

三沢市内で活動する教室やサークルを紹介します！

市内で行われている各種教室やサークル活動のリストを公開しています。ぜひご活用ください。

(なお、これは三沢市公会堂が各種団体の活動を保証するものではありません。また、各種団体の申告に基づき作成しているため全団体を把握しているものではありません。)

この一覧表への登録は無料で、登録内容の変更・削除も可能です。活動をPRしたい方や仲間を集みたい方は、ご登録ください。登録には三沢市公会堂に登録票を提出する必要があります。詳しくは三沢市公会堂までお問合せください。なお、教室やサークル活動の紹介は 三沢市公会堂ホームページに掲載するなどして周知しています。(三沢市公会堂ホームページ：<http://www.tohoku-kyoritz.co.jp/misawa/index3.html>)

A. 文化・芸術

1. 絵画(油絵、日本画、水墨画、水彩画、デッサン、版画など)
2. 工芸(陶芸、彫刻、革工芸、ステンドグラスなど)
3. 書道(書道、かな書道、ペン字など)
4. 画像・映像(写真、ビデオなど)
5. 舞踏(民踊、日本舞踊、剣舞、詩舞など)
6. 演劇(演劇、人形劇、伝統芸能など)
7. 茶道・華道(茶道、華道、生花、フラワーアレンジメントなど)
8. 文化・技能(囲碁、将棋、洋和裁、手芸など)
9. 演芸(演芸、手品、占い、ゲームなど)
10. その他

B. 音楽

1. 合唱等(女声、男声、合唱、オペラなど)
2. 器楽(和太鼓、琴、ギター、吹奏楽、三味線、太鼓など)
3. 吟詠・民謡(謡曲、民謡、小唄、吟詠など)
4. 歌謡(カラオケなど)
10. その他(音楽研究など)

C. 教養

1. 文芸創作(詩、短歌、川柳、俳句、童話、エッセイ創作など)
2. 文学鑑賞・研究(古典、近代、外国文学など)
3. 歴史・民俗(郷土史、日本史、古文書、地名研究など)
4. 語学(英会話、スペイン語、独語、中国語、ハングルなど)
5. 自然科学(自然観察、動物観察など)
6. 読書(地域文庫、読書会など)
7. 話し方(話し方、カウンセリングなど)
8. パソコン(パソコン学習など)
10. その他

D. 市民生活

1. 社会問題(社会問題、政治・時事問題など)
2. 地域活動(地域活性化、地域問題など)
3. 女性を巡る問題(女性の生き方など)
4. 国際関係(国際交流、海外支援ボランティアなど)
5. 健康・医療(健康、医療など)
6. 福祉(高齢者・障害者などの福祉、手話など)
7. 環境・資源(環境学習など)
8. 家庭生活(調理、家庭技術向上など)
10. その他

E. 教育

1. 教育問題(教育に関する学習など)
2. 乳幼児の活動(子育て学習、幼児教育など)
3. 保全部成活動(子供の健全育成活動など)
4. 交流活動(子供を対象とした交流活動)
10. その他

F. 球技

1. 野球、ソフトボール
2. サッカー、フットサル
3. バレーボール、ソフトバレーボール、ビーチバレー
4. バスケットボール、ミニバスケットボール
5. テニス、車いすテニス
6. バドミントン、卓球
7. ラグビー、アメリカンフットボール
8. ホッケー、アイスホッケー
10. その他

G. 水泳

1. 水泳
10. その他(アクアビクス、水中ウォーキングなど)

H. 体操

1. 体操(新体操、健康体操、チアダンスなど)
2. ダンス、エアロビクス
10. その他(ヨガ、太極拳、気功、ピラティスなど)

I. 武道

1. 柔道
2. 空手
3. 剣道
10. その他
(合気道、少林寺拳法、居合道、なぎなた、相撲、銃剣道、弓道など)

J. ダンス

1. 社交ダンス
2. フォークダンス
10. その他(ジャズダンス、バレエ、フラダンスなど)

K. スポーツ

1. 野外活動(登山、ウォーキング、釣り、ガールスカウトなど)
2. レクリエーション、ゲートボール、グラウンドゴルフなど
3. スポーツ少年団
10. その他
(陸上競技、トライアスロン、アーチェリー、レスリングなど)

L. ボランティア

1. ボランティア団体(分野を問わずボランティアを行う団体)
10. その他

三沢市生涯学習活動団体一覧表

R7.08現在

分類	分野	団体名	活動内容	主な活動場所／時間		活動費用	
A-2	エコクラフト	エコクラフト サークル	紙バンドを使ってカゴの製作をしています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週月曜日 9:30 ～ 12:30	入 会 参	なし なし なし
A-2	真多呂 人形づくり	真多呂人形 藤乃会	木目込み人形づくりをしています。お雛様や五月人形などをつくります。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：10歳～ ■Website： http://canvas.hachieki.co.jp/course/handicrafts/kimekomi_ningyou.html	場 曜 時	八液キャンパス 第1, 3火曜日 13:00 ～ 16:00	入 会 参	なし 4000円 500円～2,000円
A-3	書道全般 (毛筆漢字、 かな、硬筆の 習)	ペンペン サークル	日常に役立つペン、毛筆などで文字を「きれいに美しく」書くことを通し委員相互の親睦を深め、楽しく勉強しています。興味のある方はまずご見学を！ ■募集対象：男女問わない／募集年齢：19歳～70歳	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週木曜日 19:00 ～ 20:45	入 会 参	なし 月2,500円 なし
A-3	習字	書道サークル (北辰)	「用・美・一致」をめざして漢字とかなの練習をしています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週2・3・4水曜日 10:00 ～ 12:30	入 会 参	なし 月2,000円 なし
A-3	かな書道	ゆふつづ会	かな書道をはじめとした、小学生～成人までを対象に書道教室を開催しております。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問 ■Website： https://misawa-times.com/post_6907	場 曜 時	代表者自宅 毎週火・土曜日 要問合	入 会 参	なし 子供：月4,000円 大人：月5,000円 なし
A-5	日本舞踊	新舞踊 サークル	市町村の発表会や各行事へ参加しています。老人ホーム慰問も行っています。 ■募集対象：女性／募集年齢：40歳～80歳	場 曜 時	働く婦人の家 毎週水曜日 13:00 ～ 15:00	入 会 参	なし 月2,000円 なし
A-6	朗読劇	朗読劇の会	子供達に夢を与える朗読。幼稚園、学校はもちろん、市の文化祭でのステージ発表を目指し活動します。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	要問合 毎週土曜日 10:00 ～ 12:00	入 会 参	なし 月1,000円 なし

三沢市生涯学習活動団体一覧表

R7.08現在

分類	分野	団体名	活動内容	主な活動場所／時間		活動費用	
A-7	茶道を通じて技能の向上と身心のリフレッシュを図る。	金曜茶道サークル	日本の茶道、文化、技能の向上とリフレッシュ。週1回年齢問わず、菓子、お茶を飲み楽しく活動しています。興味がある方は見学体験にお越しください。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週金曜日 13:00 ～ 13:30	入 会 参	なし 月2,500円 なし
A-7	伝統文化である「茶道」	煎茶道東阿部流青森支部三沢会	「和」を基本に「感謝・奉仕・反省・互譲」を基本精神とし研究と実践に励んでいます。文化祭、ジャパンデー、ボランティア活動にも参加しています。体験コーナーもあります。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	働く婦人の家 第1, 2, 3木曜日 他 要相談 10:00 ～ 13:00	入 会 参	なし 月2,000円 なし
A-7	茶道	高橋宗雅裏千家茶道教室	正座が苦手な初心者でも気軽に楽しめます。稽古や季節の茶会・茶事を通じ、楽しく茶道を学べます。和菓子、お花、着物など“和”が大好きな方募集。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：15歳～80歳	場 曜 時	代表者宅稽古場 月3回 要問合	入 会 参	なし 月5,000円 なし
A-7	フラワーアレンジメント	花教室 ナチュラル	少人数制で落ち着いた雰囲気でのフラワーレッスン。一人ひとりの感性を大切に、基本から応用まで楽しみながら学べます。木の葉のアレンジも人気です。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問 ■Website: https://misawa-times.com/post_6246 ■SNS: http://ameblo.jp/nature-estyle/	場 曜 時	代表者宅サロン 要問合せ 10:00 ～ 17:00	入 会 参	なし なし 1,500円+材料費
A-7	華道	(一財)小原流上十三支部	市民文化祭やジャパンデー、三沢駅での生け花ボランティアに参加しています。みんなの花展を毎年開催している他、親子いけばな教室、公会堂手弁当講座を実施しています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	三沢市公会堂など 月4回 10:00 ～ 17:00	入 会 参	なし 要問合せ 要問合せ
A-7	生花・華道	京都古流(いけばな教室)	生花を教えています(自治体が催す親子生花教室などでも教えています)。明治神宮献花、市民文化祭等への出展もしています。(全国古流連盟参加) ■募集対象：男女問わない／募集年齢：15歳～ ■Website: http://canvas.hachieki.co.jp/course/traditional/kyoto_eisyouan.html	場 曜 時	おいらせ町 要問合せ 13:00 ～ 15:00	入 会 参	なし なし 1,500円
A-8	和紙人形	和紙人形サークル	和紙を使い日本古来の人形や干支のくみ絵など先生の指導のもと作成しています。市の文化祭で展示します。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	働く婦人の家 毎週月曜日 9:30 ～ 11:30	入 会 参	なし 月500円 なし

三沢市生涯学習活動団体一覧表

R7.08現在

分類	分野	団体名	活動内容	主な活動場所／時間		活動費用
A-8	編み物	若葉会	初めての方大歓迎です。先生が丁寧に指導してくれます。作品は自由です。手を動かしながら、おしゃべりもでき、和気あいあいと楽しんでいます。 ■募集対象：不問	場 曜 時	働く婦人の家 月3回・木曜日 10:00 ～ 12:00	入 会 参 なし 年2,000円 なし
A-8	裂き織、小物づくり	ハンドメイドサークル	南部裂き織や小物づくりをしてみんなで楽しんでいます。出前講座も行います。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問 ■Website：http://misawasakiori.wixsite.com/mysite	場 曜 時	自宅 随時 (電話予約のみ) 10:00 ～ 15:00	入 会 参 なし なし 500円～
B-2	吹奏楽	クレールウインドオーケストラ	吹奏楽コンクール等の参加、依頼演奏、近隣の学校への指導も行っています。経験の有無は問いませんが、初心者・楽器をお持ちでない方はご相談下さい。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：18歳～ ■Website：http://www.clairwind.net/ ■SNS：https://www.facebook.com/ClairWindOrchestra	場 曜 時	三沢市公会堂 毎週日曜日 18:30 ～ 21:30	入 会 参 なし 月2,000円 なし
B-2	ハーモニカ演奏	ハーモニカみさわ	ハーモニカ演奏を楽しみながら、ボランティア演奏活動も積極的におこなっています。初心者大歓迎。指導もしますので、ぜひ見学においでください。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：20歳～85歳	場 曜 時	公会堂視聴覚室 毎週火曜日 10:00 ～ 12:00	入 会 参 なし なし 月250円 なし
B-3	吟詠	みちのく吟詠会三沢支部	詩吟を通じ表現力を養い、詩を吟ずる喜びを感じ稽古を実施しています。また市民文化祭や国際交流事業等に参加し、会員相互の親睦を深めています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：3歳～	場 曜 時	三沢市公会堂 毎週火曜日 18:30 ～ 21:00	入 会 参 なし なし 月500円 なし
B-3	吟詠	みちのく吟詠会三沢第二教場	本サークルは、詩吟を愛好し会員相互の教養を高め、楽しく修得研修し、発声することにより、健康を維持することを目的としています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：30歳～80歳	場 曜 時	三沢市働く婦人の家 毎週火曜日 13:00 ～ 15:00	入 会 参 なし なし 月2,000円 なし
B-3	吟詠	みちのく吟詠会三沢第三教場	元気で仲良く健康でたのしい会です。生涯学習にふさわしい吟詠を多くの人に広めたいと考えています。 ■募集対象：女性／募集年齢：30歳～100歳	場 曜 時	代表者宅 毎週土曜日 13:30 ～ 15:30	入 会 参 なし なし 月2,000円 なし

三沢市生涯学習活動団体一覧表

R7.08現在

分類	分野	団体名	活動内容	主な活動場所／時間		活動費用
B-3	吟詠	みちのく吟詠会 三沢吟誦教場	腹式呼吸をもって詩歌等を声高らかに吟ずることにより、健康、ストレス解消となり、絆をモットーに和気藹々と楽しむ教室を目的とします。 ■募集対象：女性／募集年齢：18歳～100歳	場 曜 時	代表者宅 毎週火曜日 13:00 ～ 15:00	入 なし 会 月2,000円 参 なし
D-6	手話 (ろうあ者支援)	三沢ろう協会	手話教室、手話フォーラムの開催などを通じて、ろうあ者（聴覚障害者）が豊かで安心して暮らせる共生の社会の実現のために活動しています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：聴覚障害者であること	場 曜 時	総合社会福祉センター 毎週水曜日 19:00 ～ 21:00	入 100円 会 3,000円 参 1,000円～3,000円
D-7	キコリ講座	NPO法人 青森バイオマス エネルギー 推進協議会	間伐から木材・林地残材の搬出まで、林業技術を学んでみませんか？ ■募集対象：男女問わない／募集年齢：16歳～ ■Website：http://bioene.jp/ ■SNS：http://www.facebook.com/bioenejp	場 曜 時	三沢市近隣の山林 年1回 9:00 ～ 17:00	入 なし 会 なし 参 17,000円
E-10	正しい性教育、 自己抑制の推進	すずらんの会	子ども達に正しい性教育を推進するため、映像を使い詳しく、分かり易く提案する。子どもだけではなく、その親御さんにもぜひ参加し、聞いてもらう。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：20歳～60歳	場 曜 時	代表者宅 要問合せ 10:00 ～ 12:00	入 なし 会 なし 参 100円
F-1	野球 (中学硬式)	三沢 リトルシニア	中学生を対象とした硬式野球チームです。青少年の健全育成と野球技術の向上を目標に活動しています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：12歳～15歳 ■SNS：FACEBOOK	場 曜 時	三沢市民運動公園 野球場 毎週 火・木・土・日曜日 19:00 ～ 21:00	入 5,000円 会 月10,000円 参 なし
F-1	ソフトボール	三沢市ソフト ボール協会	男子3チーム、女子2チーム所属。主に10代-50代（上限なし）。公式戦の他、米軍チームとの交流戦等、各チーム交流を持ち楽しく活動しています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：16歳～70歳 ■Website：http://misawa-softball-kyokai.flips.jp	場 曜 時	第一中学校 土または日曜日 9:00 ～ 12:00	入 なし 会 年5,000円～12,000円 参 なし
F-2	フットサル	K I N G L A N D	三沢市社会人リーグに属すサッカーチームです。年間を通し練習を兼ねてフットサルをしています。ハードですので、見学・体験参加をお勧めします。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：18歳～	場 曜 時	働く婦人の家 毎週木曜日 19:00 ～ 20:45	入 なし 会 なし 参 なし

三沢市生涯学習活動団体一覧表

R7.08現在

分類	分野	団体名	活動内容	主な活動場所／時間		活動費用	
F-3	バレーボール	三沢VC	三沢小学校を活動拠点とした、小学生バレーボールチームです。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：6歳～12歳 ■SNS：https://www.facebook.com/misawavbc/	場 曜 時	三沢小学校体育館 要問合せ 16:30 ～ 19:00	入 会 参	なし 2,500円～3,000円 なし
F-3	ママさんバレーボール	つばさクラブ	週に2回集まり、みんなでワイワイ楽しく練習しています。市内外各大会にも参加しています。初心者、経験者を問わず興味のある方大歓迎です。 ■募集対象：女性／募集年齢：18歳～	場 曜 時	(水)三沢市立第五中学校 毎週水・金曜日 19:30 ～ 21:30	入 会 参	なし 月1,000円 なし
F-4	バスケットボール	三沢市バスケットボール協会（一般の部）	年2回開催のナイターリーグには約100名が参加。チームの情報はウェブサイトに掲載。新規チームも募集中（選抜チームは県民大会等へ出場します）。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：18歳～ ■Website：http://misawabasket.sakura.ne.jp/	場 曜 時	各チームで異なる 毎週火・木曜日 ～	入 会 参	なし 要問合せ なし
F-6	卓球	ピンポンサークル	軽運動場で練習と試合をします。初心者でも簡単に楽しめるような運動です。そして会議室ではお茶を飲みながら情報交換等をして親睦を深めています。（※現在は定員に達しているため入会は受け付けていません） ■募集対象：女性／募集年齢：40歳～	場 曜 時	働く婦人の家 毎週木曜日 10:45 ～ 13:00	入 会 参	500円 なし なし
F-6	ラージボール卓球	ラージボール同好会	健康づくりやストレス発散の場として、ラージボールを楽しんでみませんか？試合には出ず、休憩時間にはお茶やお菓子を食べ楽しく活動しています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：55歳～	場 曜 時	働く婦人の家 毎週月曜日 9:30 ～ 12:00	入 会 参	ボール3つ なし なし
F-6	バドミントン	三沢バドミントン愛好会	基礎打ち後ゲームを楽しんでいます。初心者・男女・年齢不問、お気軽に問い合わせ下さい。 初心者も楽しめるレクリエーション的な大会もあります。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	三沢市国際交流スポーツセンター 毎週月・木曜日 9:30 ～ 12:00	入 会 参	なし 月1,000円 なし
H-1	3B体操	三沢3B体操サークル	3B体操という健康体操を通して、各々の健康づくりとサークル終了後に月1回のお茶タイムで楽しい仲間づくりをしています。 ■募集対象：女性／募集年齢：20歳～80歳	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週木曜日 13:00 ～ 15:00	入 会 参	なし 月2,000円 なし

三沢市生涯学習活動団体一覧表

R7.08現在

分類	分野	団体名	活動内容	主な活動場所／時間		活動費用	
H-1	健康体操	MAX	様々な動きを取り入れたバリエーションに富んだプログラムを、心地よいリズムにのせて楽しく全身を動かすエクササイズ。心も身体も元気になりますよ。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：18歳～70歳	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週木曜日 19:00 ～ 20:30	入 会 参	なし なし 500円
H-1	こころとからだを イキイキにする 健康体操	いきいき会	ボール・ベル・ベルタという用具を使って、体の痛い所があっても無理なく、ダンスの曲に合わせて行う体操です ■募集対象：女性／募集年齢：50歳～80歳	場 曜 時	市民ネットワークセンターみさわ 第1, 3金曜日 13:30 ～ 15:00	入 会 参	なし なし なし
H-2	エアロビクス	FIT's	普通に歩ける程度の体力があれば、誰でも始められます。音楽にのって元気にステップを踏みましょう。専任の講師が正しい身体の動かし方を指導します。 ■募集対象：女性／募集年齢：20歳～70歳	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週月曜日 19:00 ～ 20:00	入 会 参	なし なし 1,500円
H-2	エアロビクス	ソフトエアロビクス同好会	初めての方からシニアまで、楽しく汗を流せるエクササイズです。無料体験あります。気軽にご参加ください。 ■募集対象：女性／募集年齢：18歳～75歳	場 曜 時	働く婦人の家 毎週（月3回）火曜日 10:00 ～ 11:00	入 会 参	なし 月2,000円 なし
H-10	太極拳	太極拳サークル しろさぎ	私たちは老後の生きがいづくり、健康づくりのため太極拳を楽しんでいます。初心者の方から資格を目指す方まで、一緒に充実した時間を過ごしませんか？ ■募集対象：男女問わない／募集年齢：10歳～80歳	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週火曜日 19:00 ～ 20:45	入 会 参	なし なし 500円
H-10	太極拳	初級太極拳 サークル	ゆったりとした音楽で体を動かし、少々汗ばむ程度。扇、剣の演武もあり、奥が深いので、生涯追求する楽しみもあります。見学、体験お気軽にどうぞ！ ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週火曜日 13:30 ～ 15:30	入 会 参	なし 月1,500円 なし
H-10	太極拳	太極拳サークル きさらぎ	体を動かすことが好きな方、健康に興味がある方、老後を楽しみたい方。仲間の輪を広げませんか。 準備体操、健康体操そして太極拳。一緒に動いてみましょう。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：13歳～80歳	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週水曜日 13:30 ～ 15:00	入 会 参	なし なし 500円

三沢市生涯学習活動団体一覧表

R7.08現在

分類	分野	団体名	活動内容	主な活動場所／時間		活動費用
H-10	太極拳愛好会	三沢市 太極拳協会 春江会	入門編、簡化総合、剣、扇など、音楽に合わせて楽に動ける身体をつくりましょ う！ ■募集対象：男女問わない／募集年齢：小学生～80代	場 曜 時	三沢市国際交流セン ター 毎週月・木・土曜日 10:00 ～ 12:00	入 なし 会 1回200円 参 なし
H-10	ヨガ	パワーヨガ・ サークル	心と体の健康のため楽しくゆっくりと行うヨガです。アーサナ（体操）、呼吸法 などを行いながら体や呼吸へと意識を向けることで心身の調和を図ります。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週木曜日 9:15 ～ 10:45	入 なし 会 なし 参 500円
H-10	ヨガ	ヨガ サークル	ヨーガ療法に用いられるアーサナ（体操）、呼吸法を中心にゆっくり穏やかに行 います。老若男女どなたでも、また初心者も気軽に参加ください。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	武道館 毎週水曜日 10:00 ～ 11:30	入 なし 会 なし 参 500円
H-10	ピラティス	M I E U X	ストレッチを中心とした動きで体に余計な負担をかけずにインナーマッスルを鍛 えるエクササイズでバランスのとれた健康的な体を作ることができます。 ■募集対象：女性／募集年齢：18歳～	場 曜 時	働く婦人の家 毎週月曜日 10:00 ～ 11:30	入 なし 会 なし 参 500円
H-10	ピラティス	ピラティス	全ての基である深い深呼吸と体の内の筋肉を鍛えて元気な身体を作っていく事を 目的としています。静かですが深い運動です。 ■募集対象：女性／募集年齢：20歳～70歳	場 曜 時	働く婦人の家2階 毎週金曜日 19:00 ～ 20:30	入 なし 会 なし 参 500円
I-3	剣道	三沢 少年剣道隊	剣道の理念に基づき、その普及と発展を図り、幼少年の健全な育成と相互の親睦 融和を図ることを目的とする。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：5歳～12歳 ■Website: https://misawa-times.com/post_10227	場 曜 時	武道館 毎週月・水・金曜日 18:00 ～ 19:00	入 なし 会 月2,000円 参 なし
I-3	剣道	三沢市 剣道協会	老若男女年齢を問わず、心身の鍛練と社会性を養うとともに「交剣知愛」の精神 で生涯剣道を目標に楽しく活動しています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：13歳～	場 曜 時	三沢市武道館 毎週水曜日 19:30 ～ 20:45	入 なし 会 年5,000円 参 なし

三沢市生涯学習活動団体一覧表

R7.08現在

分類	分野	団体名	活動内容	主な活動場所／時間		活動費用
I-3	居合道	三沢市 剣道協会	居合道は日本刀（真剣）及び模擬刀を使用し、刀の操法と臨機に応じた技を修練し、以て心身の調和と生涯居合道を目標に楽しく活動しています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：13歳～	場 曜 時	三沢市武道館 毎週木曜日 18:00 ～ 20:00	入 なし 会 年5,000円 参 なし
I-10	ブラジリアン柔術	一丸柔術	最も安全な格闘技と言われており、海外ではハリウッドスターも夢中になっているとか。ブラジリアン柔術で安全に楽しく健康づくりをしましょう。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：10歳～50歳	場 曜 時	総合体育館他 毎週火・木・土曜日 20:00 ～ 22:00	入 なし 会 なし 参 なし
J-2	フォークダンス	三沢市 フォークダンス協会	楽しくをモットーに、世界の民族舞踏を踊って心身共に老化防止に努めています。知らないうちに足腰が丈夫になります。良い汗かきませんか？見学歓迎。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	三沢市中央社会福祉センター 毎週金曜日 10:00 ～ 12:00	入 なし 会 月300円 参 なし
J-10	ストリートダンス（HIP HOP, ブレイク）	Dance Da RED	初心者、経験者、男女を問わず、子どもから大人までどなたでも気軽にダンスを楽しんでいただくことができます。ご見学・体験レッスンも受付中です。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：4歳～50歳 ■Website: http://dancedared.wixsite.com/dance-da-red ■SNS: https://www.facebook.com/Dance-Da-RED-1566129736961287	場 曜 時	Studio RED 要問合せ 17:00 ～ 21:00	入 3,000円 会 年2,000円 参 月謝5,000円
J-10	フラダンス	みさわフラ 愛好会	毎週月曜日、10時から12時まで働く婦人の家で練習しています。フラの好きな仲間と楽しく活動していますので、若い方もぜひ見学に来て下さい。 ■募集対象：女性／募集年齢：不問	場 曜 時	勤労青少年ホーム 毎週月曜日 10:00 ～ 12:00	入 なし 会 月2,000円 参 なし
J-10	フラダンス教室・タヒチダンス健康体操教室・ヨガ教室・介護予防教室	三沢総合 チャームスクール MCSナホク フラダンス	ヨガ・フラ・タヒチダンスでシェイプアップ！健康で若い体を手に入れましょう。いつからでも幾つからでも始められます。初心者は勿論、経験者も大歓迎 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：3歳～	場 曜 時	三沢チャームスクール本校 毎週月～土曜日 ～	入 2,000円 会 要問合せ 参 1,500円
J-10	ZUMBA®エクササイズ等	Mari☆Fit	ZUMBA®エクササイズを基本とした、皆で音楽を楽しみながら運動するグループです。国籍問わず、初心者からアスリートまで多様なメンバーです。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：7歳～ ■Instagram: @mari.fit.zin ■公式Line: @490zoatd	場 曜 時	三沢国際交流 スポーツセンター他 要問合せ ～	入 なし 会 なし 参 1回あたり800円

三沢市生涯学習活動団体一覧表

R7.08現在

分類	分野	団体名	活動内容	主な活動場所／時間		活動費用
K-10	アマチュアバドミントン	三沢市バドミントンクラブ	誰でも手軽に出来るスポーツです。日頃の運動不足解消生涯スポーツ学校の部活の一貫として楽しんで見てはいかがでしょうか。年齢問わず初心者大歓迎です。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：6歳～80歳	場 曜 時	総合体育館 毎週水・金曜日 19:00 ～ 21:00	入 2,000円 会 月1,500円 参 なし
L-1	愛玩動物保護活動	しっぽの願い@青森	青森県の保護犬・猫の「第2の犬生・猫生の幸せを」探す活動をしています。保護活動、適正飼養マナーの啓蒙、イベント企画・運営を行っています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問 ■Website：http://shipnononegai.wixsite.com/shipnononegai ■SNS：https://www.facebook.com/satooya/	場 曜 時	なし 要問合せ 9:00 ～ 12:00	入 なし 会 なし 参 なし
L-1	地域食堂運営	古間木地域食堂くるみ	月一回、地域食堂を運営しています。地域のこどもから高齢者まで世代を超えて交流しています。 ■募集対象：男女問わない／募集年齢：不問	場 曜 時	なし 要問合せ 9:00 ～ 14:30	入 なし 会 年300円 参 なし