

体操

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
城山 本館	自漣術	自漣術体操を習得し、普及する(体操をする 体操の型直し)
城山 第二地区分館	ながの北部スポーツクラブ	健康づくり(コアコンディショニング体操の実施)
中部 本館	生き生きサークル	ストレッチ、リズム体操、卓球
中部 本館	はつらつ健康クラブ	健康体操(転倒予防及び認知症予防)
中部 後町ホール	ながの北部スポーツクラブ	健康体操、ストレッチ
中部 第五地区分館	ながの北部スポーツクラブ	健康体操
戸田	さくら体操(自漣術)	膝痛、腰痛予防のために体操を行う
戸田	なでしこ	太極拳
戸田	N-WAVE(えぬうえーぶ)	体操、ストレッチ、ヨガ
吉田	やよいの会	健康維持 健康のため
吉田	さわやか会	エアロビクス・ストレッチ
吉田	脳と体のリフレッシュサークル	脳トレと体力増強のため 体操
古里	健康体操	1時間のストレッチ体操
古里	新婦人 リフレッシュ小组	健康のための様々なとりくみ、運動、学習、交流など
柳原	ロコモ体操同好会	開眼片足立ち、スクワット、ストレッチ、ラジオ体操ほか
柳原	あつたかほーむブラザ	ストレッチ・筋力体操・脳トレ等
浅川 本館	タオの会	ヨガ
浅川 本館	浅川さわやか体操くらぶ	体操、ダンスを行い、体づくり
浅川 浅川分室	タオの会	ヨガ
浅川 浅川分室	浅川さわやか体操くらぶ	体操、ダンスを行い、体づくり
大豆島	ひまわり会	ストレッチ、有酸素運動、筋肉トレーニング
大豆島	ボールでピラティス	講師の元、ボールを使ってピラティス
大豆島	大豆島すこやか健康教室	ストレッチ、体操
朝陽 本館	朝陽きらきら体操クラブ	朝陽でのひら体操、はつらつ体操、脳トレ、仲間づくり
朝陽 本館	スポーツ太極拳 みのり	ゆったりとした運動をして、太極拳を覚える
朝陽 本館	ながの健康体操	体操
朝陽 本館	沖ヨガの会	ヨガを基礎から学ぶ
朝陽 本館	シニア体操クラブ	関節をほぐし、体幹を鍛え、全身の足腰の筋力アップをする
朝陽 本館	整美体操	体操
朝陽 朝陽分室	朝陽きらきら体操クラブ	朝陽でのひら体操、はつらつ体操、脳トレ、仲間づくり
朝陽 朝陽分室	スポーツ太極拳 みのり	ゆったりとした運動をして、太極拳を覚える
朝陽 朝陽分室	ながの健康体操	体操
朝陽 朝陽分室	沖ヨガの会	ヨガを基礎から学ぶ
朝陽 朝陽分室	シニア体操クラブ	関節をほぐし、体幹を鍛え、全身の足腰の筋力アップをする。
朝陽 朝陽分室	整美体操	体操
安茂里 本館	安茂里整美体操	整美体操(ストレッチ)
篠ノ井 本館	血液サラサラ健康体操	ストレッチ体操を行う
篠ノ井 本館	健康体操OB会(R3:リフレッシュ健康体操同好会)	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を行い、リフレッシュ
篠ノ井 本館	さわやか	健康体操、ストレッチ
篠ノ井 本館	信州マンダラ会 篠ノ井支部	気功体操、健康管理
篠ノ井 本館	スマイルヨガ	週1回、ヨガのポーズを学習
篠ノ井 本館	整美体操クラブ	筋トレ、ストレッチ、軽いヨガ
篠ノ井 川柳分館	さわやか	ストレッチ体操
篠ノ井 川柳分館	整美体操クラブ	筋トレ、ストレッチ、軽いヨガ
篠ノ井 共和分館	ストレッチの会	体操を行う
篠ノ井 塩崎分館	塩崎ロコモ体操の会	健康チェック(血圧・塩分チェック含む尿)及びロコモ体操(脳トレ、筋トレ、ストレッチ)
松代 西寺尾分館	はつらつひまわり会	ストレッチ体操を中心に筋トレ、脳トレ等、楽しく健康づくり活動を行う
若穂 本館	ジャギー若草	音楽に合わせて体操・エアロビクス
若穂 綿内分館	ういっしゅクラブ	ストレッチ、リズム体操
川中島町 中津分館	バドル体操	バドル(体操補助具)を使い曲に合わせて体を動かす
川中島町 御厨分館	御厨はつらつクラブ	はつらつ体操、脳トレ、レクリエーション他
更北 本館	ながの健康体操	週1回1時間20分ほどの体操
更北 本館	若返り体操クラブ	ストレッチを中心とした体操をする
更北 本館	のびのびストレッチ体操・手仕事	ストレッチ体操をする
更北 稲里分館	いきいき健康体操サークル	体操とストレッチをおこなう
更北 小島田分館	のびのびストレッチ体操・手仕事	ストレッチ体操
更北 小島田分館	サンクス スマイル	のびのびストレッチ体操及び筋肉作り
豊野	3B体操クラブ	ストレス体操
大岡	大岡健康教室	健康増進、フレイル予防のための軽運動

陸上競技

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
若穂 本館	若穂ランニングクラブジュニア	陸上競技の練習

球技

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
城山 第二地区分館	バーブライオンズ	バスケの動き方などの勉強
城山 第二地区分館	ラビッツ長野湯谷	バスケットボールの勉強会
中部 後町ホール	RBC	バドミントン
中部 後町ホール	あおば	親子レクリエーションの企画や活動、バドミントンなど
中部 後町ホール	アップル	バドミントン
中部 後町ホール	アモバト	バドミントンの練習
中部 後町ホール	I Shi	バスケットボール
中部 後町ホール	NTT開サボ	バドミントンの練習
中部 後町ホール	エム・ビーンズ	フットサル、トレーニング
中部 後町ホール	オリカフェ	卓球
中部 後町ホール	オレンジビビ	主に卓球の練習
中部 後町ホール	On3 ナガノ	3×3を中心にゲームを楽しむ
中部 後町ホール	くまさんチーム	ソフトバレーの練習
中部 後町ホール	めどれい	卓球
中部 後町ホール	合同ドッチボールチーム	ドッチボール練習
中部 後町ホール	コスモスクラブ	バウンドテニスの練習
中部 後町ホール	コバヤシバスケ	バスケットボール
中部 後町ホール	KOYAMAX	球技全般
中部 後町ホール	サンディア	バドミントンの練習
中部 後町ホール	城東ミニバス(男子)	バスケットボールの練習
中部 後町ホール	たまちゃん卓球クラブ	週1回程度、卓球の練習をする
中部 後町ホール	チームイシダ	バスケットボールの練習
中部 後町ホール	チームイチニカ	ミニバスケットボール
中部 後町ホール	TBBC2	高校生のバスケットボール育成
中部 後町ホール	ノアズ	バドミントン
中部 後町ホール	バウンドマイスター	バウンドテニス
中部 後町ホール	羽和	バドミントンの練習
中部 後町ホール	ピッコロ	ソフトバレーの練習
中部 後町ホール	ブルースコーピオンズ	バスケットボール
中部 後町ホール	大豆島ファイターズ	バレーボールの練習
中部 後町ホール	三輪フットサル	フットサル等の練習

中部	後町ホール	柳澤会	バスケットの練習
中部	後町ホール	リトル・ウィロー	ピンポンの練習
中部	後町ホール	アオハル	バスケットボールの練習
中部	後町ホール	Gt	バスケットボール
中部	後町ホール	信州排球同好会 長野支部	バレーボールの練習
中部	後町ホール	medley！！	卓球練習
中部	後町ホール	なみる軍団	バスケットボールの練習
中部	後町ホール	福島	バトミントンの練習
中部	後町ホール	サンデー	ソフトバレー
中部	後町ホール	自主練の会	バスケットボール
中部	後町ホール	常春藤	バウンドテニスのルールとプレーの取得
中部	後町ホール	Rabbit NY	バスケットボールの練習
中部	後町ホール	信州ブレイブウォリアーズU18	バスケットボール
中部	後町ホール	MBBC	球技（バスケットボール）
中部	後町ホール	優作の会	バスケの練習
中部	後町ホール	TBBR	バスケの練習とリズムトレーニング
芦田		長野市バウンドテニス協会	試合に関する勉強会
古牧		日本ゲートボール連盟 古牧支部	ゲートボール大会の企画、実施
古牧		長野FC	サッカークラブ運営
古牧		長野市ドッジボール協会	年間大会の企画、チーム育成
三輪		長水ソフトバレーボール連盟	生涯スポーツとして普及振興を図りコミュニティの育成に寄与する
三輪		三輪地区ドッジボールクラブ	ドッジボールの運営のための会議
吉田		長野市ソフトボール連盟	リーグ戦・トーナメント戦の開催
古里		古里早起野球連盟	軟式野球 他
柳原		北部ポッチャサークル	みんなで楽しめるようルールの指導、学習、および試合形式で実践を行う
柳原		東リーグ	球技の技術向上 食トレなどの勉強会
浅川	本館	浅川テニスクラブ	ソフトテニス
浅川	本館	浅川バドミントンクラブ	バドミントン
浅川	本館	こっこクラブ	バウンドテニス
浅川	本館	桜クラブ	バドミントン
浅川	本館	ロング ラリーズ	ソフトバレーボール
浅川	本館	T A K U T O M O	バトミントン・バレー
浅川	本館	TYクラブ	テニス
浅川	本館	浅川バレーボール	バレーボールの練習
浅川	本館	リパティ	バレーボール
浅川	本館	長水ソフトバレーボール連盟	ソフトバレーボールに関する競技会、講習会の開催及び協力
浅川	本館	エンジョイジュニアサッカー	サッカー
浅川	本館	バド同好会	バドミントン
浅川	本館	屋敷田SC	バドミントン
浅川	浅川分室	浅川テニスクラブ	ソフトテニス
浅川	浅川分室	浅川バドミントンクラブ	バドミントン
浅川	浅川分室	こっこクラブ	バウンドテニス
浅川	浅川分室	桜クラブ	バドミントン
浅川	浅川分室	ロング ラリーズ	ソフトバレーボール
浅川	浅川分室	T A K U T O M O	バトミントン・バレー
浅川	浅川分室	TYクラブ	テニス
浅川	浅川分室	浅川バレーボール	バレーボールの練習
浅川	浅川分室	リパティ	バレーボール
浅川	浅川分室	長水ソフトバレーボール連盟	ソフトバレーボールに関する競技会、講習会の開催及び協力
浅川	浅川分室	エンジョイジュニアサッカー	サッカー
浅川	浅川分室	バド同好会	バドミントン
浅川	浅川分室	屋敷田SC	バドミントン
大豆島		整美体操	運動、卓球の練習
大豆島		長野市父親卓球連盟	年に大会は2回～3回、それに伴う準備、打ち合わせ、役員会及び監査、総会を行う
大豆島		大豆島卓球クラブ	卓球の練習
大豆島		みすずクラブ	卓球練習、試合に参加
朝陽	本館	朝陽公民館卓球クラブ	年間を通して毎日曜日19時～21時30分まで
朝陽	本館	朝陽ママバトクラブ	バドミントン
朝陽	本館	ウイング	バウンドテニス
朝陽	本館	朝陽親子レク	卓球、バトミントン
朝陽	本館	朝陽ライズ	体の強化のための運動
朝陽	本館	朝陽育成会少年野球	野球活動、それに関する行事等
朝陽	本館	かえるクラブ	卓球
朝陽	本館	東部女性卓球クラブ	卓球
朝陽	本館	ひまわり	バウンドテニス
朝陽	本館	レインボークラブ	体力向上を目指し、ストレッチや足腰を鍛える
朝陽	本館	若穂ジュニア（男子）	バレーボール
朝陽	本館	なかよし	バウンドテニスを楽しむ
朝陽	朝陽分室	朝陽公民館卓球クラブ	年間を通して毎日曜日19時～21時30分まで
朝陽	朝陽分室	朝陽ママバトクラブ	バドミントン
朝陽	朝陽分室	ウイング	バウンドテニス
朝陽	朝陽分室	朝陽親子レク	卓球、バトミントン
朝陽	朝陽分室	朝陽ライズ	ソフトボール 体の強化のための運動
朝陽	朝陽分室	朝陽育成会少年野球	野球活動、それに関する行事等
朝陽	朝陽分室	かえるクラブ	卓球
朝陽	朝陽分室	東部女性卓球クラブ	卓球
朝陽	朝陽分室	ひまわり	バウンドテニス
朝陽	朝陽分室	レインボークラブ	バレーボール 体力向上を目指し、ストレッチや足腰を鍛える
朝陽	朝陽分室	若穂ジュニア（男子）	バレーボール
朝陽	朝陽分室	なかよし	バウンドテニスをたのしむ
若槻		三登ソフトバレー	ソフトバレーボール
若槻		ひまわりクラブ	ソフトバレーボール
若槻		レク・スポーツ	卓球
若槻		若槻卓球クラブ	卓球の技術向上
若槻		卓友会	卓球
若槻		UFOクラブ	卓球の技術向上
若槻		ラーズいづな	ラージ卓球
若槻		Team H. Y	バドミントン
安茂里	本館	安茂里松ヶ丘少年野球	少年野球の会議
安茂里	本館	バレーボール同好会	バレーボール会議
小田切		ジョイント	バドミントン
小田切		古里ドッジボールサークル	小学生を対象とした公式ドッジボール
小田切		L T T	卓球
篠ノ井	共和分館	共和少女ソフトボール 共和ラビッツ	保護者会
篠ノ井	西寺尾分館	西寺尾ライオンズ	少年野球（トレーニング、ストレッチ等）保護者会会議
篠ノ井	西寺尾分館	南長野JVC	話し合い バレーボールを通して親睦をはかる
篠ノ井	西寺尾分館	杵淵卓球クラブ	卓球
篠ノ井	西寺尾分館	スナップ	卓球
篠ノ井	西寺尾分館	卓美クラブ	卓球
篠ノ井	西寺尾分館	ウイング南	バウンドテニス

篠ノ井	塩崎分館	塩崎イナズマドラゴンズ	少年野球の技術指導
篠ノ井	塩崎分館	篠ノ井ジュニアサッカークラブ保護者会	保護者会役員会
松代	本館	樺	卓球を通して健康づくり
松代	本館	真田卓球クラブ	日々の練習で技術向上に努める
松代	本館	カラー	バウンドテニスの練習
松代	本館	たくゆうクラブ	卓球の練習
松代	本館	田町クラブ	バウンドテニス 他
松代	本館	ハートクラブ	バウンドテニスの練習
松代	本館	バダイコン	ソフトバレーボール
松代	本館	松代B.Tクラブ	バウンドテニスの練習
松代	本館	長野市ゲートボール連盟松代支部	ゲートボール大会（年4回）
松代	本館	ソフトバレー部	ソフトバレーと若返りのため
松代	本館	やまなみ	バウンドテニスの練習
松代	本館	卓研	卓球
松代	本館	松代中女子バレー部保護者会	バレーボールの練習
松代	本館	若穂ジュニア	バレーボールの練習
松代	本館	ボーイズリーグ長野県支部	中学生野球 保護者達の会議、話し合い
松代	東条分館	M's Easter BBC（エムズ イースター バスケットボールクラブ）	交流会、役員会 等
松代	東条分館	東条若葉少年野球	少年野球
松代	寺尾分館	寺尾イーグルス	各種チームの催し、保護者親睦
若穂	本館	若穂ソフトボールクラブ	ソフトボールクラブ活動
若穂	本館	卓愛会	毎週の練習の他、市、県、全国大会への出場
若穂	本館	第10卓球クラブ	卓球練習（シングル・ダブルス）
若穂	本館	球音	卓球 大会への参加
若穂	本館	フレンズ	卓球の練習
若穂	本館	ハピネス	ソフトバレーボール
若穂	本館	ながのくらぶ	卓球の練習
若穂	本館	若穂ママさんクラブ	バドミントン
若穂	本館	one rock	ソフトバレーの練習
若穂	本館	サクセス	ソフトボール・バドミントン・卓球
若穂	本館	若穂ソフトテニスクラブ	ソフトテニス
若穂	本館	MMJ	ソフトバレー
若穂	綿内分館	若穂ソフトテニスクラブ	ソフトテニス
若穂	川田分館	若穂ソフトテニスクラブ	ソフトテニス
若穂	保科分館	若穂ソフトテニスクラブ	ソフトテニス
川中島町	本館	キャンディーズ	バドミントン ダブルスチームを組み対戦ゲーム
川中島町	本館	南長野ママさんリーグ	年2回バレーボール大会（ママさん9人制）の開催
川中島町	本館	Smile	ソフトバレー
川中島町	本館	ハローレディーズ	ラジオ体操とストレッチ、ソフトバレーの練習
川中島町	本館	卓球同好会	卓球の練習
川中島町	本館	川中島レディーズ	卓球の実践力を付けるための練習
川中島町	本館	御厨卓球クラブ	卓球練習
川中島町	本館	チームヤクルト	バウンドテニス
川中島町	本館	チームM	バウンドテニスの強化練習
川中島町	本館	スカポロフェア	軽スポーツ主にポッチャで脳活を心がける
川中島町	本館	東北ピンポンクラブ	卓球の技術向上を目的とした練習
川中島町	本館	ひらいまんず	スポーツ活動（小学生の子どもたちと保護者）
川中島町	川中島分館	川中島籠球倶楽部	バスケットボール チーム運営等の打ち合わせや保護者等の利用
川中島町	中津分館	昭和F C sfida	日頃の成果を称え「F」の親睦を深める会 等
川中島町	中津分館	川中島ミニバス女子	保護者総会やクリスマス会等
川中島町	御厨分館	御厨神宮少年野球	現協会、親睦会、会議等
更北	本館	長野市ママさんバレーボール連盟	ママさんバレーの大会開催（企画、会議、組み合わせ等）
更北	小島田分館	氷鉤イーグルス	少年野球 打ち合せ、会議等
豊野		けん玉愛好会	小学校・自動センターでのけん玉指導・交流
大岡		大岡ゲートボール協会	ゲートボールの練習や大会試合を取りまとめ
信州新町		長野市ゲートボール協会信州新町支部	毎週各地区で練習を行う
中条		中条マレットゴルフクラブ	試合、マレット場の整備、交流

格技

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
古牧	古牧居合の会	居合の稽古
安茂里	小市分室 長野柳心会	空手道
小田切	北長野剣友会	剣道
小田切	長野剣道スポーツ少年団	剣道の稽古
小田切	悠心館	剣道の稽古
篠ノ井	本館 長野南スポーツ少年団	少林寺拳法の修練、大会参加、地域清掃等、含む会議
篠ノ井	西寺尾分館 篠ノ井空手部	空手の練習
松代	本館 松代地区育成会剣道クラブ	剣道の稽古
松代	東条分館 日本空手協会 長野支部	基本動作
若穂	綿内分館 長野市杖道会	杖術の型稽古
川中島町	本館 N P O 法人日本武道総合格闘技連盟	空手稽古
川中島町	本館 J K A 川中島	空手の練習
川中島町	本館 美心会	定期的な空手の練習
川中島町	本館 川中島悠心館	剣道の稽古、レクリエーション、会議
川中島町	本館 川中島少年剣友会	週2回の稽古、試合への参加
川中島町	中津分館 マムシ会	空手・護身術
川中島町	中津分館 川中島少年剣友会	剣道 週2回の稽古、試合への参加
川中島町	中津分館 川中島悠心館	剣道の稽古、レクリエーション、会議
更北	本館 NPO法人日本武道総合格闘技連盟 長野事務所	空手稽古
更北	本館 戸山流居合道長野県連盟長野支部	居合道の稽古
更北	稲里分館 稲里剣道クラブ	剣道の団体運営についての会議
更北	小島田分館 誠拳会 稲里道場	空手の練習

水泳・漕艇

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
城山	本館 長野カヌークラブあどむ	カヤック、カヌーでの川下り

スキー・スケート

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
中条	中条スキークラブ	雪と触れ合う活動と、スキー技術講習会、スキーの普及を図る

登山・野外活動

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
中部	本館 山の会ながの	登山
中部	第五地区分館 山の会ながの	登山
若槻		三登山トレッキングコース愛護会
豊野		えんでるクラブ

ダンス・エアロビクス

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
城山 本館	ダンスクラブ「夢」	グループでダンスのレッスンを受ける
城山 本館	ソーシャル28	社交ダンスの練習
城山 第二地区分館	シルバ普及会・忘れな草	シルバ・スロースム・ダンス・スクエア・ルンバ・マンボなどのダンスを習ったり、踊って楽しむ
城山 第二地区分館	S D城山	社交ダンス 週1回2時間のダンス練習
城山 第二地区分館	月曜ダンス	社交ダンス練習
城山 第二地区分館	フレンドみなみ	社交ダンス 週1回のダンス練習
城山 第二地区分館	長野アップルスクエアズ	スクエアダンス 初心者講習会と技術向上の練習と交流
中部 本館	ハーバーの会	社交ダンス
中部 本館	ハッピーマーチ	エアロビクス
中部 後町ホール	M-Clan	ダンス
中部 後町ホール	PANTHERS	チャリデーティングの練習
中部 後町ホール	ブラチナサンバ	ダンス、ストレッチ
中部 後町ホール	ミネルバ	社交ダンス
中部 後町ホール	バンサーズ	チャリデーティング
中部 後町ホール	MOMED in NAGANO	J-POPでオリジナルのダンスをする
芹田	Salsamuraiの会	ストレッチ ダンス
古牧	スターライト	音楽に合わせて明るく楽しく踊る コミュニケーションと脳トレ
古牧	フォークダンスサークル古牧りんどう (FDC)	フォークダンスを楽しむ
三輪	S D城山	社交ダンス ダンスの練習、体操他
三輪	月曜ダンス	社交ダンスの練習
三輪	フレンドみなみ	社交ダンス ダンスの練習 (体操他)
三輪	アロハの心	フラのレベルアップと仲間とのコミュニケーション
三輪	ソーシャル三輪	社交ダンスの練習で交流
三輪	ダンスクラブ「夢」	グループでダンスレッスンを受ける
吉田	フラサークル マハロ	ハワイアンフラの練習
吉田	スリーケース	エアロビクス 体操
古里	額あじさい	身体の接触の少ないセットダンスを月4回練習し親睦を深める
古里	サンサンC	社交ダンス
古里	ハーモニー	社交ダンス
古里	東北フォークダンスクラブ	フォークダンスを通じて健康の増進を図る
柳原	カトレア	ハワイアン・フラの技術の向上をはかる
柳原	Lokahi Lani	フラダンスの練習
浅川 本館	レク・ダンス トウインクル	外国の民謡であるフォークダンス及びその年に流行したなじみ深い曲に合わせて踊るレクリエーションダンスの両方踊ります
浅川 浅川分室	レク・ダンス トウインクル	外国の民謡であるフォークダンス及びその年に流行したなじみ深い曲に合わせて踊るレクリエーションダンスの両方踊ります
大豆島	FD学苑 りんどう	定例会の開催、フォークダンスの練習
大豆島	KC100倶楽部	社交ダンスの練習をしながら、会員相互の親睦を図り、仲間の輪を広げる
大豆島	カラコリージョ	フラメンコの練習
大豆島	ガラスのくつ	社交ダンスの練習を通してダンス技術の向上、仲間の交流を行う
大豆島	銀のくつ	ストレッチ体操、リズム体操、社交ダンスのステップ
大豆島	サン・サン・C	社交ダンスの練習
大豆島	ハウナニフラ	フラダンスの練習と装飾品作り
朝陽 本館	朝陽FDC	フォークダンス 例会での練習と講習
朝陽 本館	ヒデサンズ	ズンバ 音楽にのりながら、体を動かす、脳の活性
朝陽 本館	かんたんエアロ	健康維持・体操
朝陽 朝陽分室	朝陽FDC	フォークダンス 例会での練習と講習
朝陽 朝陽分室	ヒデサンズ	ズンバ 音楽にのりながら、体を動かす、脳の活性
朝陽 朝陽分室	かんたんエアロ	健康維持・体操
若槻	フラサークル・ティアレ1	フラのレッスンの為
若槻	フラオハナ カ・レフア	ハワイアンフラの練習とハワイとフラの歴史を学ぶ 練習成果の舞台発表と施設等のボランティア活動
若槻	サークルアサヒ	社交ダンスの練習
若槻	クレイジーダンスサーズ長野	ダンススポーツの練習
若槻	ダンス4	ダンススポーツの練習
若槻	Com o (コモ)	社交ダンス
若槻	ダンスサークル リンク	スポーツダンスの練習
安茂里 本館	ジャンプダンス、サークル	競技ダンスの勉強会と練習と親睦
安茂里 本館	タンゴサークル	社交ダンス練習会
安茂里 本館	FDCアプリコット	フォークダンス
安茂里 本館	長野レクリエーションクラブ	レクリエーションダンス
安茂里 本館	ハート・オブ・ボールルーム	ストレッチ、基礎練習、シャドー、カップル練習、刷り込み、意見交換他
安茂里 本館	アウルDC	社交ダンス ストレッチ、ベーシック練習、反復練習他
安茂里 本館	ダンスファン	社交ダンスの練習
安茂里 小市分室	タンゴサークル	社交ダンス練習会
安茂里 小市分室	ジャンプダンス、サークル	競技ダンスの勉強会と練習と親睦
宇井	ステップワン	ストレッチ体操とダンス
篠ノ井 本館	バブリカ	誰でも楽しく踊る (足腰を強く、頭の体操)
篠ノ井 本館	F D Cふきんどう	レクダンス基礎ステップ、マナー指導者の育成
篠ノ井 本館	マイル	ハワイアンフラの練習
篠ノ井 本館	S u r i e P i e S u (R3:Clover)	ダンスの練習
篠ノ井 本館	サードブレイス (川柳での利用有)	ZUMBA (ダンスエクササイズ)
篠ノ井 本館	M - C l a n	ダンスの練習・発表会
篠ノ井 東福寺分館	team Acorn	ストレッチからダンス練習、イベント前のリハーサル、イベント参加後の反省会
篠ノ井 東福寺分館	せせらぎ	社交ダンスの練習
篠ノ井 東福寺分館	フレンドみなみ A	社交ダンス 週1回のダンスの練習
篠ノ井 東福寺分館	S D東福寺	社交ダンスによる健康作り
篠ノ井 川柳分館	ジャスミン	体操、ダンス
篠ノ井 川柳分館	S Kクラブ	高齢者健康維持のための健康運動
篠ノ井 川柳分館	D、SステップW	車椅子ダンス・体操
篠ノ井 川柳分館	フラハワイブルメリア・ロケラニ	フラダンスの練習
篠ノ井 川柳分館	フラハワイブルメリア・モキハナ	フラダンスの練習
篠ノ井 川柳分館	サードブレイス	ZUNBA(ダンスエクササイズ)
篠ノ井 共和分館	南長野フォークダンス愛好会	フォークダンスの練習
篠ノ井 西寺尾分館	スポーツ&ダンスB	ウォーキング、音楽に合わせて、体を鍛える
松代 本館	スキップ&スキップ	会員の親睦 世界のフォークダンスを学ぶ
松代 東条分館	アレックス	社交ダンス 基礎体操、曲に合わせて踊る
松代 東条分館	銀のくつ	ダンスの練習をつらしてダンスの向上と交流
松代 東条分館	シクラメン	社交ダンス レッスンを通じて技術の向上と親睦をはかる
松代 東条分館	ハイパーダンスクラブ	社交ダンス 競技会等イベントに参加発表のための練習
松代 東条分館	フラ・オルオル	ハワイアンフラの練習
松代 東条分館	松代キッズ・エンジェル	ダンスレッスン (幼児～小・中学生)
松代 東条分館	松代ベビーズ	キッズダンス チアダンス練習
松代 東条分館	レクリエーションダンス松代	ダンス、老人ホームへの慰問
川中島町 本館	青木島スポーツダンス	会員の練習会 社交ダンス
川中島町 本館	アレックス	社交ダンス、ストレッチ運動、ダンス基礎ステップの練習
川中島町 本館	ガラスのくつ	ダンス会をつらしてダンスの技術向上(社交ダンス)と親睦
川中島町 本館	ステップ&みくりやん	スポーツダンス サークル練習会 (高齢者を中心とする健康と交流の場)
川中島町 本館	ベイスステップ	曲に合わせて社交ダンスで健康体力の維持と技術の向上を目指す
川中島町 本館	パワフルキャンディーズ	チアダンス ストレッチ体操とアクロバットの練習
川中島町 本館	ダンスサーズ	大会に向けてチアダンスの練習
川中島町 本館	ウィング	社交ダンスのための柔軟体操、基礎ステップ 社交ダンス
川中島町 本館	フォークダンスサークル川中島りんどう	フォークダンスを踊る事、研修
川中島町 本館	アプリコット	週1のダンス練習

川中島町	御厨分館	ホクレア	フラダンス
更北	本館	アブリコットサークル	ダンス 定期的にレッスンをを行い技術の習得をする
更北	本館	フレンド	社交ダンス スタンド、ラテンダンスのベーシック及びバリエーションステップの練習
更北	本館	ロリポップキャンディーズ	チアダンス練習 (小中高生)
更北	本館	FD学苑りんどら	定例会の開催・フォークダンスの練習
更北	本館	子供フィットネス	子供達の体力増進とダンスを通しての仲間作り ダンスの練習、地域行事や発表会への参加、老人ホームなどへの慰問
更北	本館	クエスチョン	ダンス、ストレッチの練習
更北	稲里分館	D.C.スイートピー	社交ダンスの練習
更北	稲里分館	あすなる ステップ	社交ダンス ダンスレッスンを通じて技術の向上、リフレッシュと会員の親睦をはかる
更北	稲里分館	ウイング	ストレッチ運動、ダンスの基本ステップの練習
更北	稲里分館	クエスチョン	ダンス、ストレッチの練習
更北	稲里分館	ダンス マニア	エアロビクス・ヨガのレッスンを受ける
更北	稲里分館	フレンド	社交ダンス スタンド、ラテンダンスのベーシック及びバリエーションステップの練習
更北	稲里分館	木曜会	ストレッチ・リズム体操・社交ダンスの練習
更北	稲里分館	ワレル	ダンス技術の向上とダンスの練習をとおして仲間の交流を図る
更北	稲里分館	フレンズダンスサークル	社交ダンスの練習
更北	稲里分館	スイングドリーム	社交ダンス
更北	小島田分館	子供フィットネス	子供達の体力増進とダンスを通しての仲間作り ダンスの練習、地域行事や発表会への参加、老人ホームなどへの慰問
更北	小島田分館	フレンド	社交ダンス スタンド、ラテンダンスのベーシック及びバリエーションステップの練習
七二会		カフラビコ七二会	フラダンスの練習
豊野		とよのキッズダンスクラブ	ダンスの練習、親睦を深めるため
信州新町		ホアロハ	フラダンス

体カづくり

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容	
城山	本館	こまき	太極拳 活力、体力をアップし心技体のトレーニングをする。
城山	本館	火曜会 (太極拳長野一陽)	太極拳の練習・ストレッチ練習
城山	本館	金曜会 (太極拳長野一陽)	太極拳の練習、ストレッチ練習
城山	本館	東雲会	太極拳
城山	本館	太極拳信会	太極拳の稽古
城山	第二地区分館	養生クラブ	初級太極拳を中心にした体操
城山	第二地区分館	こまき	太極拳・ストレッチの練習
中部	本館	カンフーくらぶ	太極拳の学習
中部	本館	水曜クラブ	太極拳
中部	本館	太極拳サン	太極拳の練習
中部	本館	太極伝習会	太極拳の練習
中部	本館	太極拳たんぼぼ	ストレッチと太極拳の練習
芹田		P・アーチ	ヨガを中心とした体カづくり
古牧		古牧公民館 ヨガの会	ヨガの練習
古牧		退教ヨガ同好会	ヨガの呼吸法とヨガを行う
古牧		古牧ヨガ同好会	ヨガ運動、心身共に健康のための食事について
古牧		新日本婦人の会らっご班ヨガ体操	1時間、深い呼吸に合わせてゆっくりと優しいヨガ体操
古牧		太極拳 古牧	太極拳の練習
古牧		高田太極拳クラブ	太極拳の練習を通して心身の健康と体力の維持
古牧		ゆったり健康ヨガサークル	ヨガの思考法等、ポーズを通し学んでいく
古牧		自強術	自分の体を自分で治す体操
古牧		火曜会	太極拳の練習
三輪		睦月の会	太極拳 学習内容の情報交換をしながら仲間と楽しい練習環境としたい
三輪		さつき会	太極拳の練習
三輪		三輪太極拳グループ	太極拳の指導方法、各クラスの状況など話し合い、勉強をする、動いてみる
三輪		ウィーナスの会	太極拳の練習、太極拳の情報、意見交換等
三輪		ハタ・ヨーガ	体をほぐした後、ヨーガのポーズを練習する
三輪		グリーンヨガ	ヨガのポーズ、修正法で体の歪みを整える
三輪		全拳協 ジュニア	太極拳習得内容の情報共有、技術向上のためのトレーニング
三輪		全拳協長野	太極拳 技術向上のためのトレーニング
三輪		DOYORU太極拳	太極拳 技術向上のためのトレーニング
三輪		あすなろの会	太極拳の練習
三輪		三星会	太極拳の練習
三輪		太極拳 豊美会	二十四式 太極拳 四十八式 総合他の練習
三輪		D Kピラティス	ピラティスを通しての情報交換
吉田		太極拳同好会 昴	太極拳を通して健康維持 月2回の練習
吉田		太極拳「拳光くらぶ」	24式太極拳の習得、月2回の練習(年間22回)
吉田		ぶらなの会	月2回(ヨガ)
吉田		青拳クラブ	太極拳(入門・初級・二十四式・三十二式)の修得 健康維持
吉田		吉田ヨガ五月会	月4回のヨガ体操
吉田		吉田太極拳	月4回の練習、年1回全県合同発表会、年1回グループ内の発表会、吉田町文化祭参加など
吉田		金曜ヨガの会	沖ヨガ
吉田		太極(たいちー)いちよう会	太極拳で体力増進
吉田		中級太極拳	太極拳の練習、習得
古里		太極拳 竹の子	太極拳簡化24式を中心に推手・太極剣・太極扇等の練習
古里		野の花クラブ	太極拳の練習
柳原		健身太極拳	太極拳の学習
柳原		トレーニングサークル	体幹と柔軟性を鍛える 筋力トレーニングとストレッチ
浅川	本館	浅川太極拳クラブ	太極拳
浅川	本館	風の会	太極拳の練習
浅川	本館	すこやかヨガの会	ヨガ
浅川	本館	グループ パオ	技術の向上
浅川	本館	すみれ会	太極拳の学習
浅川	本館	カンフーくらぶ	太極拳の学習
浅川	本館	拳龍会	太極拳の学習
浅川	浅川分室	浅川太極拳クラブ	太極拳
浅川	浅川分室	風の会	太極拳の練習
浅川	浅川分室	すこやかヨガの会	ヨガ
浅川	浅川分室	グループ パオ	技術の向上
浅川	浅川分室	すみれ会	太極拳の学習
浅川	浅川分室	カンフーくらぶ	太極拳の学習
浅川	浅川分室	拳龍会	太極拳の学習
大豆島		午後ヨガの会	ヨガを行う
大豆島		ヨガ ピラティス教室	ヨガ、ピラティスをする
大豆島		ヨガサークル	ヨガで体をほぐし、筋力作り
大豆島		リフレッシュヨガ	ヨガ
朝陽	本館	スポーツ太極拳 さとり	太極拳の練習
朝陽	本館	楊名時八段錦太極拳	太極拳
朝陽	本館	ココチヨガ	ヨガ
朝陽	本館	ぶなの木太極拳	太極拳の練習をする
朝陽	分室	スポーツ太極拳 さとり	太極拳の練習
朝陽	分室	楊名時八段錦太極拳	太極拳
朝陽	分室	ココチヨガ	ヨガ
朝陽	分室	ぶなの木太極拳	太極拳の練習をする
若槻		ヨガクラブT A O	ヨガの練習
若槻		さわやか太極拳(水)	太極拳
若槻		さわやか太極拳	いろいろな種類の太極拳の学習
安茂里	本館	太極拳あもり	伝統楊式太極拳の会 練習の会
安茂里	本館	自強術	自強術体操と療法を学び普及する
安茂里	小市分室	太極拳 道の会	太極拳の技術の向上
安茂里	小市分室	かつら会	太極拳の技術の向上
安茂里	小市分館	太極拳あもり	伝統楊式太極拳の会 練習の会

篠ノ井	本館	自強術	手、足のマッサージ、体操
篠ノ井	本館	ナルクながの ヨガサークル(NPO法人としては使用しない)	ヨガを中心とした健康体操
篠ノ井	本館	ファンソンの会	太極拳演武の練習
篠ノ井	本館	ヨガ・サークル	ヨガや操体法を取り入れた運動
篠ノ井	川柳分館	健康太極拳OB会	簡化24式太極拳・太極剣等練習を通し技術修得する
篠ノ井	共和分館	生き生きクラブ	沖ヨガの練習
篠ノ井	共和分館	共和小ダンス会	ヨガを行う
篠ノ井	共和分館	Ok! ヨガサークル	ヨガ
松代	本館	豊美会	呉式、24式太極拳、太極剣、42式総合
松代	本館	ハツラツ太極拳	太極拳の練習及び発表
松代	本館	ふた葉の剣	太極拳の練習
松代	松代分館	豊美会	呉式、24式太極拳、太極剣、42式総合
松代	東条分館	ゆるーりヨガ	健康増進のためのヨガ
若穂	綿内分館	豊美会	太極拳 8式、24式、総合、剣、呉式等
若穂	綿内分館	華武健康太極拳	太極拳型・扇・剣の練習
若穂	綿内分館	桜微風会	太極拳
若穂	川田分館	桜微風会	太極拳
川中島町	本館	太極拳長野一陽	定例の練習会、表演会に参加する
川中島町	本館	太極の和	太極拳の基本動作を習得する。精神も合わせて学ぶ
川中島町	川中島分館	太極拳長野一陽	定例の練習会、表演会に参加する
川中島町	川中島分館	ナチュラル ヨガ	ヨガ
川中島町	中津分館	ジヨイフルヨガ	ヨガ実技
川中島町	中津分館	ヨガ愛好会	ヨガ体操
川中島町	中津分館	スマイルヨガ	ヨガで体づくり
川中島町	中津分館	太極拳長野一陽	定例の練習会、表演会に参加する
川中島町	中津分館	休日のヨガ	ツボ経絡を交えてヨガを行う
更北	本館	更北太極拳クラブ	太極拳の練習
更北	本館	更北はつらつクラブ	イスを使っての体操やゲーム等
更北	本館	太極拳同好会「ひなぎく」	太極拳の練習
更北	本館	DSステップW	ダンス・車椅子ダンスの練習、ストレッチ体操
更北	本館	タンポポ	気功 練功
更北	稲里分館	スワン	ストレッチ体操・基礎体操 ダンスのステップ練習
更北	稲里分館	パンプキン	フロアマットの上でダンベルを使い筋肉作り
更北	小島田分館	DSステップW	ダンス、車椅子ダンスの練習、ストレッチ体操
更北	小島田分館	なかよし小島田クラブ	はつらつ体操・ピーチバレエ・脳トレ・合唱等の練習
更北	真島分館	ムックの太極拳	太極拳の練習
更北	真島分館	ダージャータイチェン真島	太極拳の練習
七二会		ヨガの会	講師の指導のもとヨガを行う
七二会		ダージャータイチェン七二会	太極拳の練習
豊野		レストエアロ	ヨガ、エアロビクス
豊野		笑いヨガ	笑いヨガを行って健康増進に役立つ
豊野		豊野太極拳同好会	太極拳の練習・学習
大岡		ヨガサークル	ヨガの練習
信州新町		ヨガサークル	ヨガ

健康づくり、健康管理

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
芹田	ながの北部スポーツクラブ芹田	健康体操、健康に関する勉強会
吉田	アヒムサ健康教室	哲学と実技指導の体験
吉田	いでうら腎友会	透析の学習
古里	RE-create 援	レクリエーション活動企画・運営、講習会の開催、学習
柳原	ALO	健康勉強会
柳原	長野保健活動を考える自主的研究会	自主学習
安茂里	本館 喜萌の会	心身共に体を動かしながら喜んだり楽しんだり明るくなる事
若穂	本館 長野医療生協若穂支部	医療学習・健康体操・紙芝居勉強作り
川中島町	本館 食育の会	食の勉強と体のしくみなど日々知るため勉強を料理活動
川中島町	本館 長野医療生活協同組合	住民・組合員の健康学習会、健康チェック等
更北	稲里分館 新婦人スイトピーサークル	食と健康の学習会（添加物等、食料事情）
中条	長野市在宅介護支援センターすめらぎ	

その他

公民館・交流センター名	団体・サークル名	活動内容
城山	第二地区分館 吹き矢同好会	吹き矢の練習
中部	本館 スポーツウエルネス吹矢	吹矢の練習
中部	後町ホール 長野スタリオンス	スポーツなどの応援活動、チャリーディングの大会出場など
中部	後町ホール 長野スタリオンスR	スポーツの応援活動、チャリーディングの大会出場など
三輪	スポーツ吹矢健康クラブ	スポーツ吹矢で健康・精神力集中力を高める
柳原	柳原吹矢友の会	週一回健康増進のため吹矢を行う
浅川	本館 長野クリスタルバトン	ストレッチ～バトンワリング振り付け練習
浅川	本館 長野ルン・ル	呼吸法を学ぶ 畳の上でリラックスした状態で呼吸法を学ぶ
浅川	浅川分室 長野クリスタルバトン	ストレッチ～バトンワリング振り付け練習
浅川	浅川分室 長野ルン・ル	呼吸法を学ぶ 畳の上でリラックスした状態で呼吸法を学ぶ
大豆島	スポーツ吹き矢大豆島支部	講師の健康講義と吹矢の練習で呼吸法と集中力アップを図る
朝陽	本館 朝陽吹矢同好会	筒と矢を使い、的をめがけ矢を放ち、精神力と集中力を高め、健康管理を行う
朝陽	朝陽分室 朝陽吹矢同好会	筒と矢を使い、的をめがけ矢を放ち、精神力と集中力を高め、健康管理を行う
若槻	信州ノルディックウォーキング協会	信州の豊かな自然を体感し、歩くことの楽しめる環境作り、ノルディックウォーキングによる仲間作りを行う
安茂里	本館 スポーツ吹矢	健康、体づくり
篠ノ井	共和分館 瞑想同好会	瞑想、話し合い
川中島町	中津分館 健康くらす	ストレッチ体操とコアコンデクシオンを使って筋肉ほぐし
更北	本館 更北スポーツ吹矢同好会	定例練習を行い吹矢の呼吸法の鍛錬とゲーム大会開催
更北	稲里分館 日本スポーツウエルネス吹矢協会長野みなみ支部	心技体の鍛錬に努める 吹矢の練習
更北	稲里分館 スポーツ吹矢振興協会長野みなみ支部	定例練習と大会等の開催
信更	本館 信更吹矢クラブ	吹矢の練習
豊野	ゆたかのスポーツクラブ	クラブスタッフ及び加盟団体の事業の計画の運営等の打合せ・会議等に使用
中条	スポーツ吹き矢 同好会	吹矢に依る健康維持