

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	ながの北部SC 城山クラブ	ストレッチボールを使って、体幹を整える体操や筋力アップのための体操を行う
城山	本館	真向法体操	中高年の健康維持と増進のため柔軟体操をする
中部	本館	生き生きサークル	体操を通して健康増進と仲間づくり
中部	本館	はつらつ健康クラブ	認知症及び転倒予防の健康体操
中部	本館	ながの北部SC 北石堂クラブ	ストレッチボールを使って、体感を整える体操や筋力アップのための体操を行う
芹田		ながの北部SC 芹田クラブ	ストレッチボールを使って、体幹を整える体操や筋力アップのための体操を行う
三輪		ピラティスサークル SUNNY	ピラティス レッスン
吉田		脳と体のリフレッシュサークル	加齢による筋力や心身活力が低下しないように、月2回、1時間30分を脳トレと運動と社会参加（おしゃべりで交流）で楽しんで活動する
吉田		O V E R 5 0	ストレッチ、ヨガ、簡単なエアロビクスなどによる健康維持と体力づくり
古里		ストレッチボール友の会	ストレッチボールを通じ体幹を鍛え健康維持
柳原		ロコモ体操同好会	ラジオ体操第1、第2 「花は咲く」「信濃の国」フレイル予防体操
柳原		ストレッチボール健康の会	ストレッチボールを使って、体幹をきたえる
柳原		トレーニングサークル	身体の体幹と柔軟を鍛える
浅川		浅川さわやか体操くらぶ	健康増進の体と心が元気に！
大豆島		ひまわり会	週1回有酸素運動、ストレッチ、筋肉トレーニング等を行い心身の健康と仲間作りを目指す
大豆島		ボールでピラティス	月に2回高齢になっても、なるべく今の運動能力を維持できるように、ボールやバンドを使ってピラティスをする
朝陽		朝陽きらきら体操クラブ	フレイル予防体操を通じて、地域で元気に楽しく過ごす仲間作り。脳トレなどを行い、フレイル予防に努める。
朝陽		信濃和っしょい	高齢者の健康、生きがい作り、あわせて仲間作りを目的として活動しています
朝陽		ながの健康体操 朝陽	健康維持の継続のためのストレッチ
安茂里		安茂里整美体操クラブ	ストレッチ運動、ソフトなボールによるバレー
安茂里		紙ひこうき	背骨コンディショニングの簡単な運動を行い、姿勢を良くし不調を改善する
芋井		ひまわり	マット・ボール使用のストレッチ
篠ノ井	本館	シェイプアップ体操同好会	篠ノ井幼稚園保護者、保護者OBのシェイプアップのためのダンス、ストレッチをおこなう
篠ノ井	本館	健康体操OBわかば会	体操の基礎から学び、体力向上とより良い仲間作り、健康体操、整美体操、ストレッチ、リズム体操
篠ノ井	本館	血液サラサラ健康体操	ストレッチ運動を主とし、音楽に合わせリズム運動や体を使ったゲーム等を行う
篠ノ井	本館	整美体操クラブ	健康に生活できるようにストレッチ、簡単なステップなど音楽に合わせて体をほぐす筋力維持の体操をヨガマットを使っておこなう
篠ノ井	本館	ピッコロ	運動サークル、ダンス、ストレッチ等を主とし、仲間の親睦と健康をめざす
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	川柳分館	パドル体操	パドルを使い体操することで脳トレ、健康維持を図る
篠ノ井	共和分館	ストレッチの会	体操、体を動かし体力作り
篠ノ井	塩崎分館	塩崎女性部	体操
松代	本館	松代ゆったり体操	健康体操
若穂	本館	ジャギー若草	体操、ダンスによる健康の維持
若穂	綿内分館	ういっしゅクラブ	健康体操 リズムダンス
川中島町	中津分館	川中島桃花体操	健康体操
更北	本館	更北はつらつクラブ	1、イスに座ってするストレッチと筋肉トレーニングをする 2、脳トレ（トランプ、漢字パズル、数ドク、ゲーム等の他に歌を歌う）をする
更北	本館	ながの更北操体の会	操体法を通じて心と体の健康増進と親睦
更北	本館	青木島フレイル予防教室	健康づくりのための健康体操、健康チェック、学習会
更北	本館	ながの健康体操 更北	家庭婦人の健康維持のための体操 立ってする運動、寝てする運動、四つ這いの運動、座ってする運動、移動運動、青竹踏み
更北	本館	ゆったり操体の会	操体法を用いた健康体操で身体のゆがみを整えることで健康を取り戻す体操法です
更北	稲里分館	ゆったりバランス体操	ストレッチ、バランス体操練習
更北	稲里分館	いきいき健康体操サークル	長野市はつらつ体操。痛くない範囲でじっくり伸ばす。体操する。皆で替え歌を歌う。
更北	稲里分館	さわやか操体の会	操体法で体を整える。食生活、呼吸、心の持ち方、動き、健康増進法、環境の5つのバランスをとる。
更北	稲里分館	健康ストレッチボール	ストレッチボールを使った体幹トレーニング
更北	小島田分館	シェイプアップ体操同好会	篠ノ井幼稚園保護者、保護者OBのシェイプアップのため、ダンス・ストレッチ体操を行っています
更北	小島田分館	ザンクススマイル	のびのびストレッチ運動
更北	小島田分館	のびのびストレッチと手仕事	ストレッチ体操、手仕事（手芸など）
豊野		3 B 体操クラブ	3種の用具を使用し、曲に合わせたストレッチ体操
豊野		BWC食楽部	健康維持、体操、音楽で楽しく過ごす

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	本館	長野湯谷ミニバスケットボールクラブ	ミニバスケットボール勉強会、保護者向け講習会等
中部	後町ホール	NSVT	ソフトバレーボール
中部	後町ホール	NDK	バドミントン
中部	後町ホール	くまさんチーム	ソフトバレー
中部	後町ホール	コスモスクラブ	バウンドテニス
中部	後町ホール	常春藤	バウンドテニス
中部	後町ホール	TKG	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	バセリ倶楽部	バウンドテニス
中部	後町ホール	ピッコロ	ソフトバレー
中部	後町ホール	柳の会	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
中部	後町ホール	ウイングスサークル	ビュルボール
芹田		長野市バウンドテニス協会	バウンドテニスに関わる運営や大会開催についての打ち合わせや会議
芹田		せりたクラブ	サッカー技術の習得
古牧		長野市ドッジボール協会	小学生・中学生を対象としたドッジボールの普及。大会開催及び運営
古牧		長野フットボールクラブ	創設38年のサッカークラブチームです。小学1年から中学3年と、社会人までサッカーを楽しみたい選手120人で活動しています。これまでに3人のJリーガーと、なでしこ1人を輩出しました。サッカー大好きな少年少女社会人がサッカーを楽しむことを第一に活動をしています。

古里		古里野球研究会	野球規則等について研究、地域活動に生かす
柳原		柳原ポッチャの会	ポッチャ競技を通じて会員同士のつながりを深めるとともに、心と体の健康を増進することを目指す
柳原		北部ポッチャサークル	ポッチャの名前は聞いた事があるが、殆んどの人は始めてであり、月2回集まり、会員の親睦を深めながら、無理はせず、助言し合い、楽しみながらさらにレベルアップを目指して活動している
浅川		ラスラティーナ	子ども、大人のスポーツレクリエーション
浅川		M's・Alpha	ソフトバレーボール
浅川		浅川バレーボール	ママさんバレーボール9人制
浅川		リバティ	生涯スポーツとしてバレーボールが好きなメンバーが集まり、週に1回練習をして大会など出場して勝つ楽しみを共有する
浅川		浅川・吉田町ソフトテニスクラブ	テニスを通じての健康維持と懇親
浅川		ロング・ラリーズ	チームの親睦と健康の維持増進を図る（ソフトバレーボール）
浅川		エンジョイJrサッカー	サッカー、フットサルの基礎技術の習得と身体操作の習得を事由に健全な人格形成を目指す
浅川		浅川サッカー教室	主に小学生を対象にしたサッカークラブです
大豆島		ポッチャを楽しむ会	ポッチャを楽しむメンバーが月2回集まり、ポッチャの対戦を行い、会員間の親睦を深め、各地の大会に出場、またボランティア活動では、市内の小学校プラザ、児童館に出向きポッチャの指導や普及活動を行う
大豆島		大豆島卓球クラブ	大豆島地区を中心に卓球の好きな仲間が集まり、卓球を通して会員間の親睦を深め、長野市近隣で開かれる大会出場に向けて、多球練習や対戦形式で卓球技能を高め、併せて健康維持や脳の活性化を図ることを目指す
大豆島		わかさクラブ	卓球練習。卓球練習を通して相互技術向上し年2～4回の対外大会に出場したい。
大豆島		エース 友の会	ベタングの練習。運動不足を解消するため高齢者でもできるベタングを楽しむ。
大豆島		大豆島ミニバス女子	バスケットボール学習と保護者会活動
大豆島		大豆島ミニバス男子	バスケットボール学習と保護者会活動
大豆島		大豆島少年野球クラブ	野球を通じて少年の健全育成と人間形を図る
大豆島		大豆島GBクラブ	ゲートボールを通じて地域住民との交流
朝陽		朝陽育成会少年野球	朝陽通学区（8区）に住んでいる子供の少年野球チーム及び保護者会の運営
朝陽		ウイング	バウンドテニス
朝陽		ABC	1週間に1回ですが、楽しいバドミントンを通じて、多少でもメリハリのある素敵な健やかな日々を
朝陽		かえるクラブ	卓球の練習 ①生涯学習活動を行うことを目的として活動しています ②卓球を通して健康増進を図る
朝陽		天弓スポーツクラブ	ジュニアクラブチームの活動として、卓球の練習、育成を行う。
朝陽		長野若穂	長野市北信地域で活動している中学生バレーボールクラブです。平日（火曜、水曜、木曜）と土日で主に長野市綿内小学校で練習をしています
朝陽		大豆島JVC	小学生バレーボールチームです。活動を通してチームワークを図り、成長過程である小学生時期に基礎を学び、身に付けるとともに、礼儀や心、体を作りあげる活動しています。
朝陽		三陽会	三陽中学校周辺の地域住民が、バレーボールやバドミントン等のスポーツを通じて、地域コミュニティの強化、体力の増進をはかることを目的として活動しています
若槻		三登ソフトバレー	週1回ソフトバレーで健康の維持増進に励む。練習試合を行い、交流と親睦を深める。
若槻		ラージいづな	ラージボール卓球の技術習得と体力の維持、向上、会員間の親睦
若槻		若卓永健会	永く健康を維持し、そして少しでも卓球技術の向上を目指す
若槻		若槻卓球クラブ	卓球の練習を目的とし、各々目標に向け技術を磨き、初心者の方も教え合い、仲間との交流も深めています。必ず始めにラジオ体操をして、10～15分で休憩を取り、対戦相手も変わり、全員と対戦できるようにしています。
若槻		卓友会	若槻コミュニティセンター体育館に集まり卓球をしています。練習の後、ダブルスを楽しんでいます。
若槻		ひとめ・ふため	公民館のバドミントン講座で学んだ人の集まりで、初心者ばかりです。週2回健康増進、親睦、技術向上のために頑張っています。
篠ノ井	本館	篠ノ井VC	小学生・中学生のバレーボールクラブ
篠ノ井	本館	長野Blooms	中学生女子ソフトボール
篠ノ井	川柳分館	ニツ柳・柳沢地区少年野球	スポーツを通じた青少年の育成、保護者会の会議、レクリエーション
篠ノ井	川柳分館	共和ファイターズ	野球の勉強会・会議・ミーティング・引継ぎ
篠ノ井	共和分館	少女ソフトボール 共和ラビッツ	ソフトボール活動 保護者会議
篠ノ井	西寺尾分館	西寺尾ライオンズ	野球練習、体力づくり、座学、保護者会議
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	卓美クラブ	卓球
篠ノ井	西寺尾分館	OKA卓球クラブ	卓球
松代	本館	たくゆうクラブ	卓球好きの仲間が集まり技術向上と健康増進をはかる
松代	本館	真田卓球クラブ	卓球の技術向上、心身の成長、メンバーの親睦
松代	本館	風	バウンドテニスの練習
松代	本館	ハートクラブ	バウンドテニスの練習
松代	本館	NEO	バウンドテニスの練習
松代	本館	松代フレンズ	バウンドテニスの練習
松代	本館	樺	卓球をしながら地域のひととの親睦を深める、体力増進
松代	本館	卓研	卓球の練習やトレーニング、体力向上を目指す
松代	本館	長野若穂ジュニア	バレーボールの練習
松代	本館	松代バレーボールクラブ	バレーボール
松代	本館	卓球やろう会	卓球
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）	小学生を対象にしたバスケットボールのクラブ活動
松代	東条分館	東条若葉少年野球	野球の練習、試合
若穂	本館	ながのくらぶ	卓球の練習。会員間の親睦を深め、かつ技術の向上を目指しいつまでも健康で生活できるように。
若穂	本館	Miyaoサークル	ソフトバレー、バドミントン等で体を動かし健康増進
若穂	本館	第10卓球クラブ	卓球の好きなメンバーが週1回集まり、上達をめざしながら、健康と親睦のために活動している
若穂	本館	球音	卓球の技術向上を目指しながら会員間の親睦を深める
若穂	本館	若穂中学卓球クラブ	卓球に興味のある中学生が楽しみながら技術の向上を目指す。中体連や連盟の大会出場を目指し練習に取り組む。個人競技ではあるが、チームとしての仲間意識を育成する。
若穂	本館	若穂ジュニア卓球クラブ	個々の目標の為に卓球練習に取り組んでいる。
若穂	本館	卓愛会	卓球 毎週の練習を行い、市・県・全国大会への出場を目指す
若穂	本館	若穂スマイルクラブ	・クラブ員のポッチャ交流と技術向上 ・各団体との交流会に参加 ・川田小学校クラブ員へのボランティア ・アトリエCoCoとの交流
川中島町	本館	川中島KIDS	バドミントンや卓球で子ども達の健康増進
川中島町	本館	Smile	ソフトバレーを通じて交流、親睦
川中島町	本館	キャンディーズ	バドミントンを通じて体力向上、心身健康
川中島町	本館	ハローレディーズ	ソフトバレーボールで健康増進
川中島町	本館	篠ノ井クラブ	卓球の練習、試合
川中島町	本館	脳活ピンポンクラブ	卓球を通じて技術向上と親睦
川中島町	本館	川中島レディーズ卓球クラブ	卓球を通じて健康な身体作り
川中島町	本館	川中島ポッチャを楽しむ会	ポッチャを通じて高齢者と障害者の親睦を図る

川中島町	本館	モナリザ	卓球を通じて親睦を図る
川中島町	本館	2020卓球同好会	卓球を通してコミュニケーションを図り健康増進
川中島町	本館	卓球同好会	卓球の練習、技術向上
川中島町	本館	Wake18	健康目的としてバウンドテニスをする
川中島町	川中島分館	川中島日新少年野球	少年野球の技術の向上
川中島町	中津分館	昭和FCスフィータ	サッカー（フットサル）を通じて技術向上と健康増進、青少年の健全育成を図る
川中島町	中津分館	川中島ミニバス女子	バスケットボールの技術向上とグループ内の親睦を深める
川中島町	中津分館	昭和ドッジンス	ドッジボール保護者会ほか
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	長野南リーグ	少年硬式野球 講習会、会議ほか
更北	本館	長野市ママさんバレーボール連盟	ママさんバレーボールの運営、普及、会議等
更北	本館	更北ジュニアバドミントンクラブ	バドミントンを通して会員の親睦交流、会議、打ち合わせ
更北	小島田分館	卓球同好会	卓球とラジオ体操
更北	小島田分館	小島田ひまわり会	仲間づくりと体力アップ（卓球）
更北	真島分館	真島ファイターズ	学童野球 野球を通して礼儀や挨拶、仲間を大切にする心や感謝の心を育ていく
信更	本館	スマイル	認知症予防・健康づくりのため、交流の場としてスマイルボウリングを定期的に開催
中条		健康づくりサークル	健康づくり 囲碁ボール、ポッチャ、ビーンボーリング

格技

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	信州無外会	無外流居合道の稽古を通じ、技の修練と研鑽を積む
古牧		古牧居合の会	古武道である居合道を通じて心身を鍛錬する
三輪		美和鞭杆クラブ	鞭杆と呼ばれる中国発の棒術の練習をする。また毎年秋に県内（諏訪）で開催される太極拳交流会演舞会への参加を目指す。
吉田		太極拳拳光くらぶ	太極拳の愛好者が集い、研鑽を積むと共に、健康保持と親睦を図る
吉田		青拳クラブ	太極拳（入門、初級、二十四式、三十二式）の習得を通して、健康維持と会員相互の親睦を図る
柳原		空手・少林寺拳法クラブ	壮・青・少年の空手と少林寺拳法の修練
若槻		長野市空手協会一心会	空手道
安茂里		長野柳心会	フルコンタクト空手（防具着用）ピラティス
篠ノ井	本館	少林寺拳法長野南スポーツ少年団	少林寺拳法の練習（通常は中学校を利用だが長期休校中は交流センターを使用）
篠ノ井	西寺尾分館	西寺尾育成会剣道部	剣道の練習
篠ノ井	西寺尾分館	横山道場	剣道
松代	本館	松代地区育成会剣道クラブ	剣道の練習
松代	本館	夢想塾	剣道の稽古
若穂	本館	正伝若穂少年部	空手の稽古
若穂	綿内分館	長野市杖道会	杖術の型稽古
川中島町	本館	川中島悠心館	川中島地区を拠点にした小中学生対象の剣道クラブ
川中島町	本館	JKAJ川中島	空手の練習
川中島町	本館	日本空手協会 川中島	空手による健康維持
更北	本館	戸山流居合道長野県連盟長野支部	居合道を通じて日本刀の尊厳と国民の健全な心身を養うことを目的とする
更北	稲里分館	稲里剣道クラブ	剣道クラブの会議など
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、カヌーでの川下りを通して自然への造詣を深める

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
若槻		信州ノルディックウォーキング協会	健康増進、体力向上を目指した生涯スポーツの取り組み

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	長野アップルスクエアズ	スクエアダンス
城山	本館	ダンスクラブ夢	ダンスの練習
城山	本館	ジルバ普及会・忘れな草	ジルバ、ブルース、スクエアアルンバ、マンボのダンスを習ったり、踊ったりして楽しむ
城山	本館	ダンスサークル オアシス	社交ダンス
城山	本館	城山ハウオリ	フラの練習
城山	本館	Lena Lei	ハワイアンフラダンスの練習、施設等でのボランティア
中部	本館	ハーバーの会	社交ダンスを通して健康増進とコミュニケーション力をつける
中部	後町ホール	DFEG	ハワイアンフラで健康の向上。練習と会員の親睦。
中部	後町ホール	PANTHERS	チアリーディング
芹田		せりたクラブチアリーディングスクールSEROWS	チアリーディングの練習（ダンス、簡単なマット運動、ジャンプの練習）地域のイベントへの出演
古牧		スターライト	自発的に楽しく体を動かすことを基本として、健康で豊かな高齢社会を楽しく生きること
三輪		フレンドみなみ	社交ダンスの愛好家メンバーが月2回〜集まり、ダンスのステップの練習、音楽に合わせて踊り、健康の促進、親睦を深める
三輪		S D城山	社交ダンスで認知症予防と体力強化、健康促進、ステップ練習、音楽による踊り、仲間とのふれあい
三輪		月曜ダンス	社交ダンスで体力強化、認知症予防、足型の練習、音楽で踊る。仲間づくり
吉田		マハロハウオリフラ	ハワイアンフラを楽しみながら、心身ともに健康的な生活を心がけている。高齢者施設や各地公民館でのボランティアや長野市内で開催するイベントにも参加。
吉田		タヒチアンサークルHANAMANA	タヒチアンカルチャー（タヒチアンダンス、タヒチアン楽器）
吉田		マハロハウオリフラ（ケイキクラス）	ハワイアンフラを通して心身共に健康的な生活の向上を目指す。地域のボランティア活動やイベント出演も行っている。
吉田		おやこフラダンス	親子で、又はお子様や大人だけでも、どなたでも1から楽しく習えるフラダンスサークル。イベントやボランティアにも楽しく参加している。
古里		額あじさい	フォークダンスを通じ、会員の親睦をはかる
古里		ハーモニー	社交ダンスを通じ親睦を図る

柳原		アロハ オハナ	フラダンスを通しての仲間との交流とレベルアップ。地域行事や介護施設のボランティアへの準備。
柳原		カノエフラ	フラダンスが好きなメンバーが集まり月2回、課題曲を決め踊ることにより、ハワイの文化を学んだり、仲間との交流を深め、健康的に過ごせるよう体を動かしています
大豆島		HERE HIVA	タヒチアンダンスの踊りの練習とイベントに向けた基礎体力づくり
大豆島		まめっ子ダンスくらぶ	キッズリズムダンスを練習 同行会
朝陽		朝陽FDC	フォークダンスの普及と技術向上のために練習と講習
朝陽		かんたんエアロ	歳を重ねても健康でいられる体作り。足の指を意識したストレッチを入念に、呼吸を深く、体幹を鍛えるストレッチから始まり、ヨガやエアロビクスまで広げて行っています。
朝陽		ひでさんず	ズンバゴールド。健康維持を目的とし、音楽に合わせて無理なく、楽しく体を動かしています。
若槻		フラサークル・ティアレ	ふらがすきなめんばん
若槻		ho'opuni若槻	ハワイアンフラの練習
若槻		クレージーダンサーズ長野	会員相互の交流と親睦を深めるとともに、個人の技術の向上と社交ダンス競技会出場に向けての練習会です
篠ノ井	本館	M-Clan	ダンスの練習
篠ノ井	本館	FDCふきんとう	仲間、体力づくり、レクダンス練習
篠ノ井	本館	パプリカ	フォークダンス・レクダンスで仲間づくり
篠ノ井	本館	E-クリブル	ダンスの練習
篠ノ井	本館	DOPE	ダンスの練習
篠ノ井	東福寺分館	フレンド南	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	フラブルメリア（ロケラニ）	フラダンスの練習を通じ健康促進、又ボランティア等の地域促進
篠ノ井	川柳分館	サードプレイス	ZUMBA（ダンスフィットネス）の練習
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（団体の規則を遵守し楽しみながら健康促進）
篠ノ井	共和分館	ハーフターン	音楽に合わせて、身体を動かし、アタマも同時に働かせたり、健康維持しながら世界各国の踊りをみんなで楽しむ
篠ノ井	西寺尾分館	Wacha	ダンス
松代	本館	スキップ&スキップ	フォークダンスの練習
東条分館	東条分館	アレックス	ダンスの練習を通して健康な身体づくり
東条分館	東条分館	松代フラ・オルオル	フラダンスの練習を通して心身の健康維持につとめる
東条分館	東条分館	松代キッズ・エンジェル	子どもらしくできるダンスにチャレンジする
東条分館	東条分館	松代ベッピース	チアダンス
東条分館	東条分館	スマイル25	音楽のリズムに合わせ、体全体を動かして楽しくダンスする
川中島町	本館	ダンス4	競技ダンスの技術向上を目指し練習
川中島町	本館	ベイステップ	社交ダンスで健康維持、技術向上
川中島町	本館	青木島スポーツダンス	社交ダンスの練習
川中島町	本館	ガラスのくつ	社交ダンスを通じて親睦
川中島町	本館	銀のくつ	社交ダンスを通じて健康増進を図ると共に交流する
川中島町	本館	シャイニース	中学生のダンスを通じて心の成長を学んでいる
川中島町	本館	シクラメン	社交ダンスの練習
川中島町	川中島分館	ハッピーダンス	ダンスで体作り
川中島町	御厨分館	ホクレア	フラダンス
更北	本館	アプリコット 更北	ダンスレッスンを通じて相互の交流をはかっています。また、自分達でデンスパーティを開催し交流をはかっています。
更北	本館	サークルひよこ	ダンスレッスンを通じて交流を計っています
更北	本館	フォークダンス学苑りんどう	レクリエーションとしてのフォークダンス活動を通して会員相互の親睦を深めています。週1回の例会、月2回の研究会、月1回の昼例会、年1回の創立記念パーティーの開催を行っています。
更北	本館	フォークダンスサークル川中島りんどう	フォークダンス活動を通して、会員の相互の親睦を深め、健全なレクリエーション活動の振興に寄与する
更北	本館	ロリポップキャンディーズ	チアダンス練習
更北	稲里分館	プリティーママーズ	ダンスエクササイズ、体操
更北	稲里分館	スワン	高齢者のダンスを通して健康生活を維持
更北	稲里分館	フレンド	・社交ダンス技術の向上及び会員の親睦を図る ・社交ダンス（スタンダード、ラテンアメリカン）のベーシックステップの練習
更北	稲里分館	あすなろステップ	社交ダンスを通じて技術の向上、会員のリフレッシュと親睦を図る
更北	稲里分館	フルツ	ダンスを通して健康の増進と仲間の交流
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	ダンスマニア	エアロビ、ヨガの練習
更北	稲里分館	木曜会	高齢者のダンスを通して健康の増進を図り交流を深める。ストレッチ、リズム体操、社交ダンスの練習。
更北	小島田分館	子供フィットネス	毎週月曜日 チアダンス
七二会		カフラピコ七二会	フラダンスの練習
豊野		豊野エアロビサークル	エアロビクスとヨガを通して年齢を重ねても自分の事は自分でできるなど健康な身体作りをする
豊野		レストエアロ	エアロビクス・ヨガ・コアエクササイズ
豊野		ジュテーム	ダンスを通して健康維持をする
豊野		ダンス サークル アイ	社交ダンス
豊野		とよのキッズダンスクラブ	ダンスの練習
信州新町		ホアロハ	フラダンスで健康作りと交流を図る
中条		レッツダンス	社交ダンスの練習

体力づくり

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	拳信会	古武術を共に研究し、伝統文化を学ぶ。身体の実作法を研究し、鍛錬する。
城山	本館	骨盤調整ヨガ@サークル	健康維持のためヨガを学ぶ
城山	本館	水拳会	太極拳
城山	本館	剣の会	太極拳
中部	本館	水曜クラブ	太極拳を通じての健康増進、仲間づくり
中部	本館	太極拳たんぽぽ	太極拳の練習で会員の健康と親睦をはかる
中部	本館	太極伝習会	伝統楊式太極拳を基礎からゆっくり、繰り返し学び、足腰を鍛えて、健康増進をはかる。仲間とともに伝統楊式太極拳を学ぶなかで仲間と交流を深める。
芹田		太極拳クラブ若里	太極拳の練習
芹田		太極拳を愛する会	太極拳の練習

古牧		らっこ班ヨガ体操	テープに合わせ、深くゆっくりな呼吸法で無理をせず1時間ヨガ体操をします
古牧		退教ヨガ同好会	筋力低下と筋肉の老化を遅らせる
古牧		古牧公民館 ヨガの会	準備体操のヨガで身体を動かす。腰を柔軟にするポーズ。
古牧		太極拳 古牧	太極拳を通して仲間づくり健康づくり技術の向上など
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	ヨガを通して心身の健康維持を行う
古牧		シニアヨガの会	簡単に身体を動かしてゆるい体操しながら健康維持していく為にみなさんと楽しい空間作っていきたい
三輪		ヴィーナスの会	月2回メンバーが集まり太極拳の練習を通して体力の増進と会員間の親睦を深める
三輪		三星会	太極拳 音楽に合わせて、24式、功夫扇、32剣、総合、練功の練習
三輪		全拳協長野	太極拳を通して教養や文化の向上、健康増進を図る。習得内容の情報共有、技術の向上のためのトレーニング。
三輪		全拳協ジュニア	長拳、太極拳を通して教養体力の向上を目指す技術の向上を図る。大会に向けた自主練。
三輪		グリーンヨガ	体を動かすことが好きなメンバーが毎週日曜に集まり、体を整えることで呼吸も深まり、体の不調・改善を目指す
三輪		DOYORU太極拳	武術太極拳の歴史、文化を学び、その運動効果により「健康スポーツ」「生涯スポーツ」「競技スポーツ」など目的を持って練習する
三輪		ハタ・ヨーガ	月に3回集まってヨーガの練習（ポーズ）を行い、体前進を動かして筋肉を柔軟にして血液循環を良くしてい き、自律神経を整え体のバランスを良くしていく
三輪		あすなる	太極拳を中心に行い、体力・筋力の維持向上を目指す。また県フェスティバルに出場し、全県の愛好者と交流をする。
三輪		ザマン	太極拳を通して心身の充実を図る
三輪		RANZAI	太極拳を通じて教養・体力の向上を目指す。技術の向上を図る。
三輪		さつき会 三輪	武術太極拳を習い、また反復することで身体・心身の鍛錬・健康増進をはかり、また愛好者どうしの交流・親睦 を深める
三輪		睦月の会	太極拳の基礎的な動作・型について講師から丁寧に指導を受け、無理なく楽しく健康増進に役立てる
吉田		中級太極拳	太極拳の練習、習得
吉田		鍛錬会	太極拳で体力の増進を図る
吉田		太極いちょう会	太極拳を通じて体力作りの増進を図る
吉田		太極拳同好会昂	太極拳の習得と練習 入門、初級、24式太極拳の套路
吉田		ぶらの会	ヨガの練習
吉田		吉田太極拳	太極拳を通しての体力作り（初級、24式、総合、剣、扇）など
吉田		金曜ヨガの会	心と体のバランスをとることが目標。五指と五臓、食べ物のお話を聞く。
吉田		北斗会	太極拳技術の習得
吉田		吉田ヨガ五月会	健康を維持しヨガで親睦を深める
吉田		ながの子育てネット	子育てで広場大きなあれ！の開催とママのためのヨガ教室の開催
古里		太極拳 竹の子	太極拳技術向上、フレイル予防、親睦
古里		夜のピラティス	ピラティスを通じ健康維持増進、交流を図る
柳原		尻トレクラブ	ヒップアップを中心に、下半身から全身に効果のあるトレーニングを行い、健康的な体づくりを目的としていま す
柳原		健身太極拳	太極拳の技術向上のため
柳原		日日は好日（ニチニチコレウジツ）	椅子にこしかけて行う太極拳を中心とする
浅川		すこやかヨガの会	メンバーが月2回集まってヨガを楽しみ、親睦を深めている
浅川		30会	メンバーが月2回集まってヨガを楽しみ、親睦を深めている
浅川		MTZ	太極拳の技術向上のため
浅川		風の会	伝統楊式太極拳を共に学ぶ。伝統楊式太極拳の学習を通して足腰を鍛え、健康増進をはかる。
浅川		拳龍会	古武術を共に研究し学ぶ。仲間と共に古武術を研究し、身体の方法を学び、健康増進をはかる。
浅川		三輪太極拳クラブ	太極拳を通じて健康づくり、体力維持、仲間づくりを目的に活動
浅川		長野ルー・ル	月1回、呼吸法を学ぶ会。リラックスして身体の内もゆるむ時間。
大島島		リフレッシュヨガ	ヨガをする ヨガのポーズで体を動かして、呼吸法や瞑想で心をととのえる、健康維持
朝陽		ココチヨガ	ヨガやピラティスで健康維持のための運動
朝陽		しじゅう太極拳	太極拳の練習を通して、足腰をきたえて健康保持に役立てる
朝陽		スポーツ太極拳さとり	太極拳を通しての健康作り
朝陽		楊名時八段錦太極拳	太極拳で健康維持
若槻		さわやか太極拳同好会	20数年の長い間同じメンバーと体力づくりと親睦を温めてきました。太極拳、体力は衰えてきましたが、皆さん が集まり、体を動かすことで笑顔であふれるサークルでありたいと思います。
若槻		さわやか太極太極拳	太極拳の練習
若槻		ヨガクラブ TAO	ヨガを通して自分や人の身体の歪みに気づき、修正方法を行う。健康増進につなげていく。
安茂里		かつら会	太極拳の技術向上を学ぶ
安茂里		太極拳道の会	太極拳の技術向上を学ぶ。選手権大会出場や技能検定に向けて、練習したり仲間と交流したりする。
安茂里		太極拳あちり	太極拳の技と伝統楊式を学ぶ。伝統楊式太極拳を基礎からゆっくり、繰り返し学び、足腰を鍛えて、健康増進を はかる。仲間と共に伝統楊式太極拳を学ぶなかで仲間と交流を深める。
安茂里		武術練功会	競技スポーツ〔長拳・太極拳〕を共に練習し学ぶ。仲間と交流を図りながら、競技大会への出場と勝利を目的に 練習する。
安茂里		木曜クラブ	太極拳の練習を通して仲間と共に学び合い健康づくり
篠ノ井	本館	さわやか	筋力トレーニング
篠ノ井	本館	スマイルヨガ	ヨガ教室
篠ノ井	川柳分館	健康太極拳OB会	簡化24式太極拳・太極剣・扇等練習を通し技術の修得を図る
篠ノ井	共和分館	生き生きクラブ	ヨガで健康づくり
篠ノ井	共和分館	共和小ダンス会	ヨガで健康づくり
篠ノ井	西寺尾分館	スポーツ&体カダンスB	体力作り
篠ノ井	西寺尾分館	スポーツ&ダンスA	体力作り
松代	本館	ハツラツ太極拳	太極拳の練習。二十四式太極拳、三十二式剣他。
松代	松代分館	豊美会	太極拳を学び体力維持に努める
松代	松代分館	さくらの会	太極拳の練習
松代	東条分館	健康体操	体力作り、ストレッチ、筋トレ
松代	東条分館	MUSUHI YOGA	呼吸法やヨガのポーズで心身を整える
松代	東条分館	ディスコDe UP!	ディスコダンス・ストレッチ
松代	東条分館	ヨガ元気快	ヨガによる健康維持と親睦
松代	東条分館	のびのび体操クラブ	脳トレ・健康体操
若穂	本館	ヨガ体操サークル	ヨガを通して健康と仲間作り
若穂	本館	はすのはな	体を動かし心身の健康のため週1回集まってヨガをする。会員間の親睦を深める。
若穂	本館	和ヨガ	ヨガ・ピラティスなど体を動かし健康維持・体力づくりに取り組んでいる
若穂	綿内分館	華武健康太極拳	太極拳とストレッチ 健康と体力維持のため

川中島町	本館	太極拳長野一陽 川中島	太極拳で体力増進、健康維持
川中島町	本館	川中島健康太極拳（月）	太極拳を通じて健康作り、親睦を深める
川中島町	本館	太極の和	太極拳を通して健康維持、親睦
川中島町	川中島分館	ナチュラル ヨガ	ヨガを通して心身の健康を保つ
川中島町	中津分館	ジョイフルヨガ	ヨガで健康な身体としなやかな心を鍛える
川中島町	中津分館	スマイルヨガ	ヨガを通して心身の健康
川中島町	中津分館	太極拳長野一陽	体力・健康増進、太極拳の普及と向上、仲間作りを目的とする
川中島町	中津分館	休日のヨガ	心身の健康を維持するためにヨガを行う
川中島町	御厨分館	川中島桃花体操	腰痛・膝痛など老若男女、病気のひとも出来る
更北	本館	ソレイユ	長野県武術太極拳連盟所属の長野一陽という団体を母体としています。簡化24式太極拳（楊式・初級）を一通り学び終わって、42式総合太極拳（中級）をやりたい人たちが集まって、レベルUPと套路から学びたい2班に分かれて取り組んでいる同好会です。
更北	本館	ひすい会	笑いヨガ他（アロマ、健康勉強会等）
更北	本館	作新太極拳クラブ	ゆったりとした動きの太極拳を学び、シニアの健康と会員相互の親睦を図る
更北	本館	更北太極拳クラブ	楊明時太極拳（24式）、八段錦を通しての健康づくりと仲間づくり
更北	本館	ひなぎく	毎月隔週2回の活動。安全とけが防止のためのストレッチや太極拳に必要な動作の確認練習、24式太極拳、32式太極拳などの練習。
更北	本館	タンポポ	気功（練功十八法・八段錦・香功等）の練習
更北	本館	ヨガストレッチサークル	ヨガを通して健康増進 自分の体の調子をよくみつめ無理なく動き、心身共にリラックスし安定した体づくりをする
更北	本館	ながの草遊会	ながの草遊会は、作新大学の現3年生が仲間（有資格者）の指導により、気功と太極拳の練習しているサークルである。呼吸法に従い、柔らかいゆっくりとした動きがあるため、年齢を重ねてもできる運動であり、健康でよりよい生活が送れるように、又仲間同士の交流を深めることを目標としている。
更北	本館	パシyoga	ヨガを通して心と体を整える
更北	稲里分館	パンプキン	フロアーマットの上で、ダンベルを使い、筋肉作り、健康作り
更北	稲里分館	起勢の会	太極拳を学習と練習
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
更北	真島分館	ふた葉の剣	太極拳、剣の練習
七二会		ダージャータイチェン七二会	太極拳の練習
七二会		ヨガの会	健康増進のためヨガを行う
豊野		豊野太極拳同好会	太極拳の学習、練習、競技会への参加
豊野		笑いヨガ	健康増進
大岡		ヨガサークル	ヨガ体操
信州新町		MAYUMI YOGA サークル	ヨガを通して健康増進と地域交流を図る
信州新町		ヨガ教室	ヨガで心身のリフレッシュ。健康維持。仲間との親睦。

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
吉田		アヒムサ会	自分で自分の健康創りを行うことができる。アヒムサ健康法の統一法、体操法、活点操法を会得することを目的としている。
篠ノ井	川柳分館	エコールドしののい	食生活と健康について、栄養素、知識の勉強、料理の実践
更北	稲里分館	新婦人スイートビーサークル	食の安全について（例：添加物） 健康、農業事情等々…みそ作り

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	本館	吹き矢同好会	吹き矢の練習
中部	本館	スポーツウェルネス吹矢長野中央	吹矢式呼吸鍛錬のための吹矢練習
三輪		スポーツ吹矢 夜間部	健康増進と社会参加の促進で毎週火曜日を活動日にしてスポーツ吹矢を通して健康効果と年齢を問わず誰でも手軽に楽しめる会員の交流を図る
三輪		スポーツ吹矢健康クラブ	スポーツ吹矢を定期的に実施する事により、呼吸法の勉強など健康維持を計る。また後半の1時間位で医学博士の講義を聞き健康に留意し、会員相互の親睦を深める。
古里		スポーツ吹矢 古里	健康講座、健康維持
柳原		柳原スポーツ吹矢友の会	吹矢を毎回3人で1グループに分かれ60分～90分実施。また、週に1回吹矢の前に健康講座を30分実施し健康の維持と増進を図っている。
大豆島		スポーツ吹矢 大豆島支部	フレイル予防を志向し、生涯スポーツとして吹き矢を実施。吹き矢の練習をし技術の向上をはかる。他の地域のグループとの交流も開催している。
朝陽		朝陽スポーツ健康吹矢同好会	スポーツ健康吹矢を通じ、地域住民の心身の健康増進を図る。筒と矢を使い、的をめがけて矢を放ち、精神力と集中力を高め、健康管理を行う。
安茂里		スポーツ吹矢 安茂里	スポーツ吹矢式呼吸法による、様々な健康効果や精神力の向上を目指す。特別事情が無い限り、週1回の集合練習を行う。
小田切		小田切スポレク研究会	レクリエーション、スポーツにより体を動かし健康のことを考える
篠ノ井	本館	けん玉サークル	けん玉の練習
松代	本館	スポーツ吹矢まつしろ	スポーツ吹矢で仲間作りとフレイル予防
川中島町	本館	健吹会	スポーツ吹矢を通じて健康増進
更北	本館	スポーツ吹矢振興協会 長野みなみ支部	スポーツ吹矢を通して心身の健康増進と親睦を深め、コミュニティの活性化に寄与することを目的に、定例練習（月2回）と大会等の開催、市主催の体験会等にも積極的に参加しています
更北	本館	マグネット健康吹矢教室	マグネット健康吹矢教室は、古里いこいの家と2会場で、北部と南部に分かれて練習をしており、それぞれ近い会場へ参加は自由で練習を行っており年2回成績を発表し表彰をしております
更北	小島田分館	DSステップW	車いすダンス練習
信更		信更吹き矢クラブ	吹矢の練習
豊野		けん玉の練習 けん玉で明るく元気をモットーに健康作りを目的に活動しています	
豊野		KICK BOXING COURAGEOUS	健康維持、ストレス発散などを目的としたキックボクシングの練習、フィットネス
大岡		大岡歩こう会	年間を通して安全な環境でウォーキングを行い、心身の機能維持・向上、仲間との親睦を深め、運動の習慣を定着させる