

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	自彊術体操を習得し、普及する（体操・体操の型直し）
城山	本館	真向法体操	中高年の健康の維持を推進
中部	本館	生き生きサークル	健康増進と仲間作り（筋力トレーニングとストレッチ）
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
中部	第五地区分館	自彊術 中部グループ	健康と交流 体操の練習
芹田		自彊術体操	健康増進 病気改善の為の運動（肩こり、膝痛、腰痛予防、改善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	脳と体の老化防止（脳トレと体力増強のため 体操）
柳原		ロコモ体操同好会	ロコモ体操を行い、体の骨や筋肉をきたえる（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	相互の親睦と体力の向上を図り元気な日常生活を送る（ストレッチ・筋力体操・脳トレ等）
浅川	本館・分室	浅川さわやか体操くらぶ	体操、ダンスを行い、体力づくりをする（ストレッチ、体操、ダンス、ボール遊び）
浅川	本館・分室	アクアビューティー	健康体操（ストレッチ）
大島島		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
朝陽	本館・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（地域の高齢者のフレイル予防・元気で活動的に過ごす為）
朝陽	本館・分室	信濃和っしよい	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（高齢者の健康作りと仲間づくりを目的としています）
朝陽	本館・分室	ながの健康体操	体操を通して健康を保つ為
朝陽	本館・分室	シニア体操クラブ	体幹を鍛える（関節をほぐし、全身・足腰の筋力をアップする）
朝陽	本館・分室	フエキ	友人同士の親交を深める（Youtubeを見ながら体操）
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	健康体操（簡単な運動、ストレッチ）
茅井		ひまわり	健康維持の為の体操、技術向上（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 わかば会	体力向上と仲間づくり（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	整美体操クラブ	会員の親睦、生活に必要な筋肉を鍛える（筋トレ、ストレッチ、軽いヨガ）
篠ノ井	本館	ストレッチボール愛好会	ストレッチボールを使用して体幹トレーニング（健康維持）
篠ノ井	本館	ピッコロ	体操、ストレッチ（健康維持）
篠ノ井	本館	さわやか	健康体操、ストレッチ（健康増進）
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	皆で楽しく健康作りを行う（体操）
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	本館	健康体操自彊術	体全体の改善をする為の体操を行う
松代	東条分館	健康体操	体操（有酸素運動・ストレッチ・筋力運動）
松代	東条分館	ブーメラン	リズム体操、ストレッチ（健康維持と親睦の為）
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	曲に合わせて身体を動かしたり体幹を鍛えたりする（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（健康維持と100歳まで現役を目標に頑張る）
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	中津分館	バドミントン	バドミントン（体操補助具）を使い曲に合わせて体を動かす（脳トレ及び健康維持を図る）
川中島町	中津分館	らんらんらん	健康づくり・仲間づくり（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	体操を通じて健康を維持するため（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	家庭婦人の健康維持の為の体操（1時間半の体操）
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	さわやか操体法の会	体操（健康のため）
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（老化防止を兼ねて皆と交流を深める集り）
更北	稲里分館	操体塾	操体法を学ぶ
更北	稲里分館	さわやか操体法の会	体操（健康のため）
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（お母さん同士の交流、体力づくり）
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（健康のため）
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（健康づくり・健康管理）
信更	高野	高野リフレッシュクラブ	体操（健康維持増進）
豊野		3B体操クラブ	ストレッチ体操（健康づくり）

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
浅川	本館・分室	三陽クラブ	走りこみ、ドリルなど（陸上の冬期練習）
浅川	本館・分室	チーム山間部	体力づくり、練習を行います（陸上の冬期練習）
若穂	本館	若穂RC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	ゲートボール ふれあい	ゲートボールの練習、大会開催
中部	本館	しっぽ同好会	ポッチャの練習
中部	後町ホール	RBC	バトミントンを楽しむ
中部	後町ホール	アップル	バトミントンの練習
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（健康維持のため）
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（健康維持と交流）
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（健康と交流）
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（生涯スポーツのバウンドテニスを通して健康の維持と仲間との交流）
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（小学生の健康と交流）
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（運動不足解消と交流によるストレス解消）
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（バウンドテニスの練習を通じて会員相互の親睦を図ると共に、技術向上を目指す）
中部	後町ホール	ピッコロ	ソフトバレー練習でみんなと交流を深める
中部	後町ホール	三輪フットサル	スポーツ全般の練習（健康と交流）
中部	後町ホール	柳澤会	バスケットの練習・交流
中部	後町ホール	G ｵ	バスケットボール（健康と交流）
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（健康と交流）
中部	後町ホール	なみる軍団	バスケットボールの練習（健康増進のための運動）
中部	後町ホール	サンデー	ソフトバレー（健康維持とコミュニケーションを図る）
中部	後町ホール	バセリ倶楽部	バウンドテニスサークル（健康増進と相互交流）
中部	後町ホール	常春藤	バウンドテニスによる健康増進（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	バスケットボールを楽しむ（バスケットボール練習）
中部	後町ホール	tiny	バトミントンの練習
中部	後町ホール	上條バト	バトミントンの練習（バトミントンを通して交流をはかる）
中部	後町ホール	早川バドミントンクラブ	バドミントンの練習（バドミントンでの健康増進）
中部	後町ホール	コバヤシバスケ	バスケットボール（運動不足解消とチームメイトとの交流を深める）
中部	後町ホール	寮生交流サークル	球技（寮生の交流）
中部	後町ホール	柳の会	ミニバスケットボールの練習・スキルアップ
中部	後町ホール	令和5年柳町保育園卒園生	ドッジボール・おにごっこ・なわとび
中部	後町ホール	浦崎バスケ	バスケットボールの競技力向上及びバスケットボール学習活動
中部	後町ホール	クラブフレンズ	ソフトバレーボール練習
中部	後町ホール	長野サークル	親睦を深めるためのサークル活動（球技など）
中部	後町ホール	フットサル練習会	フットサル練習
中部	後町ホール	ミヤターズ	ソフトバレー
中部	後町ホール	はね愛好会	バトミントン
中部	後町ホール	フットサルサークル	フットサル
中部	後町ホール	JCVB	バレーボール
中部	後町ホール	チームゆもと	バスケット（スポーツを楽しむ 練習）
中部	後町ホール	NSVT	ソフトバレーの練習
中部	後町ホール	象山寮RA	寮生の交流（球技等）
中部	後町ホール	ファン	バドミントンの練習
芹田		せりたクラブ	サッカーの技術習得
芹田		芹田ドッジボールクラブ	基礎体力の向上と健全育成・交流（定期練習、各種ドッジボール大会への参加）
芹田		信州アメリカンフットボール部	アメリカンフットボールを学ぶ
三輪		柳町ソフトテニスクラブ	ソフトテニスを好む子供達をバックアップするための学習会
三輪		三輪ドッジボールクラブ	ドッジボールを通して子どもの心身の健全育成を図る
三輪		城東ミニバス女子	バスケットボールについてを学ぶ（栄養学やルールを含む全般）
吉田		長野東柳クラブ	社会体育としての軟式野球の技術・ルールの勉強会
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
古里		ブラッシュ	バスケットボール
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	野球の技術向上をめざす（食トレなどの勉強会）
浅川	本館・分室	浅川サッカー教室	少年サッカー（ミーティング、サッカー講習会）
浅川	本館・分室	浅川バドミントンクラブ	バドミントン
浅川	本館・分室	こっこクラブ	バウンドテニス
浅川	本館・分室	桜クラブ	バドミントン
浅川	本館・分室	ロング ラリーズ	ソフトバレーボール
浅川	本館・分室	T A K U T O M O	バトミントン
浅川	本館・分室	ラ斯拉ティーナ	スポーツレクリエーション（小学生のスポーツ勉強会）
浅川	本館・分室	浅川バレーボール	バレーボールの練習
浅川	本館・分室	リパティ	バレーボールの練習、練習試合及び参加者の交流を深める
浅川	本館・分室	エンジョイジュニアサッカー	サッカー
浅川	本館・分室	榎田ソフトバレー	ソフトバレーボール（健康の増進と運動不足の解消、交流を深める）
浅川	本館・分室	TYクラブ	テニス、バドミントン（体力づくり）
浅川	本館・分室	浅川吉田町ソフトテニスクラブ	ソフトテニス
浅川	本館・分室	バド同好会	バドミントンの練習、体力強化
浅川	本館・分室	屋敷田SC	バドミントン（体力づくりと親睦）
浅川	本館・分室	長野北部野球クラブ	野球座学の勉強、知識の向上
浅川	本館・分室	もくば	ソフトバレーボールの練習試合で親交を深める
浅川	本館・分室	ひとめ・ふため	バドミントン（健康増進、親睦、技術向上）
浅川	本館・分室	徳間少年野球	少年野球の練習（室内トレーニング）
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		ポッチャを楽しむ会	ポッチャを通じて健康増進と会員相互の親睦を深める（月例会での練習と長野市小学校の放課後子ども総合プランアドバイザー活動）
大豆島		大豆島GBクラブ	大豆島地区のゲートボール愛好者による練習及び大会を通じ技術向上と親睦を深める
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		メルクル	卓球が好きなメンバーが練習や試合をして親睦を深める
大豆島		りっぶる	バレーボールが好きなメンバーが集まり、親睦を深めながら技術向上を目指す 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	ママさんバレーが好きなメンバーが集まり技術向上の為の勉強会
朝陽	本館・分室	ウイングクラブ	バウンドテニス
朝陽	本館・分室	朝陽親子レク	卓球、バドミントン（運動不足解消と親子と他会員の交流を深める）

朝陽	本館・分室	朝陽ライズ	ソフトボールを通じた体力作り
朝陽	本館・分室	健康美体操クラブ	参加者同士のコミュニケーション第一に汗を流すこと（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・分室	かえるクラブ	卓球を通じて、健康増進を図る
朝陽	本館・分室	たそがれ夫人	バレーボールを通して体力作り、仲間の親睦を図る（バレーボールの練習）
朝陽	本館・分室	東部女性卓球クラブ	卓球
朝陽	本館・分室	フレンド	ソフトバレーを通じて体力作り、仲間との親睦を図る（ソフトバレーボールの練習）
朝陽	本館・分室	ひまわり	バウンドテニス
朝陽	本館・分室	レインボー	バレーボールを通して心身を鍛え仲間と交流する
朝陽	本館・分室	Team H.Y	バドミントンを通して体を動かす、体力づくり
朝陽	本館・分室	ABC	バドミントンを通して仲間づくり
朝陽	本館・分室	オリーブ	健康のため バドミントン or バレーボール
朝陽	本館・分室	ELFUTURO C.F	サッカー
若槻		三登ソフトバレー	ソフトバレーの練習
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	卓球の練習と親睦（練習前のラジオ体操、基本練習と試合の向上を図る）
若槻		卓友会	生涯スポーツの一つである卓球を通じて健康の維持・増進を図る（週1回の試合形式等の練習）
若槻		ひとめ・ふため	バドミントン（健康増進、会員の親睦、技術向上）
若槻		若槻永健会	卓球を通じ健康の維持増進を図る（卓球の練習）
安茂里	本館	安茂里卓球クラブ	卓球クラブの活動を通して全員の親睦を図る
安茂里	本館	ソサイチリーグ	サッカー代表者会議
安茂里	本館	ガロンス夢王	バレーボール中学生クラブチーム技術の向上（スポーツメンタルコーチによるミーティング学びの場）
安茂里	本館	安茂里松ヶ丘少年野球	少年野球大会の会議、説明会、結団式等
安茂里	本館	HGFC	サッカーチーム（チーム会議）
小田切		ジョイント	バドミントンの練習
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		三輪少年野球クラブ	野球練習
小田切		All Nagano Jr.	ソフトボール大会参加への練習
小田切		Serita ドッジボールクラブ	ドッジボールの練習
芋井		芋井ゲートボール愛好会	毎週1回の練習、他団体及び市連盟等が開催する大会への参加
篠ノ井	本館	M-CLUB（エムクラブ）	ミニバス保護者会（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「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	本館	篠ノ井バレーボールクラブ	バレーボール（小中学生）練習、大会参加、打ち合わせ
篠ノ井	川柳分館	ニツ柳・柳沢地区少年野球	保護者会議、リクリエーション
篠ノ井	共和分館	共和少女ソフトボール 共和ラビッツ	チーム保護者会議
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	学童野球練習、体力づくり、座学、保護者会議
篠ノ井	西寺尾分館	南長野JVC	少女バレーボール（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	柞淵卓球クラブ	卓球
篠ノ井	西寺尾分館	スナッパ	卓球・親睦
篠ノ井	西寺尾分館	卓美クラブ	体力づくりと健康・卓球
篠ノ井	西寺尾分館	ウィング南	体力維持・コミュニケーション・バウンドテニス
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
篠ノ井	塩崎分館	篠ノ井ジュニアサッカークラブ	サッカーの練習、総会、親睦会
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	バウンドテニス 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	松代フレンズ	バウンドテニスの練習
松代	本館	若穂ジュニア	バレーボールを通して技術の向上（バレーボールの練習）
松代	本館	卓研	卓球の練習
松代	本館	松代町亘ルマレットゴルフ同好会	マレットゴルフ
松代	本館	ハートクラブ	バウンドテニスの練習
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）	バスケットボールの練習・試合
松代	東条分館	東条若葉少年野球	野球練習、試合
松代	寺尾分館	寺尾イーグルス	寺尾地区少年野球チームの会（話し合いなど）
若穂	本館	サクセス	体を動かす事が好きなメンバーがスポーツを通して技術の向上・親睦を深める （バレーボール・バドミントン・卓球）
若穂	本館	卓愛会	卓球の技術、体力の向上を図ると共に、若穂地区の子供達の育成（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	卓球の好きなメンバーが集まり技術の向上や親睦を深める（卓球練習 シングル・ダブルス）
若穂	本館	ながのくらぶ	卓球の練習（全員の体力の向上と技術の向上）
若穂	本館	ハビネス	ソフトバレーボール（体を動かすことで健康を保ち、運動が好きな仲間と交流を深めたい）
若穂	本館	VC若穂	バレーボール練習、ビデオミーティング
若穂	本館	若穂ジュニアユースFC	若穂中学校サッカー部の地域移行クラブチームとして活動 会議・ミーティング（サッカールール勉強会）
若穂	本館	若穂ソフトテニスクラブ	皆でソフトテニスを楽しむ、チームワークを学ぶ（練習、試合出場）
若穂	本館	若穂ソフトボールクラブ	女子中学生のスポーツ活動を通じての健全育成
若穂	本館	若穂ママさんクラブ	バドミントン
若穂	綿内分館	若穂スマイルクラブ	ポッチャの技術向上と親睦を図り、地域にポッチャの楽しさを広める（練習、大会参加など）
若穂	川田分館	若穂スマイルクラブ	ポッチャの技術向上と親睦を図り、地域にポッチャの楽しさを広める（練習、大会参加など）
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	ピンポンを通して心身の向上を図り仲間意識を深める（ピンポン実技と前後の体操）
川中島町	本館	Smile	ソフトバレーの技術向上とグループ内の親睦を深めるため
川中島町	本館	ハローレディース	ソフトバレーボールを通じてグループ内の親睦を深め、個人の体力維持を図る （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	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	スカボロフェアー	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	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	野球を通して技術向上と仲間の親睦を深める（現協会、親睦会、会議等）
川中島町	本館	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（総会・勉強会）
川中島町	本館	川中島ポッチャを楽しむ会	ポッチャの練習（親睦と体力作り）
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（保護者会、総会、イベント）
川中島町	川中島分館	川中島龍球倶楽部	バスケットボールを通じて心身の育成技術の向上に努め児童の親睦を深める （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	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（日頃の成果を称えたい）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	総会・勉強会
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、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	信濃リーグ	小学1年生～中学1年生の野球
更北	本館	南長野ベースボールクラブ スピリッツ	チームと保護者のミーティング
更北	小島田分館	小島田ひまわり会	卓球で体力アップ
更北	小島田分館	卓球同好会	ストレス解消他会員相互の親睦（軽い体操、ピンポン）
信更	本館	スマイル	スマイルボウリングを開催し仲間づくり（フレイル予防）
信更	高野分室	卓球愛球会	卓球を通して体を動かす
豊野		豊野 JTC	卓球競技団体のクラブチーム（総会、打合せ、学習会）
大岡		ゲートボールりんどう	大岡ゲートボール役員会・会の親睦を図る
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（会員各位の親睦と健康増進）

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	後町ホール	長野無碍館（居合道）	居合道の稽古と居合の講習会と居合道競技大会に出場
古牧		古牧居合の会	居合道を通して心身を鍛える（古牧地区住民等居合愛好者の会）
古里		長野北スポーツ少年団	少林寺拳法の技術練習
浅川	本館・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（青少年の育成）
安茂里	小市分館	長野柳心会	空手道（元氣よく体を動かす）
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（剣道を通しての青少年の健全育成）
小田切		南長野剣道少年団	剣道（剣道を通して心身を鍛える・礼を学ぶ）
小田切		青木島剣道少年団	剣道の練習（剣道を通して育成）
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（青少年健全育成）
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（空手を通じた子供たちの心と体の育成）
松代	東条分館	東条空手教室	空手の練習（空手を通じた子供たちの心と体の育成）
若穂	本館	正伝若穂少年部	空手の稽古（空手の稽古を通じた青少年の育成）
若穂	綿内分館	正伝若穂少年部	空手の稽古（空手の稽古を通じた青少年の育成）
若穂	綿内分館	長野市杖道会	杖術の型稽古
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	空手を通しての健康維持（定期的な空手の練習）
川中島町	本館	川中島悠心館	剣道を通しての青少年健全育成（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	剣道を通じ子供・大人の健全育成、心身の鍛錬（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	剣道を通じた児童の健全育成（剣道の練習）
川中島町	中津分館	マムシ会	空手・護身術（青少年育成）
川中島町	中津分館	川中島少年剣友会	剣道を通じ子供・大人の健全育成、心身の鍛錬（週2回の稽古、試合への参加）
川中島町	本館	川中島悠心館	剣道を通しての青少年健全育成（剣道の稽古、レクリエーション、会議）
川中島町	中津分館	稲里剣道クラブ	剣道を通じた児童の健全育成（剣道の練習）
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	本館	青木島剣道少年団	少年剣道大会会議、全体総会
更北	稲里分館	稲里剣道クラブ	剣道を通して子供たちの心身の育成を行う（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（青少年育成）
豊野		豊野町少年剣道クラブ	剣道を通じて心身の成長を図るため
豊野		豊野空手クラブ	子どもの空手の練習（青少年の育成と体力の向上）

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

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	雪とふれあう活動として、スキー技術の講習会を行い、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
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」	ダンスの練習により健康増進を図る（グループでダンスのレッスンを受ける）
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	長野アップルスクエアズ	スクエアダンスの普及（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	みんなで楽しんでフラの練習をする
城山	第二地区分館	ダンスサークル オアシス	社交ダンス（ダンスの練習を通じて会員の親睦を深める）
中部	本館	ハーバーの会	社交ダンス（健康と交流）
中部	後町ホール	ブラチナサンバ	社交ダンス、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	misato YOGA	YOGA、エアロビの練習など（健康な体力作り）
芹田		Salsamuraiの会	サルサダンスの練習
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）	フォークダンスを通し、会員の親睦をはかる
三輪		SD城山	社交ダンスによる健康促進、体力強化、友達づくり（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	社交ダンスを通じ、体力強化及び仲間づくり（ダンスの練習、体操他）
三輪		ブロムナード	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		スリーケーズ	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
吉田		フラ・オハナ・カレファ	ハワイアンフラダンスの練習で健康増進
古里		フォークダンス学苑りんどう	フォークダンスの練習
古里		顔あじさい	フォークダンスの練習と親睦（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（健康増進）
古里		ハーモニー	社交ダンス（会員相互の親睦と体力作り）
古里		ルネットクラブ	フォークダンス（フォークダンスの研究）
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	フラダンスを仲間と楽しむ
柳原		KOTOJIYU	ヒップホップダンスを通じて仲間と交流する（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）
柳原		吉ダンス	エアロビクスダンスを通じて身体の育成と仲間との交流を図る
浅川	本館・分室	レク・ダンス トゥインクル	フォークダンス 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		カラコリジョ	フラメンコ好きな仲間が集まり練習して上達を目指す
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、仲間との交流を行う
大豆島		銀のくつ	社交ダンスを通して、健康の維持と仲間との交流を深める
大豆島		サン・サン・C	社交ダンスで健康と会の親睦を深める
大豆島		ビーンズ	ディスコダンスを通して親睦を深める
大豆島		ティラノ ダッシュ	J-POPの曲にあわせてダンスの練習をする
朝陽	本館・分室	朝陽FDC	フォークダンスの普及と技術の向上
朝陽	本館・分室	ヒデサンズ	ズンバゴールド（ダンスを通じて体力・仲間作り）
朝陽	本館・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	会員相互の親睦を図り、フラダンスの習得をする（フラのレッスン、発表）
若槻		フラサークル・ティアレ2	フラのレッスンとハワイの歴史を学ぶ（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	フラのレッスンとハワイの歴史を学ぶ（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		クレイジーダンスーズ長野	ダンススポーツの練習
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	フォークダンスあもり	生涯学習を目的として仲間作りをして楽しくフォークダンスを踊ります
安茂里	本館	レクダンスあもり	生涯学習を目的として仲間作りと健康を保ち楽しくダンスをします（レクリエーションダンス）
安茂里	本館	マキダンス	ダンス自主レッスン（ダンスを通して技術を学ぶ）
安茂里	本館	スイートビー	歌とダンスの練習
安茂里	小市分館	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 ダンスの練習
安茂里	小市分館	スイートビー	歌とダンスの練習
篠ノ井	本館	M-Clan	ダンスの練習・発表会（体力づくり、交流）
篠ノ井	本館	パブリカ	レクダンス・フォークダンス誰でも楽しく踊る（足腰を強く、頭の体操）
篠ノ井	本館	FDCふきんどう	レクダンス・フォークダンス（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	Crazy	ダンス練習（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	シェイプアップ体操同好会	エクササイズやダンス
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	社交ダンスを通じ健康づくりと仲間づくりを図る（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（親睦 個人練習）
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	SDフレンド	社交ダンス
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	西寺尾分館	西寺尾ジャズダンスクラブ	ダンス・ストレッチ
篠ノ井	塩崎分館	FlapDream	ダンスの練習（ダンスを通して体力の向上を目指す）

松代	本館	スキップ&スキップ	フォークダンス・レクリエーションダンスを楽しく踊る
松代	東条分館	アレックス	社交ダンスを通して健康の向上（基礎体操、曲に合わせて踊る）
松代	東条分館	シクラメン	社交ダンスの練習を通じて、健康の増進をはかる（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	ハイホバーダンスクラブ	社交ダンスの練習
松代	東条分館	松代キッズ・エンジェル	子供らしく、信州の子供として出来るダンスにチャレンジする（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	心身の育成、仲間作り、ダンスの楽しさを知る（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	健康維持のため 仲間づくり（ダンス、老人ホームへの慰問）
松代	東条分館	スマイル25	音楽のリズムに合わせ身体全体を動かして楽しくダンスする
川中島町	本館	青木島スポーツダンス	社交ダンスで高齢者の社会交流及び健康の保持（会員の練習会）
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	銀のくつ	社交ダンスを通して健康増進をはかると共に交流する（ストレッチ、リズム体操 8 種目の基礎ステップ）
川中島町	本館	シクラメン	社交ダンスの基本勉強と体力作り
川中島町	本館	水踊会	スポーツダンス 高齢者を中心とする健康と交流の場（サークル練習会）
川中島町	本館	スポーツダンス白馬	音楽に合わせて身体を動かす社交ダンス
川中島町	本館	ベイステップ	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	ダンス4	競技ダンス技術向上に向けての練習、ダンス競技会に出場する
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（フォークダンスを通して健康の維持・増進と会員相互の親睦を目的とする）
川中島町	本館	ハーフトーン	仲間づくりと健康維持のため 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（健康増進・友達づくり）
更北	本館	アプリコットサークル	ダンスを通じ会員の親睦と身体を健康を向上させる（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	会員相互の親睦と健康増進の為（週1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（ダンス練習、小中高生の心と身体への鍛錬）
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	日本フォークダンス連盟長野支部	レクリエーションダンス（健康な体づくりと認知予防）
更北	本館	フォークダンスサークル川中島りんどう	フォークダンスを通して会員相互の親睦と健康の維持を目的とする（例会を行う、研修会参加、フォークダンスの練習）
更北	本館	東長野幼稚園ジャズ体操サークルダンシングピーンズ	母親同士の交流、リフレッシュ、健康増進（ストレッチ、ダンス練習）
更北	本館	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、簡単なジャンプ、マット運動）
更北	稲里分館	D.C.スイートビー	社交ダンスの練習（健康作り・仲間作り）
更北	稲里分館	あすなろステップ	社交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	ダンスを通して地域の高齢者と交流する（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	クエスト	ダンスの練習を通して体現表現の追求をしそれを発表する
更北	稲里分館	スワン	リズム運動及びダンスを通して健康な身体づくりをする（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	健康維持、体力作り、リフレッシュ、ストレッチ（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（会員健康維持）
更北	稲里分館	コンガナサークル	ズンバ、ズンゴールド（心と体の健康の保持、リフレッシュ）
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		カフラピコ七二会	フラダンスを通して親睦を深め、心身を健やかに保つ（フラダンスの練習）
豊野		とよのキッズダンスクラブ	子供達の体力向上、学年を超えた交流、ダンスの練習
豊野		カフラ ホア	フラダンス（健康の為、仲間づくり）
豊野		ダンス ジム アイ	社交ダンス（会員相互の親睦と体力増進に努める）
豊野		クブナ レファ	フラダンスとメンバーの交流
信州新町		ホアロハ	フラダンス（健康づくり）
信州新町		新町しらゆり会	踊りの練習（技能を高める）

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	太極拳技術向上のための練習
城山	本館	火曜会（太極拳長野一陽）	太極拳の練習
城山	本館	金曜会（太極拳長野一陽）	太極拳の練習
城山	本館	水拳会	太極拳で体力増進を図る
城山	本館	太極拳信会	太極拳の稽古
城山	本館	全拳協ジュニア	太極拳・長拳を通して教養・体力の向上を目指す（習得内容の共有と技術向上を図る）
城山	本館	剣の会	太極拳で体力の増進を図る
城山	第二	骨盤調整ヨガ®サークル	講師の先生の指導の下ヨガでのびのびと体を動かす
城山	第二	火曜会（太極拳長野一陽）	太極拳の練習
城山	第二	金曜会（太極拳長野一陽）	太極拳の練習
城山	第二	太極拳 古牧	太極拳の練習
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（健康体操作り）
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	第五地区分館	太極伝習会	太極拳の練習
芹田		P・アーチ	ヨガを学ぶ
芹田		長野一陽	太極拳の練習
芹田		太極拳クラブ若里	楊名時太極拳等の練習
芹田		長野気功練習会	気功の練習
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	呼吸に意識を集中させヨガを行う
古牧		新日本婦人の会らっこ明ヨガ体操	深い呼吸と共にからだをほぐす体操（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

三輪		睦月の会	太極拳で自己の生涯健康法（仲間と楽しい練習）
三輪		あすなろ	太極拳の練習
三輪		さつき会	太極拳の練習
三輪		三輪太極拳グループ	太極拳を通し健康を増進、転倒防止の体力向上をはかる
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	ヨガのポーズで体を調え体を健康にしていく（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		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
三輪		RANZAI	武術太極拳競技を学ぶ、武術太極拳競技種目の練習
吉田		チームジュシユ	ヨガ 健康的な体づくり
吉田		太極拳同好会 昂	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」	健康維持と親睦をはかる 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	ヨガ 健康長生きするため体を整える 月2回
吉田		北斗会	太極拳技術の習得と健康増進（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	健康維持と会員の親睦をはかる（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		沖ヨガサークル照	ヨガで身体を整え、気持ちも整える（整体ヨガ）
吉田		OVER50	ストレッチとヨガ（健康維持のため）
吉田		金曜ヨガの会	沖ヨガ（ヨガで健康維持）
吉田		太極（たいちー）いちよう会	太極拳で体力増進
吉田		鍛練会	太極拳の練習
吉田		中級太極拳	太極拳の練習、習得
吉田		森の気功	気功を学びそれぞれの健康増進を計る、会員の親睦を深める
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
古里		太極拳 すみれ会	太極拳自主練習
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（体幹と柔軟性を鍛える）
柳原		しなやか太極拳	太極拳を通じて健康な体作り
柳原		ヨガストレッチサークル	ヨガストレッチ運動
浅川	本館・分室	浅川太極拳クラブ	太極拳の練習
浅川	本館・分室	風の会	太極拳の学習
浅川	本館・分室	すこやかヨガの会	ヨガ（会員相互の親睦と健康増進を図る）
浅川	本館・分室	ヨガママ	健康と美しい筋肉を作るヨガ
浅川	本館・分室	グループ パオ	太極拳の練習及びフェスティバル等での発表
浅川	本館・分室	すみれ会	太極拳の学習
浅川	本館・分室	カンフーくらぶ	太極拳の学習
浅川	本館・分室	拳龍会	太極拳の学習
浅川	本館・分室	ひまわり	太極拳の自習練習
浅川	本館・分室	MTZ	太極拳の練習
浅川	本館・分室	陽だまり	太極拳を通じて心身の健康増進
浅川	本館・分室	三輪太極拳クラブ	太極拳の練習、新人の育成
浅川	本館・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
浅川	本館・分室	タオの会	ヨガ（健康増進）
浅川	本館・分室	30会	ヨガ（会員の体力向上と親睦のため）
大豆島		午後ヨガの会	ヨガレッスン・ヨガを楽しむ
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	太極拳を学び技術向上を図る（24式太極拳等の練習及びフェスティバルでの発表）
大豆島		昇龍会	太極拳、長拳の練習
朝陽		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		スポーツ太極拳 さとり	太極拳の練習
朝陽		楊名時八段錦太極拳	太極拳で健康維持
朝陽		ぶなの木太極拳	太極拳の練習
朝陽		ココチヨガ	ヨガ（健康維持）
若槻		さわやか太極拳（水）	太極拳（体力作り、親睦）
若槻		さわやか木曜太極拳	太極拳の練習
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	本館	ボールウォーキング班会	ボールウォーキングについての技術、ルートの研究
安茂里	小市分館	太極拳 道の会	太極拳の技術の向上
安茂里	小市分館	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	ヨガ・サークル	ヨガや操体法を取り入れた運動
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	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	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	ヨガを通して健康な心と体作り
篠ノ井	西寺尾分館	スポーツ&ダンスA	ウォーキング、ランニング、音楽を聞き、体を動かす
篠ノ井	西寺尾分館	エクササイズクラブPL	ピラティス

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	ふた葉の剣	太極拳の練習
松代	本館	さくらの会	太極拳（体力作り）
松代	松代分館	豊美会	太極拳で全身に気を巡らせる 体力づくり
松代	松代分館	さくらの会	太極拳をより深く楽しむ
松代	東条分館	ゆるーりヨガ	健康増進のためのヨガ
松代	東条分館	ヨガ元気快	ヨガ体操
松代	東条	のびのび体操クラブ	トレーニング
若穂	綿内分館	華武健康太極拳	太極拳（健康・体力作り）
若穂	綿内分館	桜微風会	太極拳（健康維持のため）
若穂	川田分館	桜微風会	太極拳（健康維持のため）
川中島町	本館	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（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	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（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	ヨガ愛好会	ヨガを通して仲間との親睦を深め健康に役立てる
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	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（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（健康・ストレス解消）
川中島町	中津分館	やまぼうし	ヨガ（健康維持のため）
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	KICK BOXING CLUB COURAGEOUS	キックボクシング練習
更北	本館	ながの草遊会	気功や太極拳の練習
更北	本館	ヨガ・ストレッチサークル	ヨガストレッチ運動
更北	本館	ひすい会	笑いヨガ・耳つぼ・リンパケア
更北	稲里分館	パンプキン	バランス体操（フロアマットの上でダンベルも使い健康作り）
更北	稲里分館	起勢の会	太極拳の練習
更北	稲里分館	ヨガ・ストレッチサークル	ヨガストレッチ運動
更北	稲里分館	フレンジイ	太極拳 推手の練習、勉強会
更北	稲里分館	ソレイユ	主に総合太極拳を中心とした套路練習
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	心身の健康増進のためヨガを行い、交流親睦を図る
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	体づくり ヨガ、エアロビクス
豊野		笑いヨガ	笑いヨガ 体操
豊野		豊野太極拳同好会	太極拳の練習・学習・競技大会への参加
豊野		KICK BOXING CLUB COURAGEOUS	キックボクシング練習
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（健康増進を図るため）
信州新町		信州新町太極拳サークル	太極拳を通して、交流、仲間作り、健康維持
信州新町		ヨガ教室	会員の体力・健康維持（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		北部スポーツクラブ
吉田		信州楽動会
吉田		アヒムサ会
柳原		長野保健活動を考える自主的研究会
川中島町	本館	食育の会
更北	本館	ソレイユ
更北	稲里分館	新婦人サイトビーサークル

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
中部	後町ホール	スタリオンス
中部	後町ホール	長野スタリオンス R
中部	後町ホール	PANTHERS
芹田		MIDORI トワールメイツ
三輪		スポーツ吹き矢健康クラブ
三輪		スポーツ吹き矢夜間部
古里		スポーツ吹き矢の会
柳原		柳原吹き矢の会
浅川	本館・分室	長野クリスタルバトン
大豆島		スポーツ吹き矢大豆島支部
朝陽	本館・分室	朝陽スポーツ健康吹き矢同好会しなのき
若槻		長野クリスタルバトンキッズ
若槻		長野クリスタルバトンジュニア
安茂里	本館	スポーツ吹き
篠ノ井	本館	けんだまサークル
篠ノ井	川柳分館	D.SステップW
篠ノ井	共和分館	瞑想同好会
川中島町	本館	ぼうぼうサークル
川中島町	本館	健康づくり吹き矢の会（健吹会）
川中島町	中津分館	健康くらす

更北	本館	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
更北	本館	マグネット健康吹矢教室	数個の的に向かって個人毎にマグネット吹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矢協会	吹き矢の練習
更北	小島田分館	DSステップW	車椅子ダンス・体操
信更	本館	信更吹矢クラブ	吹き矢の練習
豊野		けん玉愛好会	けん玉の練習
豊野		ゆたかのスポーツクラブ	スポーツ振興、健康づくりの為の講習会、研修会、イベントの開催
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
大岡		大岡歩こう会	週一回自分のペースでウォーキングを実施する。不定期で講習会やウォーキングのイベントを実施する。
中条		健康作りサークル	ボッチャ、囲碁ボール他