

三条東公民館 定期活動サークル一覧表 (50音順) 令和8年2月24日現在

☆ 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。

No.	サークル名	主な活動日時			登録 会員 数	活動内容	費用		募集 有無	連絡先	特記事項 (持ち物等)
							会費/月	材料費			
1	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	
2	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	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。
3	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	
4	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こり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。
5	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こり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。
6	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
7	エコクラフト倶楽部すみれの会	第2・4	月	13:30~15:30	6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
8	FTPピラティスクラブ三条	毎週	水	19:00~20:30	15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1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。
9	オカリナサークルリズムー	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
10	己書花つさぎ道場	月1回	不定期	12:30~14:30	3人	ふでペンで作品を楽しく描いています。	2,200円	なし	○	谷内田 090- 1530- 9959	所定のふでペン他、用意するものがあります。
11	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
12	きもの着付サークル	第1・3	土	10:00~12:00	7人	着物着付から太鼓結びまで。前期(4月~9月)、後期(10月~3月)	1,000円 12回分 前納	なし	○	小幡 090- 7563- 5363	楽しく着付しましょう。
13	県央コーラス La Liberté (ラ・リベルテ)	第1・3	土	10:00~11:00	18人	混声合唱	2,000円	入会金 500円	○	相澤 090- 1398- 0834	筆記用具
14	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 2ヶ月 分前納	なし	○ 随時見 学可 (女性のみ)	高橋 090- 4138- 9447	筆記用具
15	三条三曲連盟	第1・3	土	9:30~11:30	6人	初心者から経験者対応。初心者は音出し、尺八の説明、譜読から。経験者は技術に応じて対応。	2,000円	コピー代 CD代 楽譜代	○	岡山 32-6643	基本的に尺八(1尺八寸管)を自分で用意します。出来ない人は相談して下さい。
16	紫苑コーラスコールアスター	毎週	木	10:00~12:00	18人	紫苑コーラス定期演奏会、三条市音楽祭、おかあさんコーラス等への参加	3,500円	大会参加 費等	○ 随時見 学可	田巻	楽譜が読めなくても大丈夫。歌うことが好きな人。もちろん年齢不問です。

裏面もご覧下さい↓

表面からの続きです↑

☆ 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。

No.	サークル名	主な活動日時			登録 会員 数	活動内容	費用		募集 有無	連絡先	特記事項 (持ち物等)
							会費/月	材料費			
17	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。
18	秀峰山岳会	第 1・3	水	19:30~21:30	30 人	県内外及び周辺の登山 (打合せ)	3,000 円/年	実費 (交通費 等)	○	阿部 090- 2651- 7756	
19	シルバーヨーガ 同好会	毎週	金	14:30~16:00	21 人	ヨガ	500円	なし	×	佐藤	経験の無い方でも無理な く出来る、ストレッチと 呼吸法を中心に活動して います。現在の募集はし ておりません。
20	水彩画サークル	第1	日	13:30~15:30	9人	風景画や静物画等楽しく描 いています。初心者大歓迎 です！趣味の幅を広げま しょう。	1,000 円	なし	○	高橋	水彩画用具一式(お持ち で無い方は買うべきもの をアドバイスしますので ご相談ください)
21	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
22	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
23	美もじ	第 1・3	月	14:00~16:00	9人	仮名書のクラスです。 ひらがなの単体から連綿へ 進み、半懐紙の作品も作り ます。段級取得、 展覧会出品も可能です。	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
24	筆ペンサークル 遊の会	第 1・3	火	14:00~16:00	20 人	筆ペンによる書道一般。日 常生活に必要な 手紙、のし袋等の習い。	1,500 円	実費	×	石附	見学時に説明します。 筆ペン、半紙、指定教材 等(実費)
25	フラサークル レイナニ	第 1・3	火	13:00~14:00	8人	仲間達と息を合わせて 踊るフラの心地よさを 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	スカート、水分
26	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 プ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
27	フラワーデザイン サークルはな舞	第2	土	14:00~16:00	15 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。	1,800 円	花代 実費	○ 随時見 学可	豊田 0256-57- 3047	ハサミ、大きめの袋
28	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	○	高地	ヨガマット1枚をご持参 ください。
29	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。
30	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。
31	らくらくピアノB	第 1・3	金	13:00~15:00	11 人	公民館の生涯活動をへて、 サークルとなり10年以上 が経過しました。上手くな らなくても楽しく弾けたら を目標にしています。	2,800 円	なし	×	河崎 33-0414	
32	リラックス月ヨガ	第1・ 3・5	金	18:30~19:40	7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。
33	笑いヨガひがし	第4	木	10:00~12:00	17 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	○	丸山	飲み水、 できればヨガマット