

(ネット用) 松南地区公民館利用団体の情報提供資料

更新日： 令和7年7月1日

活動分野	団体名	代表者氏名	活動概要	活動日時	入会条件	参加費用
音楽	ベル・ハミング	藤井 美枝子	音楽を楽しむ	毎月第1第3木曜日		
音楽	歌声ひろば「ありがとう」	勝家 正廣	・体操20分 ・季節の歌5曲 ・昭和歌謡、愛唱歌20曲 プロジェクタでカラオケを映し、一緒に歌います。歌の時代背景などを解説後に歌います。	第2、4木曜日 10～12時	歌の好きな人なら誰でも	入会費1,000円、 会費0円
音楽	K-on	麻田 明彦	音楽バンド。昭和、平成歌謡及びフォークソング	毎週木曜日午前	ドラム、リードギター、 弦楽器、管楽器がある程度 できる方	なし
音楽	コーラスアキュビーズ	丸山 抄恵子	・月2回、午後7：30～9：00公民館音楽室で練習を行う。 ・年1回、長野県母親コーラスまつり、公民館文化祭に参加する。 ・年5回程度、ボランティアで施設訪問を行う。	月2回、金曜日午後 7：30～9：00		1か月1,000円 (会費)
音楽	(ザ)グルービーズ	木下 和彦	介護施設への慰問をかねての音楽活動、病院祭への演奏活動、公民館主催文化祭への参加	月第1・3水曜日 12：30～17：00		
音楽	松本音楽団	猿田 真	吹奏楽を中心にしたバンドで様々なジャンルの音楽を楽しんで演奏しています。年に数回県内の音楽イベントへの参加を依頼演奏を行っています。	通常は土曜日18：00～22：00	合奏が好きな方（楽器所有）	ありません
音楽	すみれ会	立石 孝子	童謡、唱歌から現代のいろいろなジャンルの歌を、二部合唱や三部合唱で楽しく歌っています。 長野県童謡・唱歌をうたう会に入会しており、年1回発表しております。 松南地区公民館でのなんなんフェスタに参加 お互いの親睦と友好を大切に活動	毎週木曜日 13：30～15：00（月・4回）		会費月2,000円
音楽	うたごえ喫茶の会	三浦 博之	元歌声喫茶長野ともしびの神谷ありこの進行で生演奏と一緒に歌う集まりです。 歌う会は主に松本市岡田の田溝池の「山と池の体験館」で月1回、開催しています。 また伴奏の「田溝池上流バンド」と演歌の「思い出バンド」は随時メンバ募集中。	月1回、第3金曜日 午後1時半から田溝池山と池の体験館で 「プチうたごえ」開催。バンド練習は月2回ほど。		会費：500円 から1000円
音楽	しなの wood winds	青山 喜久恵	令和1年11月11日結成、木管五重奏+打楽器、編成はフルート、ソプラノサクソ、クラリネット、ホルン、バリトンサクソ、打楽器です。皆さんに耳なじみのある曲を中心に演奏します。愛の強いメンバーです！YouTube、Facebook、Instagramで活動中！『しなの wood winds』で検索 🔍よろしくお願ひします。 メンバー紹介です。出演名 しなのwood winds、ジャンル 木管五重奏+打楽器。 メンバー：フルート 堀川実玖（ほりかわみく）、ソプラノサクソ 紫芝将大（ししばまさひろ）、クラリネット 花村智恵美（はなむらちえみ）、フレンチホルン 青山喜久恵（あおやまきくえ）、バリトンサクソ 青山智彦（あおやまともひこ）、打楽器 山口裕真（やまぐちゆうま）、ベース 堀川稜平（ほりかわりょうへい）	定期:水曜日 不定期: 日曜日		非公開
音楽	シニア脳トレの会	黒崎 みどり	音楽特化型プログラムを使った、シニア対象のキーボードグループレッスンの活動です。	水曜日午前、月2回	60歳以上の方	1,000～2,000円

活動分野	団体名	代表者氏名	活動概要	活動日時	入会条件	参加費用
語学	中国語会話	藤井 すみ子	中国語のテキストを使用し、中国語会話の学習や、中国の文化・習慣を学びます。古詩も並行して学びます。	毎週日曜日午後2時より		
語学	陽だまりの集い	守安 威象	中国残留帰国者支援事業 日本語の読み書き、会話教室 健康活動（ウォーキング、ボウリング、ヨガ等）、歌教室、料理教室	不定期、毎月3活動程度	特には無し・帰国者への理解者であること	入会金無し
語学	トークサロン	多田井 佳子	コミュニケーションを高める	第2・4金曜日 月2回		
語学	ニーハオの会	百瀬 賢次	信州大学の留学生から中国語を学びます。初歩の会話ができることを目指します。	木曜日 夜間	特にありません	入会費 1000円 会費 1000円～3000円/月
華道	伝統文化ひまわり会	荻原 睦子	・日本の伝統文化である華道を子供の時から学んで欲しい。 ・花を通して優しさ、思いやり、友情、我慢強さを学んで欲しい。	月1度第2土曜日	幼保小中高の児童、生徒及び保護者	花材費1,000円
華道	栄光会 花子くらぶ	高橋 君江	松本市在中、在勤でお花に興味、関心のある有志で構成される団体です。講師の先生の元、その季節、その日のお花を使ってどうやったらバランス良く、すべてのお花の良さを表現して生ければいいのか学んでいます。	毎月第1,2,3月曜日		毎月5,000円
茶道	茶道裏千家淡交会長 野県青年部	吉田 洋哉	会員間の茶道（裏千家）を通じた交流（茶会の実施、巻紙など茶道文化の研究）	月1回	50歳以下	年3,000円
書道等	五月会	鈴木 文子	テキストを使っての硬筆ペン練習	第1,4水曜日 10～11時		入会金2,000円、 月謝1,500円
美術	楽しい水墨画	篠田 晴子	・水墨画教室で、絵を楽しみ、皆で健康や生きがいを感じる教室にしたいです。その為、上手、下手はあまり考えず、墨の美しさを重視します。 ・発表の場は、地域文化祭、県展、中信地区展などあります。	毎月2回、土曜日午前中		月会費1,000円
美術	中信美術会	塩原 俊郎	中信美術展を実施		一般成人（学生も可）	12,000円/年
美術	フォト一期一会	宮本 鐵雄	長寿社会の一員として会員の健康増進を図るための撮影会・写真の講評などによる写真技術向上、写真展開催による活動結果の公表などで、広く会員募集を図っています。	撮影会3～4回/年、写真講座4～5回/年	写真の好きな方ならだれでも入会できます	会費5,000円/年程度
工芸	誰でもできる建築教室	伊藤 聡宏	一般の方々に建築全般の知識、技術やDIYに関することを教えています。課題は生徒さんの自由です。”こうしたい”の実現に向けて教えています。	月2回、日曜日		
工芸	松本ジョイフルモデルズクラブ	小木曾 昭洋	模型、工芸等、造形作品の製作・鑑賞	毎月第2水曜日 夜間		
工芸	そよ風会	秋山 啓子	手芸、布ぞうり、一閑張、リメイク	毎月1回		
工芸	かがやき	佐々木 美保子	七宝の創作 金型に釉薬を載せて電気炉で焼きます	毎月第3木曜日 午後		なし
工芸	八装クラブ	非公開	書及び絵画等の作品の裏打や表装・額装を施し、作品作りをする。	非公開		

活動分野	団体名	代表者氏名	活動概要	活動日時	入会条件	参加費用
工芸	さんさく会	荒田 直	<作品作り> クラフト工作、子供達の遊び道具作り、竹細工、注連縄作り、藁細工、その他	毎月第1水曜日・第3木曜日 9:30~12:40 (休日は休み)	なし	年間2,000円
工芸	群青	筒井 充子	七宝焼作品製作 アクセサリー、置物、額	月2回 第1・3金曜日 夜		材料費
工芸	Temariの会	両角 慶子	創作てまりを講師指導のもと製作する。	毎月第2・4木曜日 (2回)		入会費として300円 (年) 月会費として1,000円
料理	シニア大学39期燦久会	非公開	シニア大学卒業生の集まりなので全員高齢者。旬の野菜を使った老人向け家庭料理を学ぶ。	毎月第3水曜日	シニア大学卒業生	入会なし、会費900円/月
俳句	ちんぐるま俳句会	青柳 秀人	刻々と変化する四季の移ろいや、様々な出来事を五・七・五の17文字で表現する技術を研ぎ、より良い俳句の作品を作るため、日々研鑽を積んでおります。	毎月第1金曜日	特になし	3,000円 (年額)
体操	G.Connection	小宮山 高司	ダイエットや健康を目的とし、器具を使わない筋トレやストレッチをしています。健康的身体作りをテーマに座学講座もあります。何歳になっても動ける体作りに興味がある方や、ダイエットをしたい、病気になりたくないという方は、ぜひ体験してみてください。	毎週水曜日、19:30~21:30	年齢対象16歳~60歳	なし
体操	中国体操練功の会	小笠原 孝子	目的は心身の健康と維持、増進です。音に合わせて体も心もゆったりと深い呼吸を務めます。曲に練功十八法、前段、後段他	金曜日9:00~12:00		入会1,000円、会費1,500円
体操	イルカヒーリングクラブ安曇野&松本	山口 明子	目的：市民の皆さんが、健康で心豊かに暮らせるお手伝い。ヒーリング（気功整体）を通して貢献します。 内容：月に1~2回心と身体の健康ヒーリング講座を開催。希望があれば日程をあわせて随時開催しています。お話とヒーリング（気功整体）体験していただくワークショップです。お家で簡単にできるツボ押しや、気の流し方整え方などお伝えします。肩コリ、腰痛、目の疲れ、首まわりの不調などなど家族にもやってあげれますヨ。	月1~2回	会のモットーまわりの人たちに目配り気配り思いやりで生きていこうという思いに賛同して下さる方ならどなたでもOK	入会費なし 講座の時のおおむね大人1000円お子さん半額くらいでカンパお願いしてやっています
スポーツ	松本市スポーツウェルネス吹矢協会松本アルプス支部	鈴木 健一	吹矢式呼吸法でフレイル予防、仲間作りを目的。1m20cmの専用の筒を使い吹矢を6m~10m先の的に深呼吸した息を使い矢を吹き、呼吸筋を鍛える		なし	入会1,000円、月会費1,000円
学習	気よりの会	祖父江 哲一	老人大学OBによる活動。史跡めぐりや健康教室、料理教室などを開催しています。	不定期	特別ありません	年会費2,000円
学習	良寛勉強会	松本 泰治	江戸時代後期の禅僧（曹洞宗）であった良寛和尚の足跡や生き方を学び、広く仏教思想にも分け入りながら、悠遊とした生き方を参考にしたいと考える人の集まりです。	毎月最終週の水曜日 PM1:30~4:00	特にありません	無し
学習	お金の教養スクール	近藤 晃永	日本人はお金の勉強をしないまま大人になってしまいます。国家資格のファイナンシャルプランナーの講師と、日本の銀行マン、保険マン、証券マンが教えてくれない、「正しいお金の知識」を学びましょう。新聞記事やお金について学べるボードゲームを使って楽しくお金について学びます。	主に第1or第2金曜日 月に1回	なし	なし

活動分野	団体名	代表者氏名	活動概要	活動日時	入会条件	参加費用
学習	松本山岳会	太田 敦	山菜採り、高山植物、里山登山、高山登山、テント泊、山スキー、沢登り、クライミング等を四季折々、年齢問わず技術の向上を目指して楽しんでいます。	月1回の例会、毎週末の山行	心身健康であること	入会金2,000円、 年会費6,000円
学習	気楽塾	入山 美佐登	社会情勢が変化中、多岐にわたる話題をテーマに、参加者でグループ討議を通して、毎日を元気に明るく過ごす一助としたい。	月2回 第2・4月曜日 (変更もある)	なし	なし
学習	日本吟詠学院清流会	非公開	詩吟の朗詠、朗詠に合わせての剣舞・詩舞を勉強、稽古に励み、松本城お城祭り、てまり時計祭り、公民館文化祭等で発表させていただいております。 その他、当会の年間行事での発表もあります。	毎週 金曜日PM 2時～4時	詩吟、剣舞、詩舞に興味のある方、どなたでも	入会金:1,500円 月会費:2,000円
学習	NPO法人子ども・人権エンパワメント CAPながの	中村 英子	CAP（子どもへの暴力防止プログラム）を長野県内の学校や施設で実施する。公民館ではCAPワークショップを理解してもらい広げるための公開おとなワークショップを行う。			年会費6,000円
福祉	信州言友会松本支部	草間 博	吃音をお持ちの方の当事者会。学習と交流	毎月第3日曜日（会場の予約の都合で変更有り）	吃音をお持ちの方、又家族等	年会費3,000円
福祉	長野県介護福祉士会	非公開	介護福祉士が、介護福祉の専門職として研修等で研鑽に励み、地域福祉の向上を目指しています。研修会の企画実施、地域イベントへの参加等を通して、介護福祉士を知ってもらおうと共に、住民と地域作りに携わっています。	不定期	介護福祉士資格を有する	入会費 4000円 年会費 10500円
福祉	長野県精神保健福祉士協会	二宮 美和	精神保健福祉士としての専門的技術を研鑽し、その資質の向上と普及啓発に努めるとともに、県民の精神保健福祉の向上及び精神障害者福祉の増進に寄与することを目的とした活動。	不定期 年2～3回	精神保健福祉士国家資格を有すること、又は会の活動に賛同する者	年間会費 正会員5000円 準会員3000円 賛助会員 団体10000円 個人3000円
IT	松本シニアネットクラブ第2ブロック	一色 智成	松本シニアネットクラブはシニア（お年寄り）の方がパソコンやスマホなどのIT機器の扱い方を自習するサークルで、松南地区公民館に第2ブロックを置いています。パソコン、スマホ初心者大歓迎です。ITについて楽しく自習しましょう。	主に第2、第4金曜日	高齢者（主に60歳以上）	入会費4,000円、 受講料500円
育児	マミーハート	井出 敏江	ベビーマッサージを通して親子のふれあい（スキンシップ）をしたり、ママの息抜きに参加者同士で子育てに関する悩みの共有、交流をします。子どもの成長記念に手形アートなどを楽しみます。	不定期 月1～2回・ 水曜日 10時半～12時	生後2か月～未就園児の親子	月会費1,000円
育児	アイキャン	田中 優衣	未就園児とお母さんのためのサークルです。 英語講師を迎えて「英語で遊ぶ時間」を提供しています。 あわせて、0～3歳の年代では作りにくい「集団活動を練習する時間」も提供しています。 また、孤立しがちなお母さんに、同じ環境の「仲間作りのきっかけ」も提供しています。	非公開		非公開
ゲーム	健康麻将サークル「縁ジョイ」	岡田 和彦	・健康マージャン教室 マージャンを覚えたい方に一から教えます。 ・サークル マージャンができる人達がゲームを楽しむ。	毎週月曜日（神田公民館）、大会年に2回	特になし	1,000円/回