。
生命の貯蓄体操三条(夜)	毎週	水	19:00～21:00	8人	丹田呼吸法と共に行う体操で身体のコリや歪みを直して健康体質へと変えてゆく、どなたでも気軽に出来る健康体操です。	2,000円	なし	○ 随時見学 可	味田 090-7722-6883	体験希望者はフェイスタオル1枚を持参。※随時見学体験自由です。気軽にお立ち寄り下さい。
生命の貯蓄体操普及会 長岡準支部三条教室	毎週	金	10:00～12:00	13人	丹田呼吸法と共に身体を動かし、身体と心を変えていく体操です。	2,500円	なし	○ 随時見学 可	森山	ヨガマット又はフェイスタオル 飲み物
エコクラフト倶楽部 すみれの会	第2・4	月	13:30～15:30	10人	クラフトバンド(紙バンド)やPPバンドを使った作品作り(バッグ、かご等)	2,000円	実費	×	清水	定規、メジャー、はさみ、ボンド、洗濯ばさみ、竹ぐし
FTPピラティスクラブ 三条	毎週	水	19:00～20:30	12人	無理せず筋肉を鍛えることで姿勢を正し、骨盤を調整するエクササイズです。	3,000円	なし	○ 要連絡	小林 0256-63-2516	新規会員4月9日スタート。ヨガマット(6mm以上推奨)、飲み物、動きやすい服装で。
オカリナリズムー	第1・3	金	19:30～20:30	3人	基礎練習、いろいろな楽曲や発表会に向けての練習	4,000円	なし	○ 随時見学 可	外山	譜面台、オカリナ ※オカリナ購入希望の方 紹介可能
俺たちの健康教室	月2～3回	水	13:30～14:30	7人	男性限定のヨガ健康教室	1,800円	なし	○ 随時見学 可	巻口 090-4598-8753	ヨガマットまたはバスタオル 運動しやすい服装
三条いーすとくわいあ	月3回	月	13:45～15:15	21人	合唱(女声)	1,500円	なし	○ 随時見学 可 (女性のみ)	高橋 090-4138-9447	筆記用具
篠笛同好会シノーン	毎週	月	19:30～21:30	11人	篠笛で三条夏まつりの囃子、各地域の盆踊りの囃子、5月の大名行列の笛等	2,500円	なし	○	松永 0256-32-0101	練習用の笛は用意します。 お持ちでしたらご持参ください。
秀峰山岳会	第1・3	水	20:00～21:00	30人	県内及び周辺の登山(打合せ)	3,000円/年	実費 (交通費等)	×	小出	

裏面もご覧ください ↓

三条東公民館 定期活動サークル一覧表

(令和7年2月26日現在)
三条東公民館 35-1200

☆ 施設の利用状況によって、曜日・時間・会場が変わる場合があります。見学の際は受付窓口に活動日をお確かめください。

サークル名(50音順)	主な活動日	曜日	時 間	登 録 会員数	活 動 内 容	費 用		募集の 有無	担当者 (連絡先)	特記事項(持ち物等)
						会費/月	材料費等			
つくし会	第4	水	10:00～12:00	8人	皆で楽しく会話しながら、指先を使って脳トレしませんか！	1,000円	そのつど 材料費	○	大竹	はさみ、ものさし、のり、ボンド、 クリップ、ピンセット
パステルアート サークル	第2	火	19:30～21:30	5人	パステルでやさしいイラストを描いています。	1,500円 ～2,000円	実費	○ 随時見学 可	土田	パステル、カッティングボード、 カッター ※会費は会員の人数により変動
美もじ	不定期	月	14:00～16:00	8人	雅な仮名書のクラスです。ひらがなの 単体から連綿へ進み、半紙・半懐紙の 作品も作ります。漢字仮名混じり書も できます。	3,000円	手本、半紙 代 500円/半年	○	熊谷	見学に来てくだされば、希望をお聞き したり用意するものをお伝えします。 ※募集はあと2名程度
筆ペンサークル遊の会	第1・3	火	14:00～16:00	18人	筆ペンによる書道一般。日常生活に 必要になる手紙、のし袋等の習い。	1,500円	実費	○ 随時見学 可	山本	見学時に説明します。 筆ペン、半紙、指定教材等(実費)
フラワーサークル秋桜	月2回	水	13:30～15:00	10人	フラワーアレンジメント ブリザーブドフラワー	なし	花代 実費	○	滝沢 090-3312-0466	花ばさみ、カッター、新聞紙、ゴミ袋、 作品持ち帰り袋、花代
フラワーデザイン サークルはな舞	第2	土	14:00～16:00	14人	季節の生花を使って、基本形も取り 入れながら、素敵でお洒落なアレン ジができるレッスンです。資格取得も 可能です。	1,500円	花代 実費	○ 随時見学 可	豊田 0256-57-3047	ハサミ、大きめの袋
ゆったりヨガサークル	第2・4	木	10:00～11:00	7人	ヨガマットに寝転んで全身をストレッチ！ 明るい先生の指導のもと自分の ペースで行います。	2,000円	なし	×	斉藤	ヨガマット(もしくはバスタオル)1枚をご 持参ください。
ゆらぎ体操(昼)	第1・3	木	13:30～14:30	10人	寝たままゆらゆらと体を揺らしながら 体と心をゆるめていく体操です。	500円/1回	なし	○	清水	バスタオルまたはヨガマット 足腰の弱い方でも無理なくできます。
ゆらぎ体操(夜)	毎週	金	第1・3・5 20:30～21:30 第2・4 20:00～21:00	10人	寝たままゆらゆらと体を揺らしながら 体と心をゆるめていく体操です。	500円/1回	なし	○	清水	バスタオルまたはヨガマット 足腰の弱い方でも無理なくできます。
リラックス月ヨガ	第1・3・5	金	18:30～19:40	5人	ヨガと軽いストレッチ運動	1,500円 /1回	会場費を 人数割りで 負担	○	大澤	ヨガマット、飲み物、運動のしやすい 服装 ※施設使用料600円を参加人数で割 ります。
レイナニ	第1・3	火	13:00～14:00	8人	初心者で集まってフラダンスを楽し んでいます。	3,100円	実費 ふり表、音 源、DVD配 布時のみ	○ 随時見学 可	片岡 090-6681-3373	
笑いヨガひがし	第4	木	10:00～12:00	16人	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合 わせて行い、心と体をほぐして健康 づくり。	700円	なし	○ 随時見学 可	丸山	飲み水、できればヨガマット