

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	自彊術	体操を行う 体操の型直し
中部	本館	生き生きサークル	有酸素運動とストレッチ
中部	本館	はつらつ健康クラブ	健康体操
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
芹田		さくら体操（自彊術）	膝痛、腰痛予防のために体操を行う
古牧		自彊術	自分の体を自分で治す体操
吉田		やよいの会	健康のため
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
吉田		ひまわり体操クラブ	月2回のストレッチ体操・リズム運動
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		あったかほーむブラザ	ストレッチ・筋力体操・脳トレ等
浅川	本館	浅川さわやか体操くらぶ	ストレッチ、体操、ダンス、ボール遊び
浅川	浅川分室	浅川さわやか体操くらぶ	ストレッチ、体操、ダンス、ボール遊び
大豆島		ボールでピラティス	ボールやバンドを使ったピラティスと健康体操
大豆島		大豆島すこやか健康教室	身体全体のストレッチ
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	信濃和っしょい	よさこい踊りを踊ることで体力向上、フレイル予防体操など
朝陽	本館	ながの健康体操	体操
朝陽	本館	シニア体操クラブ	関節をほぐし、全身・足腰の筋力をアップする
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	信濃和っしょい	よさこい踊りを踊ることで体力向上、フレイル予防体操など
朝陽	朝陽分室	ながの健康体操	体操
朝陽	朝陽分室	シニア体操クラブ	関節をほぐし、全身・足腰の筋力をアップする
安茂里	本館	自彊術	自彊術体操と療法を学び普及する
安茂里	本館	安茂里整美体操	整美体操（ストレッチ）
安茂里	本館	紙ひこうき	簡単な運動、ストレッチ
宇井		ひまわり	マット・ボール使用のストレッチ
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	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	健康体操OB わかば会	健康体操、整美体操、ストレッチ、リズム体操、練習と活動
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	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	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	東条分館	健康体操	体操（有酸素運動・ストレッチ・筋肉運動）
松代	東条分館	ブーメラン	リズム体操、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	体操で身体を動かす
若穂	綿内分館	ういっしゅクラブ	ストレッチ・レクダンス・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	中津分館	らんらんらん	ストレッチ、筋トレ
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	1時間半の体操
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	稲里分館	操体塾	操体
更北	小島田分館	シェイプアップ同好会	ダンス、ストレッチ、体力づくり
更北	小島田分館	卓球同好会	軽い体操、ピンポン
更北	小島田分館	のびのびストレッチと手仕事	体操その他
更北	小島田分館	ザンクス スマイル	のびのびストレッチ体操及び筋肉作り
信更	高野	高野リフレッシュクラブ	体操

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	若穂ランニング倶楽部ジュニア	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	ふれあい	ゲートボールの練習、大会開催
城山	第二地区分館	Rabbits NY	バスケットボール教室
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	SVBC	ソフトバレー
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	オンスリーナガノ	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	コスモスクラブ	バウンドテニスの練習
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	竹内バド	バドミントンの練習 交流
中部	後町ホール	たまちゃん卓球クラブ	卓球の練習をする
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	バウンドマイスター	バウンドテニス
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	大豆島ファイターズ	小学生バレーボール
中部	後町ホール	三輪フットサル	スポーツ全般の練習
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	卓球
中部	後町ホール	G♠	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	なみる軍団	バスケットボールの練習
中部	後町ホール	サンデー	ソフトバレー
中部	後町ホール	バセリ倶楽部	バウンドテニスサークル
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	TBBR	バスケの練習とリズムトレーニング
中部	後町ホール	Take clab	バスケットボール練習
中部	後町ホール	上條バト	バトミントンの練習
中部	後町ホール	OTK	バトミントンの練習
中部	後町ホール	ONスリー長野	バスケットボールの練習
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	寮生交流サークル	球技
中部	後町ホール	ミントネット	バレーボール・バドミントンの練習、世代間交流
芹田		長野市バウンドテニス協会	試合に関する勉強会
芹田		せりたクラブ	サッカーを通じた健全育成
芹田		芹田ドッジボールクラブ	ドッジボール
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		長野市ドッジボール協会	毎月定例会を開催し大会及び普及について会議を行う
三輪		柳町ソフトテニスクラブ	子供達のソフトテニスガスマーズに実施できる様にする会議
三輪		三輪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		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
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	野球 食トレなどの勉強会
浅川	本館	浅川バドミントクラブ	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	TAKUTOMO	バトミントン
浅川	本館	ラスラティーナ	スポーツレクリエーション
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	バレーボールの練習及び練習試合
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	樺田ソフトバレー	ソフトバレーボール
浅川	本館	TYクラブ	テニス、バドミントン
浅川	本館	浅川吉田町ソフトテニスクラブ	ソフトテニス
浅川	本館	長水ソフトバレーボール連盟	長水地区のソフトバレーボール競技大会 講習会の開催
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	浅川バドミントクラブ	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	TAKUTOMO	バトミントン
浅川	浅川分室	ラスラティーナ	スポーツレクリエーション
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	バレーボールの練習及び練習試合
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	樺田ソフトバレー	ソフトバレーボール
浅川	浅川分室	TYクラブ	テニス、バドミントン
浅川	浅川分室	浅川吉田町ソフトテニスクラブ	ソフトテニス
浅川	浅川分室	長水ソフトバレーボール連盟	長水地区のソフトバレーボール競技大会 講習会の開催
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	体操後に卓球練習
大豆島		長野市父親卓球連盟	卓球の練習、大会等、総会、役員会開催
大豆島		北信フレンドシップサッカーリーグ	サッカーのリーグ戦のための会議
大豆島		ポッチャを楽しむ会	月例会での練習と長野市小学校の放課後子ども総合ブランドバイザー活動
大豆島		大豆島GBクラブ	練習は各地区週3回行い、年に6大会を催行する 大会実行委員会の総会開催
大豆島		大豆島卓球クラブ	卓球の練習・大豆島公民館卓球大会への協力
大豆島		りっふる	バレーボールの練習（週1回）大会への参加、大豆島体育館愛護会活動、総会（年1回）
大豆島		長野市ママさんバレーボールクラブ	運営がスムーズに行くように話し合いやルールなどを勉強する
朝陽	本館	ウイングクラブ	バウンドテニス
朝陽	本館	朝陽親子レク	卓球、バドミントン
朝陽	本館	朝陽ライズ	ソフトボールを通じた体力作り
朝陽	本館	健康美体操クラブ	バドミントン、肩甲骨を意識したストレッチ、足や腰を強くすること
朝陽	本館	かえるクラブ	卓球
朝陽	本館	たそがれ夫人	バレーボールの練習
朝陽	本館	東部女性卓球クラブ	卓球
朝陽	本館	フレンド	ソフトバレーボールの練習
朝陽	本館	ひまわり	バウンドテニス
朝陽	本館	レインボー	バレーボール
朝陽	本館	Team H.Y	バドミントンを通して体を動かす
朝陽	朝陽分室	ウイングクラブ	バウンドテニス

朝陽	朝陽分室	朝陽親子レク	卓球、バドミントン
朝陽	朝陽分室	朝陽ライズ	ソフトボールを通じた体力作り
朝陽	朝陽分室	健康美体操クラブ	バドミントン、肩甲骨を意識したストレッチ、足や腰を強くすること
朝陽	朝陽分室	かえるクラブ	卓球
朝陽	朝陽分室	たそがれ夫人	バレーボールの練習
朝陽	朝陽分室	東部女性卓球クラブ	卓球
朝陽	朝陽分室	フレンド	ソフトバレーボールの練習
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	バレーボール
朝陽	朝陽分室	Team H.Y	バドミントンを通して体を動かす
若槻		レク・スポーツ	体力を作る為
若槻		UFOクラブ	卓球練習
若槻		三登ソフトバレー	ソフトバレー
若槻		ラージいいづな	ラージボール卓球の技術習得と体力作り
若槻		若槻卓球クラブ	卓球の練習
若槻		卓友会	卓球
若槻		ひとめ・ふため	バドミントン
安茂里	本館	安茂里卓球クラブ	卓球 1 回、年 1 ～ 2 回親睦行事
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		LTT	卓球
小田切		スソバナ排球部55	バレーボールの練習
小田切		ゲートボール小田切支部	ゲートボール
小田切		三輪少年野球クラブ	野球
小田切		中越育成会少年野球	練習
小田切		All Nagano Jr.	ソフトボールの練習
小田切		Serita ドッジボールクラブ	ドッジボールの練習
篠ノ井	本館	M-CLUB（エムクラブ）	運営にあたり会議
篠ノ井	本館	恐竜杯実行委員会	少年野「球恐竜大会」の開催・会議
篠ノ井	本館	少年野球篠ノ井西部連盟	少年野球大会（春季・秋季 2 回）の開催・会議
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	共和分館	共和ファイターズ	野球についての学習
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	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	ウィング南	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
篠ノ井	塩崎分館	塩崎ソフトバレーボールの会	秋に大会主催、合同練習の企画
松代	本館	樺	卓球をする事により、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	基礎練習、練習試合、親善交流
松代	本館	たくゆうクラブ	卓球
松代	本館	バダイコン	ソフトバレーボール
松代	本館	松代フレンズ	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	ゲートボール大会の開催、役員会の開催
松代	本館	松代町マレットゴルフ協会	4月～1月月例開催
松代	本館	ボーイズリーグ長野県支部	中学生硬式野球
松代	本館	若穂ジュニア	バレーボールの練習
松代	本館	卓研	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）	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
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（シングルス・ダブルス）
若穂	本館	ハビネス	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	若穂ソフトテニスクラブ	ソフトテニスの練習、試合出場
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	サクセス	バレーボール・バドミントン・卓球
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	ピンポン実技と前後の体操
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	ハローレディース	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	川中島レディース	卓球の実践力を付けるための練習
川中島町	本館	ファイト	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	2020 卓球同好会	卓球練習
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	川中島サンデーガールズ	ソフトボール大会開催
川中島町	本館	スカポロフェアー	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	更北ピンポンクラブ	卓球の技術向上を目的とした練習
川中島町	本館	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	本館	御厨神宮少年野球	現協会、親睦会、会議等
川中島町	本館	JRC婦人戦隊	卓球、バドミントンの練習
川中島町	本館	川中島ミニバス女子	総会・勉強会
川中島町	川中島分館	川中島日新少年野球	子供達の成長のために大人達も一緒に活動を具現化していく
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	川中島分館	川中島女子ソフトボール	話し合い、親睦会、キャプテン決定、お菓子作りレクリエーション
川中島町	中津分館	昭和FC sfida	日頃の成果を称えメンバーの親睦を深める会 等
川中島町	中津分館	川中島ミニバス女子	保護者総会、勉強会やクリスマス会等
川中島町	中津分館	昭和ドッジズ	活動に関する話し合い
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	会議、大会等の立案計画、実行
更北	本館	南長野少年野球連盟	少年野球大会運営
更北	本館	信濃リーグ	小学1年生～中学1年生の野球
更北	小島田分館	小島田ひまわり会	卓球
七二会		Wagoichi club	ドッジボール
信更	高野分室	卓球愛球会	卓球を通して体を動かす
大岡		ゲートボールりんどう	大岡ゲートボール役員会
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	中条マレットゴルフ場での練習と大会開催

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	居合道を通して心身を鍛える
古里		長野北スポーツ少年団	少林寺拳法 技術練習
浅川	浅川本館	木刀ハルの会	剣術稽古
浅川	浅川分室	木刀ハルの会	剣術稽古
若槻		長野市空手協会一心会	空手道の稽古
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
小田切		清野育成会剣道クラブ	剣道練習と試合
小田切		南長野剣道少年団	剣道
小田切		青木島剣道少年団	剣道の練習
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
篠ノ井	西寺尾分館	剣道基本稽古会	剣道
松代	本館	松代地区育成会剣道クラブ	剣道の稽古
松代	本館	東条空手教室	空手の練習
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
若穂	綿内分館	正伝若穂少年部	空手の稽古
川中島町	本館	JKA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	本館	信州無外会	居合道の稽古
川中島町	本館	稲里剣道クラブ	剣道の練習
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	戸山流居合道長野県連盟長野支部	居合道の稽古
更北	本館	信州無外会	居合道の稽古
更北	稲里分館	稲里剣道クラブ	交流会、親睦会
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	川下り

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
中条		中条山岳会	技能に応じた各種の登山及びハイキング、遭難の予防及び対策、市民登山の実施、中条小学校・中学校の学校登山への協力、長野県山岳協会の事業への参加・協力

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」	講師を招いて、ダンスフィンガーの練習をし、パーティーに参加する
城山	本館	シルバ普及会・忘れな草	シルバ・ブルース・スクエアルンパのダンスを習ったり、踊って楽しむ
城山	本館	ソシアル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・スローリズム・ダンス・スクエア・ルンパ・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	SD城山	社交ダンス 週1回2時間のダンス練習、運動
城山	第二地区分館	月曜ダンス	社交ダンス 週1回2時間のダンス練習、運動
城山	第二地区分館	Lena lei	フラダンスの練習
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、体操
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
城山	第二地区分館	城山ハウオリ	フラの基礎練習及び曲に合わせて踊る
城山	第二地区分館	ソシアル28	社交ダンス
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	ブラチナサンバ	ダンス、ストレッチ
中部	後町ホール	misato YOGA	YOGA、エアロビの練習など

芹田		Salsamuraiの会	ストレッチ ダンス
芹田		せりたクラブチアリーディングスクール SEROWS	チアリーディングを通して体を動かす楽しさを学ぶ
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)	フォークダンス例会
三輪		SD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		フロムナード	社交ダンス 情報交換を高めて美しい技能の習得を図る
三輪		U & M	スポーツダンス、社交ダンスの練習、習得会
三輪		ソシアル三輪	社交ダンスの練習で交流
吉田		スリーケース	エアロビクス 体操
吉田		マハロハウオリフラ	ハワイアンフラダンスの基本のステップハンドモーションの練習
古里		額あじさい	フォークダンス 身体と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
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
柳原		KOTOJIYU	ダンスの技術向上のため練習し、文化祭などでの発表を目指す
浅川	本館	レク・ダンス トウインクル	踊りを通して世界を知り、また日本の歌謡曲、その年にヒットした曲に振り付けたものを踊る
浅川	浅川分室	レク・ダンス トウインクル	踊りを通して世界を知り、また日本の歌謡曲、その年にヒットした曲に振り付けたものを踊る
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	社交ダンスの練習
大豆島		サン・サン・C	社交ダンスの練習
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	ズンバゴールド
朝陽	本館	かんたんエアロ	エアロビクス、ヨガ
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	ズンバゴールド
朝陽	朝陽分室	かんたんエアロ	エアロビクス、ヨガ
若槻		フラサークル・ティアレ1	フラダンスの練習
若槻		フラサークル・ティアレ2	月4回のレッスン、施設等へのボランティア
若槻		フラオハナ カ・レファ	月4回のレッスン、施設・地域へのボランティア参加の舞台
若槻		サークルアサヒ	社交ダンスの練習
若槻		ダンス4	ダンスの練習
若槻		ダンスサークル リンク	ダンススポーツの練習
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		Como (コモ)	社交ダンス
安茂里	本館	ジャンプダンスサークル	ダンスの練習
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	小市分室	ジャンプダンスサークル	競技ダンスの練習
篠ノ井	本館	ハブリカ	誰でも楽しく踊る (足腰を強く 頭の体操)
篠ノ井	本館	FDCふきんとう	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	マイレ	ハワイアンフラの練習
篠ノ井	本館	Suri-Pi-Su	ダンスの練習
篠ノ井	本館	サードブレイス	ZUMBA (ダンスエクササイズ)
篠ノ井	本館	M-Clan	ダンスの練習・発表会
篠ノ井	本館	Crazy	長野市篠ノ井でのダンス発表
篠ノ井	本館	Wacha (わちゃ)	親子ダンス、体作り運動
篠ノ井	本館	ハッスルクラブ	エアロビクス、ストレッチ
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	SD東福寺	社交ダンスによる健康作り
篠ノ井	東福寺分館	チアダンスPOM	ダンス
篠ノ井	川柳分館	SK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	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	サードブレイス	ZUMBA (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&体カダンス B	ウォーキング、音楽に合わせて、体を鍛える
篠ノ井	西寺尾分館	Wacha (わちゃ)	親子ダンス、体作り運動
篠ノ井	塩崎分館	FlapDream	ダンスの練習
松代	本館	スキップ&スキップ	先生の議指導の下、フォークダンス・レクリエーションダンスを楽しく学び踊る
松代	本館	松代レクリエーションクラブ	音楽のリズムに合わせてダンスをする
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	社交ダンス ダンスの練習をつうじ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	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	ガラスのくつ	ダンス会をつうじてダンスの技術向上 (社交ダンス) と親睦
川中島町	本館	水踊会	サークル練習会 (スポーツダンス 高齢者を中心とする健康と交流の場)
川中島町	本館	ベイステップ	社交ダンス 曲に合わせ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	バワフルキャンディーズ	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	ハーフターン	フォークダンス練習
川中島町	御厨分館	ホクレア	フラダンス

更北	本館	アプリコットサークル	定期的にレッスンをを行い技術の習得をする
更北	本館	サークル ひよこ	週一回のダンスの練習
更北	本館	フレンド	社交ダンス（スタンダード、ラテン）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
更北	本館	フォークダンス学苑りんどう	フォークダンスの普及及び愛好者として楽しむ
更北	本館	フォークダンスサークル川中島りんどう	例会を行う、研修会参加、フォークダンスの練習
更北	稲里分館	D.C.スイートビー	社交ダンスの練習
更北	稲里分館	あすなろステップ	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	ダンスの練習
更北	稲里分館	スワン	ワルツ、タンゴ、ルンバ等各種目の練習をする
更北	稲里分館	ダンス マニア	エアロビクス・ヨガ・体操の練習をする
更北	稲里分館	プリティーママーズ	ダンス、エアロビクス
更北	稲里分館	フレンド	社交ダンス（スタンダード、ラテン）のベーシック、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	ワルツ	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	社交ダンスで会員交流と健康維持
更北	稲里分館	スイングドリーム	社交ダンス
更北	稲里分館	コンガナサークル	ズンバ、ズンバゴールド
更北	小島田分館	子供フィットネス	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（スタンダード・ラテン）のベーシック、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（子供達の体力向上、学年を超えた交流）
信州新町		ホアロハ	フラダンス

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	太極拳 古牧	太極拳の練習
城山	本館	DOYORU太極拳	太極拳技術向上練習
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
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
城山	本館	東雲会	二十四式太極拳、三十二式太極剣の練習
城山	本館	太極拳信会	太極拳
城山	本館	全拳協ジュニア	太極拳・長拳の習得と技術向上を図る
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	骨盤調整ヨガ@サークル	呼吸法・骨盤調整の体操等を学ぶ
城山	第二地区分館	こまき	太極拳・ストレッチの練習
城山	第二地区分館	金曜会（太極拳長野一陽）	太極拳の練習、ストレッチ練習
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
芹田		P・アーチ	ヨガを中心とした体力づくり
芹田		長野一陽火曜会	太極拳
芹田		太極拳クラブ若里	太極拳
古牧		古牧公民館 ヨガの会	ヨガの練習
古牧		新日本婦人の会らうこ班ヨガ体操	ヨガマットの上でテープの声に合わせてゆっくりとヨガ体操
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		退教ヨガ同好会	呼吸に意識を集中させヨガを行う
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		ヴィーナスの会	太極拳の練習、太極拳の情報、意見交換等
三輪		ハタ・ヨーガ	体をほくした後、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	技術向上のためのトレーニング
三輪		あすなろ	太極拳の練習
三輪		サマン	太極拳の練習・情報・意見交換
三輪		三星会	太極拳の練習
三輪		ピラティスサークルSUNNY	ピラティスを通して健康増進
三輪		長野一陽	太極拳の練習
吉田		太極拳同好会 昂	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		北斗会	太極拳 月2回の練習、年1回の県フェスティバルに参加
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		鍛錬会	太極拳練習
吉田		中級太極拳	太極拳の練習、習得
吉田		森の気功	気功を学ぶ
吉田		OVER 50	ストレッチとヨガ
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	筋力トレーニングとストレッチ
柳原		しなやか太極拳	太極拳
浅川	本館	浅川太極拳クラブ	太極拳

浅川	本館	風の会	太極拳の学習
浅川	本館	すこやかヨガの会	ヨガ
浅川	本館	ヨガママ	健康と美しい筋肉を作るヨガ
浅川	本館	グループ パオ	太極拳及び太極扇、太極拳の各套路の練習、発表（信州しなやか太極拳）
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	本館	ひまわり	太極拳
浅川	本館	MTZ	太極拳の練習
浅川	本館	陽だまり	太極拳
浅川	本館	三輪太極拳クラブ	太極拳の練習、新人の育成
浅川	本館	練功会	カンフー（長拳）および太極拳を練習する 大会への参加
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	太極拳の学習
浅川	浅川分室	すこやかヨガの会	ヨガ
浅川	浅川分室	ヨガママ	健康と美しい筋肉を作るヨガ
浅川	浅川分室	グループ パオ	太極拳及び太極扇、太極拳の各套路の練習、発表（信州しなやか太極拳）
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
浅川	浅川分室	ひまわり	太極拳
浅川	浅川分室	MTZ	太極拳の練習
浅川	浅川分室	陽だまり	太極拳
浅川	浅川分室	三輪太極拳クラブ	太極拳の練習、新人の育成
浅川	浅川分室	練功会	カンフー（長拳）および太極拳を練習する 大会への参加
大豆島		午後ヨガの会	ヨガレッスン
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	ヨガの体操と瞑想
大豆島		大豆島中級	24式太極拳等の練習及びフェスティバルでの発表
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	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	ぶなの木太極拳	太極拳の練習
朝陽	本館	ココチヨガ	ヨガ
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	スポーツ太極拳 さとり	太極拳の練習
朝陽	朝陽分室	楊名時八段錦太極拳	太極拳
朝陽	朝陽分室	ぶなの木太極拳	太極拳の練習
朝陽	朝陽分室	ココチヨガ	ヨガ
若槻		さわやか太極拳（水）	太極拳
若槻		さわやか木曜太極拳	太極拳
若槻		ヨガクラブ TAO	ヨガの練習
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	武術練功会	中国武術の練習（太極拳、長拳ほか）
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	小市分室	太極拳あもり	伝統楊式太極拳の会 練習の会
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	自彊術	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	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	太極拳、ストレッチ、功夫体操等のスポーツ
松代	本館	ハートクラブ	バウンドテニスの練習
松代	本館	ハツラツ太極拳	太極拳の練習、技術向上（24式太極拳、剣、扇など）
松代	本館	ふた葉の剣	太極拳の練習
松代	本館	さくらの会	太極拳
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	桜微笑会	太極拳
若穂	綿内分館	華武健康太極拳	太極拳
若穂	川田分館	桜微笑会	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	本館	川中島健康太極拳（月）	基本的な体力を見に付け太極拳の表演練習を行う
川中島町	本館	自彊術	肩こり、膝、腰痛予防のための体操
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	川中島分館	川中島健康太極拳（月）	基本的な体力を見に付け太極拳の表演練習を行う
川中島町	中津分館	ジョイフルヨガ	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	ヨガで体力づくり
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
川中島町	中津分館	自彊術	肩こり、膝、腰痛予防のための体操
更北	本館	KICK BOXING CLUB COURAGEOUS	キックボクシング練習
更北	本館	更北太極拳クラブ	太極拳の練習
更北	本館	ひなぎく	太極拳の練習

更北	本館	タンボボ	気功 練功の練習
更北	本館	草遊会（やさしい太極拳）	気功や太極拳の練習
更北	稲里分館	パンブキン	バランス体操
更北	小島田分館	DSステップW	ストレッチ体操、ダンス、車椅子ダンス
更北	小島田分館	なかよし小島田クラブ	はつらつ体操・ビーチバレー・脳トレ等
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てる
豊野		あひるの会	体を整えるエクササイズ
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
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
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
更北	本館	ながの更北操体の会	操体法を学ぶ、実践
更北	本館	ソレイユ	主に総合太極拳を中心とした套路練習
更北	稲里分館	新婦人サイトビーサークル	資料により学習、話し合い

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	後町ホール	スタリオンス	スポーツなどの応援活動、チャリレ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	スポーツなどの応援活動 チャリレーディングの練習
中部	後町ホール	PANTHERS	チャリレーディングの練習
三輪		スポーツ吹き矢健康クラブ	スポーツ吹き矢で健康・精神力集中力を高める
古里		スポーツ吹き矢の会	体力作り、健康管理、吹き矢の練習
柳原		柳原吹き矢友の会	週一回健康増進のため吹き矢を行う
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	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
大豆島		スポーツ吹き矢大豆島支部	理学博士の健康講義と吹き矢の練習
朝陽	本館	朝陽スポーツ健康吹き矢同好会しなのき	吹き矢による健康づくり
朝陽	朝陽分室	朝陽スポーツ健康吹き矢同好会しなのき	吹き矢による健康づくり
若槻		長野クリスタルバトンキッズ	バトントワリングの基礎練習・ストレッチ
若槻		長野クリスタルバトンジュニア	バトントワリング振り付け練習
若槻		信州ノルディックウォーキング協会	ノルディックウォーキングによる健康作り、普及推進活動、ウォーキングの環境向上に関する取組
安茂里	本館	スポーツ吹き矢	健康、体力づくり
篠ノ井	本館	けんだまサークル	けん玉の技の研究、練習
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	共和分館	瞑想同好会	瞑想、話し合い
川中島町	本館	健康づくり吹き矢の会（健吹会）	スポーツ吹き矢の練習
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ョンを使って筋肉ほぐし
更北	本館	スポーツ吹き矢振興協会長野みなみ支部	定例練習と大会等の開催
更北	更北本館	マグネット健康吹き矢教室	数個の的に向かって個人毎にマグネット吹き矢を吹いて点数を競う
更北	稲里分館	日本スポーツウェルネス吹き矢協会	吹き矢の練習
信更	本館	信更吹き矢クラブ	吹き矢の練習
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・運営等の打合せ、会議等に使用
豊野		ストレッチボール愛好会	ストレッチとストレッチボールを使って筋肉をほぐし体幹をきたえる
豊野		けん玉愛好会	けん玉の練習
大岡		大岡地区ゴルフ大会実行委員会	地元にあるゴルフ場においてゴルフの親睦