

令和7年度に、西部公民館で活動している利用者団体(グループ)を紹介します。  
見学や体験、加入を希望する方は、西部公民館までお気軽にお問い合わせください。

## 西部公民館利用者団体一覧表

### ★声や音で表現活動をする団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
歌謡	しゃくやく西部	金	午後 1 時から 3 時	1・3
バンド演奏	楽団シルバーフレンド	日	午前 9 時から午後 1 時	1・2・3
合唱・コーラス	このみコーラス	月	午前 9 時から 12 時	1・3
	コーラスまどか	月	午前 9 時から 12 時	2・4
	西部合唱倶楽部	火	午後 7 時から 9 時	1・3
詩吟	おもい川	土	午後 1 時から 5 時	1・3
	詩吟籟洲琉籟風会西部支部	水	午後 1 時から 4 時	2・4
謡曲	上田観世九皇会	金	午後 1 時から 3 時	1・2・3
大正琴	西部琴の会	火	午後 1 時から 4 時	1・3
ハーモニカ	楽しいハーモニカ A	木	午前 10 時から 12 時	2
	楽しいハーモニカ B	木	午後 1 時から 3 時	2

### ★ゲームや学習をする団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
囲碁	碁を楽しむ会	月	午後 1 時から 5 時	1・2・3
英会話	ケアンズ	火	正午から 3 時	1・2・3
こども英会話	こども英語サークル(小学生)	月	午後 4 時から 6 時	1・3・5
パソコン・スマホ操作	ぷらっとPC・スマホクラブ	水	午前 9 時から 12 時	1・3
韓国語(ハングル)学習	ハナ・トウル・セツ	水	午後 1 時から 5 時	1・3
健康マージャン	健康マージャンを楽しむ会	木	午前 9 時から 12 時	1・2・3

### ★親子や子ども向けの活動を行う団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
けん玉、筒けん	上田けん玉クラブ	土	午後 1 時から 5 時	4
筒けん、ジャグリング	エンジョイ ジャグリング クラブ	金	午後 6 時から 9 時	3

### ★地域づくり・ボランティア活動をする団体

内 容	団 体 名	曜 日	時 間 帯	第何週目
教育研修	教育サークル「千」		不定期	
花いっぱいのおさんぽ道づくり	花いっぱいのお会		不定期	
地域のまちづくり	西部地域まちづくりの会		不定期	1・3・4

★身体を動かす活動をする団体

内 容	グループ名	曜 日	時間帯	第何週目
卓球	わかば卓球クラブ	火	午後 1 時から 4 時	1・2・3
	GFC	金	午前 9 時から 12 時	1・2・3
	TWF	金	午後 6 時から 10 時	1・2・4
	Se-La クラブ	土	午後 7 時から 9 時	1・2・3
	シルバークラブ	日	午後 1 時から 4 時	1・3・4
ラージボール卓球	LBT	木	正午から 4 時	1・2・3
登山活動	上田コマクサ山の会	木	午後、夜間	1・2
ストレッチ体操	なずな	月	午後 6 時から 8 時	1・2・3
体操・ストレッチ	バランスストレニング	水	午前 9 時から 11 時	1・3
筋トレ、ストレッチ	Y・H・Body	金	午後 2 時から 5 時	2・3・4
バランスボール・体操	バランスボールと健康づくりの会	木	午前 9 時から 11 時	1
社交ダンス	社交ダンスクラブ若草会	月	午後 1 時から 4 時	1・2・3
フォークダンス	上田西部フォークダンスクラブ	火	午後 2 時から 4 時	1・3・4
	こっこ西部	火	午後 1 時から 4 時	2・4・5
	at-home(あつとほうむ)	土	午後 1 時から 5 時	2・4
ハワイアンフラ	アロハフラ HANA 花	月	午前 10 時から 12 時	2・4
フラダンス	フラ ハナ レイ	水	午前 10 時から午後 1 時	2・4
	ホクラニ・フラ・サークル	金	午後 1 時から 2 時	2・4
太極拳	太極拳クラブ	金	午後 1 時から 4 時	1・2・3
太極柔力球	太極柔力球の会	金	午前 10 時から 12 時	1・3
ヨーガ	げんきヨーガ 月曜会	月	午後 2 時から 4 時	2・4
	ヨーガA	土	午前 9 時から 12 時	2・4
	ヨガサークル	火	午後 2 時から 4 時	2・3・4
	ヨーガB	土	午前 9 時から 11 時	1・2・3
リズムダンス	ルビー	月	午後 1 時から 3 時	2・3・4
スポーツダンス	KSDの会	火	午前 10 時から午後 1 時	2・4
レクリエーションダンス	シャッセ	木	午後 7 時から 10 時	1・2・3
エアロビクス	エアロビクスサークル	水	午後 6 時から 10 時	1・3
パドル体操	パドル体操 さざんか	金	午前 9 時から 12 時	1・3
演劇稽古等	表現集団Esperanza(エスペランサ)	水	午後 5 時から 10 時	1・2・3

★作品制作の活動をする団体

内 容	グループ名	曜 日	時間帯	第何週目
洋画(油彩)	みち絵会	火	午前 9 時から 16 時	2
書道	清雲会常磐城支部	月	午後 1 時から 5 時	1
水墨画	親墨クラブ	木	午前 9 時から 12 時	4
ちぎり絵	花水木の会	火	午前 9 時から 12 時	1・3
山の幸染め	幸染めの会	金	午前 9 時から 12 時	2
古布のリメイク	手づくなの会	水	正午から 4 時	1・3
	針工房	木	午前 9 時から午後 4 時	1・2・3
和裁	早緑の会	金/火	午前 9 時から午後 3 時	1・3・4
パッチワーク	はなみずきの会	月	午後 1 時から 5 時	3
クラフトバンド手芸	クラフト工房	水	午前 9 時から 12 時	4
作陶	陶遊会	木・金	第 2・午前 / 第 4・午前～午後	
フラワーアレンジメント	マムフラワーサークル	水	第 2・午前 / 第 3・午後	