

利用団体名称	内容	活動日	活動時間
上里町茶道会	茶道	毎月3回土曜日	午前
七本木公民館民踊クラブ	民踊	第2・4水曜日	午後
七本木ダンベルクラブ	ダンベル体操	毎週水曜日	夜間
SALA七本木太極拳クラブ	太極拳	第1・3金曜日	午前
七本木手打ちそば愛好会	そば打ち	毎月最終土曜日	午前
七本木ヨガ	ヨガ	毎週火曜日	午前
乾武太極拳	太極拳	毎月3回金曜日	夜間
七本木3B体操クラブ	3B体操	第2・4金曜日	午前
ハイビスカスの会	手芸	第1火曜日	午後
七本木元気教室	体操・ストレッチ	第3火曜日	午前
上里ダンスクラブ	社交ダンス	毎週木曜日	午後
太極拳トパーズ	太極拳	毎週月曜日	午前
笑って元気	笑いヨガ	第2・4木曜日	午前
JA上里女性部ハーモニカクラブ	ハーモニカ	第1・3木曜日	午前
SALA七本木	会議	第2月曜日	午後
パワーヨガ	パワーヨガ	毎週月曜日	夜間
七本木脳カラクラブ	脳トレ・カラオケ	毎週水曜日	午前
ひまわりの会	新舞踊	毎週金曜日	午後
プルメリアフラ	フラダンス	毎週月曜日	午後
七宝焼きサークル	七宝焼き	第2月曜日	午前
少林寺拳法武蔵上里支部	少林寺拳法	毎週土曜日	午後
三味線クラブ	三味線	第3日曜日	午後
聖真会	太極拳	毎週月曜日	午後
弥生会	太極拳	毎週金曜日	午後
正掌会	太極拳	毎週木曜日	午後
上里・児玉民踊教室	舞踊	毎週水曜日	午後
スポーツ吹矢上里	吹矢	毎週火曜日	午後
ゴールドルーツスポーツクラブ	ヨガ	毎週土曜日	午前
ストレッチ体操クラブ	ストレッチ体操	第1・3月曜日 第2火曜日	午前
上里町太極拳連盟	太極拳	第2・4日曜日	午後
上里町棋友会	囲碁	毎週日曜日	午後
上里だんべえ会	だんべえ踊り	第1・3日曜日	夜間
かすみ草	太極拳	毎週水曜日	午前
琴美月	大正琴	毎週木曜日	午前

※クラブに入会を希望される方は、活動実施日に見学し、クラブ代表の方に直接申し込みをお願いします。公民館では代表者のご連絡先は基本的にお教えできません。