

# 長南公民館登録クラブ

長南公民館では下記の登録クラブが**自主運営**により活動されています。

登録クラブは公民館とは**別組織**になりますので、クラブの活動内容や講師等の詳細については、クラブ活動日に直接ご見学に来られるか、

クラブ代表者へお問合せください。（連絡先公表可の場合のみお伝えします）

なお、活動が急遽お休みになる場合がありますので、来られる前に長南公民館までお問い合わせください。

|        | ク ラ ブ 名      | 活 動 日              | 活 動 時 間          | 月会費           | 活動内容・コメント   |
|--------|--------------|--------------------|------------------|---------------|---|
| 美術・書道  | 絵 画 ク ラ ブ    | 第1・2・3・4<br>木      | 10:00 ~<br>12:00 | ¥1,000        | デッサン・パステル・水彩画・油絵等を中心活動しています。クラブの雰囲気も良く、和気あいあいとしています。あなたも一緒にどうですか？初心者・見学大歓迎！！                          |
|        | 色えんぴつ絵画(多彩会) | 第2・4<br>金          | 13:00 ~<br>15:00 | ¥2,000        | 誰でも描ける色えんぴつ絵画。スケッチ・色鉛筆・パステルでの彩色。それぞれの個性を活かした作品を描きながら、楽しく時間を過ごしています。見学・体験 欽歓致します。                      |
|        | 水曜絵手紙クラブ     | 第1・3<br>水          | 13:00 ~<br>17:15 | ¥2,000        | ハガキに顔彩で、花・野菜等、四季折々の身の回りの物を描いています。泉佐野市主催のタオル筆絵手紙展等に出展。のんびり、ゆっくり、マイペースで描いています。初心者の方、見学大歓迎です！！           |
|        | 書の煌（かがやき）会   | 第2・4・5<br>水        | 13:00 ~<br>15:00 | ¥1,500        | 書道の勉強は一人ではなく上達しにくいものですね。当クラブでは、初心者から上級者までみんなで書を楽しみながら、和気あいあいと活動しています。あなたも一緒に書道をやってみませんか？いつでも見学大歓迎です!! |
| 手芸     | 押し花クラブ       | 第1・3<br>土          | 10:00 ~<br>12:00 | ¥2,000        | 身近な生花の色を維持した押し花を使って、四季折々の作品を楽しみながら作っています。気軽に見学に来てください。  |
|        | 手編みクラブ       | 第2・4<br>水          | 10:00 ~<br>12:00 | 3ヵ月<br>¥3,500 | かぎ針・棒針編みを中心様々な作品作りの活動をしています。一本の糸から夢が広がり、なかでも小物作りも魅力のひとつです。和やかな雰囲気の中でも作品作りに挑戦しませんか？まずは見学大歓迎で～す。        |
|        | 着物リフォーム      | 第1・3<br>火          | 10:00 ~<br>15:00 | ¥1,500        | タンスに眠っている和服でステキな服に変身。興味のある方は一度見学に来て下さい。和気あいあい楽しく製作しています。初心者歓迎です。                                      |
| 生活・趣味  | 手作りパン（こね2）   | 第3<br>金            | 13:00 ~<br>15:00 | ¥1,500        | お家でもふっくら美味しいパンが作れるようにパンの基礎をしっかり学べます。初めての人でも簡単に楽しみながら作れますよ。初心者・見学大歓迎！！                                 |
|        | 麦工房          | 第2<br>土            | 10:00 ~<br>12:00 | ¥1,500        | パンの課程を学ぶ、生地を作り、一次発酵、ベンチタイム、成型、二次発酵、焼くと、全部手作業で作っていきます。出来具合について、試食して、仲間との談話も楽しみです。                      |
|        | プチビーンズ       | 第1<br>水            | 10:00 ~<br>12:00 | ¥2,000        | 流行りのお菓子、季節のフルーツ、体に優しい材料を使って、お家で作れるお菓子を手作りします。少人数で丁寧に教えてもらいます。   |
|        | 旬の料理         | 第2<br>火            | 10:00 ~<br>12:00 | ¥500          | スーパーで手に入る旬の食材と調味料を使って、家庭料理や季節の料理、各国の料理を幅広い年代のメンバーで楽しく作っています。  |
|        | 将棋クラブ        | 第1・2<br>3・4・5<br>土 | 10:00 ~<br>12:00 | ¥500          | 将棋の愛好家が集い、毎週土曜日に活動しています。小学生から高齢者、そして女性も在籍しており、幅広い層が駒音を響かせています。親睦を最優先、興味のある方、見学大歓迎！                    |
|        | アレンジ・フルール    | 第2・4<br>木          | 13:00 ~<br>15:00 | ¥1,000        | 第2週目はアレンジメント、第4週目は希望でアレンジかお生花に分かれます。アレンジは基本を学び、創作の面白さを、お生花は嵯峨御流で約束事を覚え美しく！ぜひ見学に！                      |
|        | フラワー・アレンジメント | 第2・4<br>水          | 10:00 ~<br>12:00 | ¥1,000        | フラワー・アレンジメントを通してお花に触れながら、形にとらわれない自由な発想で、ゆとりある空間を感じてみませんか？クラブの雰囲気は和気あいあいとしています。あなたも一緒にいかがですか？          |
| 語学     | 1から英語        | 第1・3<br>水          | 13:00 ~<br>15:00 | ¥2,000        | こんな事聞くのが恥ずかしいなと思っても、何でも質問できる和気あいあいの中で、本当に初歩から日常の英会話の勉強をしています。まずは見学大歓迎です。                              |
| ダンス・健康 | みえの会         | 第1・2・3・4<br>木      | 13:00 ~<br>15:00 | ¥3,000        | 運動と脳の体操を兼ね、和気あいあいに楽しんで踊っています。各地の盆踊、他楽しいリズム踊り等で活動しています。見学・入会大歓迎です。                                     |
|        | そーりやダンス俱楽部   | 第1・2<br>3・4・5<br>金 | 10:00 ~<br>12:00 | ¥1,500        | 踊りのパワーで人を元気に！地域を元気に！をモットーに、よさこい踊りを楽しんでいます。音楽に合わせ踊れば、心身ともにスッキリ！元気になります！若返ります！体験大歓迎！                    |
|        | 長南公民館太極拳クラブ  | 第1・2<br>3・4<br>木   | 10:00 ~<br>12:00 | ¥2,000        | 太極拳を通じて、健康と日頃の運動不足解消に役立てています。年齢、性別にかかりなく、楽しく活動することにより、心身のリフレッシュを図り、若さを保ちます。初心者大歓迎！                    |
|        | 慢慢太極拳集団      | 第1・3<br>日          | 12:45 ~<br>17:00 | ¥2,000        | ゆっくりとした動きで体幹も養う太極拳の基本動作を剣（中国传统の練習用の剣）を用い、32式剣・42式剣・楊武剣や段検定対策講習会等、目標を持って皆で楽しく活動しています。見学大歓迎！是非お越し下さい。   |

| ク ラ ブ 名 |               | 活 動 日              | 活 動 時 間     | 月会費           | 活動内容・コメント   |
|---------|---------------|--------------------|-------------|---------------|---|
| ダンス・健康  | 長南太極拳同好会      | 第1・2・3・4<br>金      | 15:15～17:15 | ¥2,000        | 太極拳の練習を通じて内筋や脚力をつけ、健康増進に役立てます。年齢を問わず体力に合わせて学べます。初心者・見学大歓迎！  |
|         | 健やか養生体操       | 第1・2<br>3・4・5<br>火 | 10:00～12:00 | ¥2,500        | ①足腰の体操 ②経絡体操 ③自己導引法、これらの3つの体操を呼吸法を取り入れて行っています。これらの体操は全身の気血の流れを良くし、自然治癒力を高めます。見学大歓迎！！！                             |
|         | ヨーガ シャンティ     | 第1・3<br>土          | 13:00～15:00 | ¥1,000        | ヨーガによる健康管理をしています。あなたもご一緒にどうですか？初心者・見学大歓迎！！  |
|         | リラクシングヨガ      | 第1・2<br>3・4・5<br>金 | 10:00～12:00 | ¥4,000        | ヨガ・ストレッチ・ツボ押し・瞑想を行います。それにより、血流を促進し免疫力を高め、心と体の健康に繋げていきます。ヨガ後はとても穏やかな気持ちになりますよ。                                     |
|         | リラクシングヨガ2     | 第1・2<br>3・4・5<br>火 | 10:00～12:00 | ¥4,000        | ヨガ・ストレッチ・ツボ押し・瞑想を行います。それにより、血流を促進し免疫力を高め、心と体の健康に繋げていきます。ヨガ後はとても穏やかな気持ちになりますよ。                                     |
|         | 長南卓球クラブ木曜会    | 第1・2<br>3・4・5<br>木 | 15:15～17:15 | 年会費<br>¥2,000 | 健康第一をテーマとし、主にダブルスゲームで楽しく活動しています。卓球以外に観桜会、忘年会等の食事会を実施し親睦を深めています。初心者、見学大歓迎です。                                       |
|         | 空手道クラブ        | 第4<br>木            | 18:00～21:00 | ¥500          | 有酸素運動とストレス解消を目的としたフィットネス空手と護身を目的としたグローブ空手の2本を柱に活動しています。仕事に影響があるといけないので、痛いことは一切しません。女性の方も一度体験してみてください。痩せるかも？です。    |
|         | プアメリア         | 第2<br>土            | 10:00～12:00 | ¥1,500        | 楽しく健康的にハワイアンフラの活動をしています。ハワイアンミュージックに癒やされ、フラを踊りませんか？見学・体験大歓迎！  |
| 音楽      | ハーラウ フラオレイイリマ | 第1・3<br>土          | 10:00～12:00 | ¥3,000        | 未経験の方、初心者の方大歓迎です。無理なく基礎から丁寧に指導させていただきます。健康のため癒しのハワイアンで楽しく踊ってみませんか？毎月第1土曜日11：00～無料体験実施中。多数ご参加お待ちしております。            |
|         | 大正琴 白百合       | 第1・3<br>火          | 13:00～15:00 | ¥2,000        | 大正琴は哀愁を帯びた美しい音色です。わかりやすい数字譜を取り入れています。基本を大切に、和気あいあいと楽しんでいます。ぜひ、見学にお越しください。   |
|         | 大人のピアノクラブ     | 第1・2・3・4<br>水      | 10:00～12:00 | ¥2,500        | クラシック・ポピュラー・ジャズ・演歌など、好きな曲を優しい指導で1曲ずつクリアしています。目で楽譜を・耳で音楽を・指先で運動を！人生後半を生き生きと過ごしましょう。                                |
|         | Poco A Poco   | 第1・2・3<br>土        | 13:00～15:00 | 1回<br>¥1,500  | ほのぼのと和やかに、クラシック・POPS等をフルートアンサンブルで楽しんでいます。アンサンブル初心者の方も大歓迎！（楽器はご持参下さい。）   |
|         | 歌謡クラブ（A）      | 第1・2・3<br>金        | 13:00～15:00 | ¥2,500        | 新しい曲や自分の歌いたい曲を歌って楽しんでいます。   |
|         | 長南民謡クラブ       | 第1・2・3・4<br>水      | 18:00～21:00 | ¥3,000        | 日本伝統芸能である民謡を一人でも多くの人々に親しんでいただくよう活動をしています。声を出すと脳が若返り認知症の予防になると言われています。初心者・見学大歓迎です。                                 |
| キッズ     | 長南童謡・唱歌クラブ    | 第2・4<br>土          | 15:15～17:15 | ¥1,000        | 心身の健康の維持・増進には、楽しくお腹の底から声を出すことは欠かせません。毎月第2・第4の土曜日に、昔の懐かしい童謡唱歌を元気よく歌います。  |
|         | キッズビクス        | 第1・2<br>3・4・5<br>金 | 18:00～21:00 | ¥3,500        | 子どもたちのHIP HOPダンスをしています。子どもたちの体力向上や生活習慣病予防もしています！！楽しい曲に合わせて一緒にダンスをしてみませんか？   |
|         | キッズダンス        | 第1・2<br>3・4・5<br>水 | 18:00～21:00 | ¥3,500        | ダンスの基礎を学びスキル向上し、体力づくり、リズム感を養っています！！気持ちよく、そしてかっこよく、みんなで楽しくダンスをしています。！！   |
|         | 児童空手クラブ       | 第1・2・3・4<br>土      | 18:00～21:00 | ¥3,000        | 心身の健康の為、年齢に関係なく楽しく空手を始めませんか？基本を大切にし、型・組手等の稽古をしています。新会員募集中、見学者大歓迎です。   |
|         | 空手長南同好会       | 第1・2<br>3・4・5<br>火 | 18:00～21:00 | ¥4,000        | いじめられない、いじめないをモットーとし、返事、挨拶、気合の礼儀礼節を重んじる武道教育でどの子も必ず変わります。保育士、介護福祉士資格所有の女性講師が親切丁寧に指導します。発達に不安のある子どもさんの療育にも効果が出ています。 |

・入会される方はクラブの運営にご協力ください。  
 ・年度末にクラブ発表会を開催しています。  
 発表の部：令和8年2月21日（土）・22日（日）予定  
 展示の部：令和8年3月14日（土）・15日（日）予定  
 登録クラブの日頃の成果をぜひご覧ください！

泉佐野市立長南公民館  
 〒598-0035 泉佐野市南中樋井1  
 TEL 072-465-0786  
 FAX 072-465-1103  
 開館時間 9:00～21:00 （但し、日曜日は9:00～17:00）

