

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	スクエアダンス愛好者の拡大、初心者講習会と技術上の講習
城山	第二地区分館	オアシス	簡単なダンスを取り入れた健康維持体操
城山	第二地区分館	ジリバ普及会忘れな草	ジリバ・マンボ・ブルースのステップの学習と踊りを楽しむ
城山	第二地区分館	S D城山	社交ダンスの練習
城山	第二地区分館	月曜ダンス	社交ダンスの練習
中部	本館	ハッピーマーチ	エアロビクス
中部	本館	ピリアロハの会	ボランティア活動として医療機関・介護施設などでハワイアン・フラを披露する
中部	本館	ハーバーの会	社交ダンス
中部	後町ホール	Pop Stars	ダンスの練習
中部	後町ホール	ブルート	ダンスの練習
中部	後町ホール	ジャズパズ	チアダンスの練習等
中部	後町ホール	ゴチョウダンスサークル	社交ダンス
中部	後町ホール	ミネルバ	社交ダンス
中部	後町ホール	PANTHERS	チアリーディングの練習
中部	後町ホール	チーム「コルツ」長野チアリーディングスポーツ少年団	チアリーディングの練習
中部	後町ホール	ブラチナサンバ	ダンス
古牧		スターライト	レクリエーションダンス
古牧		F D C 古牧りんどう	フォークダンス
三輪		S D城山	社交ダンスの練習
三輪		月曜ダンス	社交ダンスの練習
三輪		フレンドみなみ	ダンスの練習、仲間との交流等
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		ソシアル三輪	社交ダンスの練習する
吉田		ヴェルデ	体操・ダンス・ストレッチ
吉田		さわやか会	エアロビクス・ストレッチ
古里		額あじさい	セットダンスを中心に毎月4回、音楽に合わせて踊りの練習をし、親睦を深める
古里		サンサンC	社交ダンスの練習
古里		ハーモニー	社交ダンス
古里		古里スポーツダンス	社交ダンスの練習をする
古里		レッツダンス	ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャその他わかりやすく丁寧に指導します。
柳原		グリーン	準備運動 ダンス8種の練習
柳原		フォークダンス学苑りんどう	フォークダンス
柳原		レファ	フラダンス
浅川	分室	レク・ダンス トウインクル	レクリエーションダンスとフォークダンスを踊る。自分達で楽しむだけでなく、ボランティアとして施設などへ出向き見ていただき楽しんでもらうための「読み取れず」どりにも心がけたい。
大豆島		KC100倶楽部	社交ダンスで足腰を鍛える
大豆島		サン・サン・C	社交ダンスの練習
朝陽		朝陽FDC	フォークダンスの新曲の講習と練習
朝陽		信濃和っしょい	善光寺よさこい総踊り曲「切り火」をおぼえる
若槻		フラサークル・ティアレ	フラダンスの練習・習得・発表等
若槻		ダンス4	ダンスの練習
若槻		C o m 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	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	グレイシャス・ダンス・サークル	教師の指導のもとダンスを習い技術の向上と心を豊かにし、全員相互の交流と信頼を深める
安茂里	本館	ダンスファン	ダンス技術の向上
宇井		ステップワン	心身ともに健康な毎日を楽しむ
篠ノ井	本館	クリスタルピーンズ	ダンス練習
篠ノ井	本館	大人のHIP-HOPダンス	ヒップホップダンスの練習
篠ノ井	本館	DOPE	ダンス練習
篠ノ井	本館	パブリカ	レクダンスとフォークダンス
篠ノ井	本館	FDCふきんとう	フォークダンス、レクダンス
篠ノ井	本館	E-CLIBULL	
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	共和分館	ハーフターン	フォークダンス(民族ダンス)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
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	RANGERS OG	ダンス
篠ノ井	川柳分館	ゆかいなライオンズ	社交ダンス
篠ノ井	川柳分館	ヒヤシンス	社交ダンス
篠ノ井	川柳分館	せせらぎ	社交ダンスの練習
篠ノ井	川柳分館	D. SステップW	車椅子ダンス
篠ノ井	川柳分館	フラハワイ・ブルメリア・イリマ	フラダンス
篠ノ井	東福寺分館	Acorn	ダンス練習
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	社交ダンスの練習
篠ノ井	西寺尾分館	西寺尾ジャズダンスクラブ	いつまでも元気でいられるように！
篠ノ井	西寺尾分館	長野市スポーツ&ダンスB	ウォーキング、音楽に合わせて、体を鍛える
篠ノ井	西寺尾分館	SDフレンド	社交ダンス
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	本館	松代キッズエンジェル	ダンス
若穂	本館	ジャギー若草	簡単な全身運動、曲に合わせての体操など
川中島町	本館	アレックス	ストレッチ運動、ダンス基礎ステップの練習 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向上(社交ダンス)
川中島町	本館	銀のくつ	リズム体操 10種ダンスの基礎と応用 社交ダンス

川中島町	本館	シクラメン	ダンスの基本勉強と体力作り
川中島町	本館	ステップ&みくりやん	社交ダンス自由レッスン
川中島町	本館	中島西ダンスクラブ	曲に合わせて健康体力の維持と技術の向上を目指す社交ダンス
川中島町	本館	パンパンの会	ダンススポーツの練習 社交ダンス
川中島町	本館	あじさいダンス	各自曲に合わせて自由レッスン 社交ダンス
川中島町	本館	パワフルキャンディーズ	チアダンスの練習
川中島町	本館	ダンス4	CD使いカップル各練習(同レベル)
川中島町	本館	スポーツダンス古里	サークル会員練習会 社交ダンス
川中島町	本館	ウイング	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	Clover	ダンスの練習
川中島町	本館	すみれスポーツダンス	サークル会員の練習会 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	週1の例会、親睦会の開催、ボランティア活動、講習会への参加
川中島町	本館	スポーツダンスみくり	サークル会員の練習 社交ダンス
川中島町	御厨分館	ホクレア(フラダンス)	フラダンス
更北	本館	アブリコットサークル	定期的にレッスンを繰り返し、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	社交ダンス練習
更北	本館	ロリポップキャンディーズ	地域のイベント、大会、発表会等に積極的に参加し、地域を活性化する
更北	本館	DSステップW	車椅子ダンス 社交ダンスの練習
更北	稲里分館	あすなろステップ	レッスンを通じて技術の向上と会員の親睦を計る
更北	稲里分館	泉ダンス	社交ダンスの練習
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	スウィング ドリーム	発表会及びダンス連盟主催の競技会参加
更北	稲里分館	スマレサークル	ダンスのレッスン
更北	稲里分館	スワン	準備のためストレッチ・基礎ステップ・各種目のダンス
更北	稲里分館	ダンスマニア	エアロビクス・ヨガ
更北	稲里分館	フレンズ・ダンスサークル	週1回の社交ダンスの練習
更北	稲里分館	フレンド	社交ダンス 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交流
更北	小島田分館	DSステップW	社交ダンス、車椅子ダンスの練習
更北	小島田分館	フレンド	社交ダンス 練習
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

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	DOYORU太極拳	武術太極拳の練習と交流
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、ストレッチ練習
城山	本館	東雲会	太極拳
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
中部	本館	たんぽぽの会	太極拳の練習
中部	本館	水曜クラブ	太極拳
中部	本館	はつらつ健康クラブ	脳トレと転倒予防の体操
中部	本館	太極伝習会	太極拳の練習
中部	本館	太極拳サン	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		太極拳 古牧	太極拳 体操
三輪		さつき会	太極拳の練習
三輪		三輪太極拳連盟	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	月に3回ヨーガの練習をする
三輪		グリーンヨーガ	ヨガのポーズ、修正法で体の歪みを整える
三輪		夜ヨーガ	ヨガのポーズを通し、体力をつけ歪みを直す
三輪		全拳協 ジュニア	太極拳・長拳の練習、情報交換
三輪		全拳協	太極拳の練習、意見交換など
三輪		DOYORU太極拳	太極拳の練習 情報交換など
三輪		あすなろ	太極拳の練習
三輪		サマン	太極拳の練習
三輪		三星会	太極拳の練習 太極拳の情報交換や交流等
三輪		D Kピラティスの会	ピラティスの練習
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
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		やよいの会	健康のため
吉田		吉田ヨガ五月会	月4回の運動
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。
吉田		太極(たいち)いちよう会	太極拳で体力増進
古里		新婦人 リフレッシュ小組	健康のための様々なとりくみ、運動、学習、交流など
古里		成人学級 太極拳	太極拳
柳原		健身太極拳	太極拳
柳原		ヨガ同好会	ヨガ体操とお互いに指圧
浅川	本館	浅川太極拳クラブ	太極拳
浅川	本館	すこやかヨガ	ヨガ
浅川	分室	さわやか体操くらぶ	整美体操

大豆島		ヨガサークル	ヨガ、ピラティスで健康美容を保つ
大豆島		リフレッシュヨガ	ヨガの練習
大豆島		午後ヨガの会	毎週火曜日の午後ヨガを行う
大豆島		B・b・アイランド	太極拳の練習
朝陽		朝陽スポーツ健康吹矢同好会	準備体操、作法、個々のレベルに応じた吹矢
朝陽		楊名時八段錦太極拳	太極拳とストレッチ
若槻		(水)さわやか太極拳若槻同好会	太極拳の練習
若槻		さわやか木曜太極拳	太極拳の復習補完と技術向上に励む
安茂里	本館	なごみの会	太極拳の練習
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	らんらんラフターおひさま	笑いのエクササイズに、歌、ゲーム、レクレーション、手遊び他、沢山動いて、笑って楽しく脳を活性化!!しています ストレス解消免疫力アップ
安茂里	本館	太極拳道の会	太極拳の技術の向上
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	華武扇	太極拳の技術の向上
篠ノ井	本館	ファンソンの会	太極拳演武の向上練習
篠ノ井	本館	整美体操	ストレッチ、筋トレ、またエアロビクスダンスなど楽しく身体をほぐす。コミュニケーションも大切
篠ノ井	川柳分館	太極拳 柳の会	
篠ノ井	共和分館	いきいきクラブ	ヨガストレッチ
篠ノ井	共和分館	健康クラブ	運動や体操
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て技術修得する
篠ノ井	西寺尾分館	長野市スポーツ&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。
松代	本館	ハツラツ太極拳	太極拳の練習
松代	本館	六花の会	太極拳の練習
若穂	本館	ヨガ教室 こころ・からだ・元気!	ヨガでストレス解消・リラックス
若穂	川田分館	桜微風会	太極拳
若穂	綿内分館	華武健康太極拳	太極拳の練習
川中島町	本館	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
川中島町	川中島分館	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	ジョイフルヨガ	ヨガ実技
川中島町	中津分館	ヨガ愛好会	皆で楽しく家で一人でもできるヨガを教えている
川中島町	中津分館	ラベンダーサークル	先生にお願いしてヨガを通して健康づくりをする
川中島町	中津分館	スマイルヨガ	ヨガ
川中島町	中津分館	長野一陽	定例の練習会、表演会に参加する
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
更北	小島田分館	なかよし小島田クラブ	はつらつ体操(筋トレ・ストレッチ等) ピーチバレー、合唱等
更北	小島田分館	のびのびストレッチ	ストレッチ体操・おしゃべり
更北	真島分館	ムックの太極拳	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		ダージャータイチエン七二会	太極拳の練習のため、発表会に参加する
信更	本館	信更吹矢クラブ	吹矢の練習
信州新町		ヨガサークル	ヨガサークル

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
城山 本館	自彊術	自彊術を習得する
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
芹田	ヨガサークル FEEL	ヨガ、ストレッチ、体操など
芹田	長野8期	ヨガ
古牧	退教ヨガ同好会	ヨガを地道に行う
古牧	古牧ヨガ同好会	ヨガ 心の持ち方 食事についてなど
古牧	新婦人らっご班ヨガ体操	深い呼吸と体の声を聴きながらゆっくりと体を動かして全身の血流を良くします。
古牧	高田太極拳クラブ	簡化24式、太極剣、養生功の練習
古牧	ゆったり健康ヨガサークル	ヨガの練習
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。
吉田	アヒムサ健康教室	月4回の練習、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	スポーツ吹矢の会	健康作り30分、吹矢練習1時間30分
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	長野医療生協古里支部	まちかど健康チェック、班会活動による健康づくり、古里地域旧跡探訪
柳原	いきいきクラブ	調理活動など実践活動、茶話会、絵手紙、足つぼ
柳原	柳原スポーツ健康吹矢友の会	週一回の吹矢と健康講座の受講
柳原	あったかほーむプラザ	ストレッチ・筋力体操・脳トレ等
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	ヨガママ	ヨガ
浅川 本館	グループ パオ	太極拳の練習
大豆島	信州ノルディックウォーキング協会	ノルディックポールによるウォーキング実技、座学、フレイル対策学習、ウォーキングイベント参加
大豆島	すこやか健康教室	ストレッチ、体幹体操
朝陽	朝陽きらきら体操クラブ	長野市はつらつ体操、脳トレ、仲間づくり
朝陽	朝陽親子レク	バドミントン、卓球を中心に運動する
朝陽	スポーツ太極拳 さとり	太極拳の大会の練習 発表の練習、健康づくり
朝陽	ひまわり	バウンドテニス
朝陽	ココチヨガ	ヨガ&運動&健康づくり
朝陽	長野医療生活協同組合朝陽支部	講演会、講習会、各種健康づくり交流
安茂里 本館	スポーツ吹矢	健康、体力づくり

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	しなやかクラブ	ヨガ
篠ノ井	本館	健康体操OB わかば会	体操を通じ仲間づくり
篠ノ井	本館	さわやか	ストレッチ他
若穂	本館	長野医療生協若穂支部	健康学習健康チェック
川中島町	本館 川中島分館	長野医療生活協同組合川中島支部	住民・組合員の健康作り、講話
更北	本館	青木島フレイブル予防教室	体操 血圧・体重等のチェック
更北	本館	絆の会	体操・調理・ゲーム・朗読
更北	本館	更北スポーツ吹矢同好会	スポーツ吹矢の練習、呼吸法の習得
更北	本館	更北はつらつクラブ	体操
更北	本館	太極拳長野一陽	太極拳の練習
更北	本館	太極拳 ひなぎく	太極拳
更北	稲里分館	銀座スポーツ吹矢倶楽部長野みなみ支部	定例練習と大会等の開催
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	練習日を設定し心技体の鍛錬に努める
更北	稲里分館	パンキン	ダンベルを持って体力作り
更北	小島田分館	沖ヨガクラブ にじいろ	ヨガの実践
更北	真島分館	元気に笑って	脳トレーニング、体操
更北	本館	更北太極拳クラブ	日本健康太極拳24式及び呼吸法(気功)八段錦の習得、鍛錬
更北	小島田分館	元気に笑って	脳トレーニング、体操
中条		長野市在宅介護支援センター すめらぎ	ストレッチ・筋トレ等の運動と、脳トレやレクリエーション

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	拭き式呼吸・吹き矢の練習・5級～5段の段位の認定
中部	本館	スポーツウエルネス吹矢	吹き矢の練習
中部	後町ホール	長野スタリオンス	チアリーディングの練習
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、チアリーディングの大会出場など
中部	後町ホール	諏訪町喜の実会	交流、研修、親睦等
三輪		スポーツ吹矢健康クラブ	ｽｰｯ吹矢で健康・精神力集中力を高める
柳原		NPO長野スポーツコミュニティクラブ東北	各種スポーツ定期的活動。子供達のスポーツ環境を整える
朝陽		ぶなの木太極拳	各種太極拳の練習
更北	本館	戸山流居合道連盟長野支部	居合道の稽古
更北	小島田分館	小島田マレットゴルフ同好会	活動の為の会議、その他総会
豊野		ゆたかのスポーツクラブ	小学生以下のスポーツ教室、中学校部活動への支援他
大岡		大岡スポーツ推進委員	健康体操指導 各種スポーツの普及各種イベントへの参加協力 会議
中条		スポーツ吹き矢 同好会	吹き矢に依る健康維持