

地域包括支援センター主催 各種講座のご案内

地域包括支援センターではさまざまな講座を実施しています。
講座で学び地域で活動してみませんか。
素敵な出会いと充実した日々が待っています！



生活支援サポーター養成講座

～あなたの「ちょっとした手助け」で

まちを笑顔にしませんか～

高齢者が安心して生活するために、掃除・調理・買い物や地域のサロン等、自分のできる範囲で協力できる方に必要な知識を深めていただくための講座を開催します。

日時…6月27日(月)から8月8日(月)までの毎週月曜日、午前9時30分～正午(7月18日(月)は祝日のため7月19日(火)に振り替え)【全7回】

会場…福祉町民センター(社会福祉協議会2階)

対象…活動を考えている方、関心のある方

定員…30名(定員を超えた場合は抽選)

申込…6月17日(金)まで

※抽選の場合、参加の可否は電話でお知らせします。

費用…無料

◆一定条件を満たした方は、上里町生活支援サポーターとして認定します。

申込先・問合せ…上里町地域包括支援センター
(高齢者いきいき課内)【☎35-1243】

元気ちよっくらサポーター養成講座

元気ちよっくらサポーターとは養成講座で「こむぎっち ちよっくら健康体操」を習得し、地域の高齢者が正しく楽しく体操できるようお手伝いするボランティアです。

○説明会

日時…6月16日(木)、午後1時30分～

会場…町役場4階・大会議室

○講座

日時…7月7日(木)から8月25日(木)までの毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(8月11日(木)は祝日のため8月12日(金)に振り替え)【全8回】

会場…町役場4階・大会議室

定員…30名(定員を超えた場合は抽選)

費用…無料(欠席は2回まで)

申込…6月14日(火)まで

※抽選の場合、参加の可否は電話でお知らせします。

申込先・問合せ…上里町地域包括支援センター
(高齢者いきいき課内)

【☎35-1243】

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。自分や家族にとって他人事とはいえない「認知症」について学びませんか。受講修了者には、サポーター証と認知症を支援する「目印」であるオレンジリングをお渡しします。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解しできる範囲で認知症の方やその家族を見守り、支援する「応援者」です。

日時…7月19日(火)、午前9時30分～正午
(受付9時15分から受付)

会場…福祉町民センター(社会福祉協議会2階)

内容…認知症について基礎的な知識

講師…大保文代氏(認知症キャラバンメイト)

定員…20名

申込…7月12日(火)まで

※生活支援サポーター養成講座の受講者は申込みの必要はありません。

申込先・問合せ…上里町地域包括支援センター
(高齢者いきいき課内)【☎35-1243】

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講された皆さまの「認知症についてもっと詳しく知りたい」「声かけの仕方や接し方を具体的に学びたい」といった声にお応えして、ステップアップ講座を開催します。認知症についての理解をより深めるとともに、声かけの仕方、接し方を学びます。サポーターの活動の場もご紹介します。「認知症の方にいま私達ができること」を一緒に考えてみませんか。

対象…町内在住・在勤の方で過去に認知症サポーター養成講座を受講した方

日時…7月27日(水)・8月3日(水)
午後1時30分～3時30分
(午後1時15分から受付)【全2回】

会場…町役場4階・大会議室

講師…高橋とし子氏(認知症キャラバンメイト)

申込…7月20日(水)まで

申込先・問合せ…上里町地域包括支援センター
(高齢者いきいき課内)

【☎35-1243】

地域支えあいマップへの登録について

町では、ひとり暮らしの高齢者等に対する地域住民による見守りや、災害時の避難支援に結びつけることを目的に地域支えあいマップを作成しています。



「地域支えあいマップ」は地域ごとに(行政区を最大単位として)支援が必要な世帯や支援をして下さる方の情報を住宅地図等に記載し、各行政区の区長および民生委員・児童委員がこの情報を共有することにより、日ごろの声かけや災害が起きたときの安否確認、避難の手助けなどに役立てるものです。

登録(支援)を希望される方は、下記問い合わせまたは地域の民生委員・児童委員の訪問時等にお気軽にご相談ください。

問合せ…町民福祉課社会福祉係【☎35-1224】

高齢者向け給付金のお知らせ

詳細は広報4月号をご覧ください。

支給対象者 次の3つの条件をすべて満たす方

- 平成27年1月1日現在、上里町に住居登録がある方
- 平成27年度分の町民税(均等割)非課税の方
- 平成29年3月31日までに65歳以上となる方(生年月日が昭和27年4月1日以前の方)

※ただし、以下の方は対象となりません。

- 課税されている方に生活の面倒を見てもらっている方(住民税において、どなたかの扶養となっている方)
- 生活保護の受給者
- 平成27年1月1日から支給決定までの間に死亡された方

支給額 支給対象者1人につき3万円(1回限り)

申請 7月29日(金)まで(閉庁日は除く)

※6月12日(日)の午前8時30分～正午までは受付を行います。

申請先・問合せ 町民福祉課社会福祉係【☎35-1224】

(お詫び) 広報5月号で支給対象者の条件に不備があり、ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

埼玉県介護支援専門員 実務研修受講試験

試験日…10月2日(日)、午前10時から

会場…日本工業大学、獨協大学ほか

案内配布期間…6月30日(木)まで(高齢者いきいき課および社会福祉協議会で配布)

受験資格…保健・医療・福祉分野で、原則通算5年以上従事し、かつ900日以上の実務経験を有する方

申込…6月30日(木)までに簡易書留で郵送(当日消印有効)

※試験についての詳細は試験案内をご覧ください。

問合せ…埼玉県社会福祉協議会

【☎048-824-3111】

埼玉県内市町村職員 採用合同説明会

市町村ごとに設置するブースで、市町村の特色や仕事の内容、職員の募集内容、勤務条件など、気になる市町村の人事担当から直接聞くことができます。(入場無料、予約不要、入退場自由)

◆上里町は合同説明会でブースを設置予定です。

日時…7月7日(木)、午後1時～6時(入場は5時まで)

会場…さいたまスーパーアリーナ

問合せ…彩の国さいたま人づくり広域連合

人材開発部市町村職員担当

【☎048-664-6681】

マイナンバーカード(個人番号カード)の受け取りについて

マイナンバーカードの受け取りは予約制です

申請した方には受け取りについてお知らせする交付通知書(はがき)を郵送しますので、電話で予約をお願いします。

お受け取りの際には、通知書に記載された必要書類等をお持ちになり、ご本人が受け取り窓口(町民福祉課町民係)へお越しください。

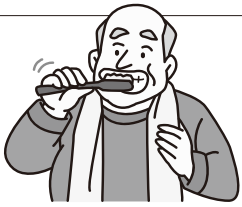
マイナンバーカード(個人番号カード)受け取りに必要な書類

- ・交付通知書(個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書)
- ・個人番号通知カード
- ・本人確認書類 官公署発行の写真付身分証明書は1点(運転免許証、パスポート等)
写真付でないものは2点(健康保険証、年金手帳等)
- ・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

予約受付時間 平日 午前8時30分～午後5時

マイナンバーの予約等に関する問合せ 町民福祉課内専用ダイヤル【☎71-6788】





埼玉県後期高齢者医療健康長寿歯科健診のご案内

埼玉県後期高齢者医療広域連合では前年度75歳になられた後期高齢者被保険者を対象とした歯科健康診査を実施します。お口の健康は全身の健康につながります。疾病予防、健康の維持増進のためにぜひ受診してください。

対 象…昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生まれの方で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
 受付期間…平成28年7月1日(金)～平成29年1月31日(火)
 ※詳細については埼玉県歯科医師会、後期高齢者医療広域連合から6月中に届く案内をご覧ください。
 問 合 せ…埼玉県後期高齢者医療広域連合給付課
 【☎048-833-3130】

上里町こむぎっち子育てサポート

連載で町の子育て施設を紹介⑤「子育て情報サポート！」

★れいんぼー保育園



今月は平成27年10月に認可保育園となりました『れいんぼー保育園』です。

- 場所… 上里町大字七本木3706-22
- 定員…30名
- 電話…☎34-1951

様々な国籍の子どもたちが通う国際性豊かな保育園です。経験豊富な保育士のほか、英語・ポルトガル語・スペイン語を話すスタッフも常任しています。全天候型運動施設や専用の野菜畑も設け、子どもたちは毎日のびのびと活動し笑顔の絶えない元気な生活を送っています。

園からの言葉

日本の子どもたちと外国にルーツをもつ子どもたちがそれぞれの言葉や文化に触れ、違いを認め理解するチャンスを幼児の発達段階で与えることで、国際社会において必要とされる、バランスのとれた人格の育成を行っています。日本人の子どもたちと分け隔てなく一緒に楽しく過ごせる国際性豊かな保育園を、保護者の皆さまと保育スタッフ、そして行政機関と共に、一丸となり作っていきたくと考えています。



転んでも怪我をしないように園庭全面にゴムチップ舗装を施しております。



ビニールハウスでトマトとなすの収穫が始まりました。採れたての新鮮野菜をその日の給食に使用しております。

児童手当のご案内

○支給について

中学校卒業まで(15歳に達した後、最初の3月31日まで)の児童を養育している方に支給します。
 [支給月]6月・10月・2月

支給額

児童の年齢	月額
3歳未満	15,000円
3歳～小学校修了前(第1・2子)	10,000円
3歳～小学校修了前(第3子以降)	15,000円
中学生	10,000円

○所得制限について

児童手当では、所得制限が導入されます。所得超過の場合は、児童手当の支給はありませんが、当面の間の特例給付として児童1人あたり月額5,000円が支給されます。

平成28年度所得制限限度額

(単位:万円)

扶養親族等の数	所得制限限度額	収入額の目安
0人	622.0	833.0
1人	660.0	875.6
2人	698.0	917.8
3人	736.0	960.0

1236
 問合せ…子育て共生課
 子育て支援係 ☎35-1

※『現況届』の提出がないと、6月分以降の手当が受けられなくなります。
 児童手当を受けている方は、6月中に『現況届』の提出が必要です。『現況届』の用紙は、6月上旬に受給者宛てに郵送されます。6月30日(木)までに子育て共生課に提出してください。

〈現況届に必要な添付書類〉

◆厚生年金等加入の方

受給者の方の「健康保険証のコピー」(児童の保険証ではありません。)または「年金加入証明書」※保険証のコピーは『現況届』の裏面にのり付けてください。

◆平成28年1月2日以降に上里町に

転入した方

前住所地(平成28年1月1日の住所地)の市区町村発行の「平成28年度(27年分)課税証明書」※その他、必要に応じて提出する書類があります。

現在受給している方は6月中に手続きを
児童手当・『現況届』の提出を忘れずに!

健康・子育てインフォメーション

保健センター予定表 ☎33-2550

10日(金)	赤ちゃん相談 2歳6か月児歯科健診(平成25年11月生)
6月13日(月)	1歳6か月児健診(平成26年11月生)
14日(火)	3歳6か月児健診(平成24年11月生)
15日(水)	5歳児健康相談 ※対象児あて通知
16日(木)	3・4か月児健診(平成28年2生まれ)
17日(金)	7・8か月児健診(平成27年10生まれ)

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日の医療機関はこちらへ

①休日急患診療所

【本庄市保健センター内 ☎23-3322】

診察科目…内科系疾患

診察時間…午前9時～ 正午

午後1時～ 4時

午後7時～ 10時

※健康保険証を持参してください。

②在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

6月 5日(日)	高山整形外科	☎22-3245
6月 12日(日)	田所医院	☎22-3445
6月 19日(日)	辻クリニック	☎35-1116
6月 26日(日)	寺坂医院	☎22-3343
7月 3日(日)	中沢皮膚科	☎22-1112

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

対象…現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

会場…各県保健所

期間…6月15日(水)～7月29日(金)まで(土・日・祝日は除く)

準備…申請書、医療意見書、受診者の加入する公的医療保険の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書・個人番号カードなど

※お持ちの受給者証に記載の住所を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)。

問合せ…本庄保健所【☎22-6481】

蚊を介する感染症の予防対策

～蚊を増やさない・蚊に刺されない～

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊の吸血でデング熱やジカウイルス感染症など様々な感染症にかかる恐れがあります。

○蚊を増やさないようにしましょう

蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小さな水たまりで発生します。日ごろから住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

○蚊に刺されないようにしましょう

蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、刺されないよう注意しましょう。

ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されています。特に流行地域へ渡航する妊婦の方は、予防を徹底してください。

※これらの対策は蚊の活動が終息する10月下旬ごろまでを目安に行いましょう。



◇◇ 7月からの健康診査日程 ◇◇

7月4日(月)～9日(土)、8月22日(月)～26日(金)

10月24日(月)～26日(水)

※7・8月健診日はすでに定員となっている日もあります。

受付時間…午後1時～2時

会場…ワープ上里(上里町総合文化センター)

費用…無料(町民税非課税世帯の方は肺がん検診、肝炎ウイルス検診も無料です。健診前日までに保健センターで手続きをお願いします。)

◇健康診査検査内容

問診、理学的検査(身体診察)、身長・体重・腹囲の測定、BMI(肥満度)の判定、血圧測定、尿検査、血液検査(肝機能・血中脂質・血糖・貧血・腎機能)、心電図検査、眼底検査

申込先・問合せ…健康保険課医療年金係

【☎35-1222】

40歳以上の上里町国民健康保険加入者、および埼玉県後期高齢者医療制度加入者を対象に、5月から健康診査を実施しています。これからの申し込みについては、さらに多くの方に受診していただくため、4月に郵送した申込書のほか、6月6日(月)から電話での申し込みも受け付けます。

受診可能な日程についてはお問い合わせください。また、予約日の変更などもお早めにご連絡ください。すでに申し込みをされている方には、順次受診券を郵送しています。日程等をご確認の上、忘れずに受診してください。

6月6日(月)から健康診査の電話申込を開始します!

上里町国民健康保険、埼玉県後期高齢者医療制度ご加入の方へ

『町内各施設利用団体』

～中央公民館・各地区公民館～

町内にある各施設利用団体を紹介します。今月は、中央公民館・各地区公民館の利用団体を紹介します。各団体の詳しい活動内容などについては、各公民館までお問い合わせください。



- ◆中央公民館利用団体
中央公民館【☎33-8628】
- ◆各地区公民館利用団体
賀美公民館【☎34-1724】
長幡公民館【☎34-1725】
七本木公民館【☎34-1726】
上里東公民館【☎34-1041】
神保原公民館【☎34-1727】

中央公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間
ECS	英会話	毎週木曜日	夜間
上里英会話クラブ	英会話	毎週水曜日	夜間
絵手紙びいまん	絵手紙	第1・3土曜日	午後
合唱団かみさと	コーラス	第2・4水曜日	夜間
上里自彊術クラブ	自彊術	第1・2・3金曜日	午前
上里写真クラブ	写真	第2土曜日	夜間
ジャズダンス同好会	ジャズダンス	毎週金曜日	午前
ピアノ&ヴォイスクラブ	ピアノ	毎週木曜日	午前
上里町棋友会	囲碁	毎週日曜日	午後
中央太極拳クラブ	太極拳	毎週土曜日	午後
上里町将棋会	将棋	毎週日曜日	午後
上里民踊クラブ	民踊	第2・4月曜日	午後
かるがも音楽サークル	軽音楽	第1・2・4木曜日 毎週日曜日	午後
カンターレ	コーラス	第2・4土曜日	午前
コールラディッシュ	コーラス	第1・3土曜日	午前
中央金曜ダンスクラブ	社交ダンス	毎週金曜日	午後
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
スペイン語クラブ	スペイン語	毎週月曜日	午前
中国結びクラブ	中国結び	第1・3木曜日	午前
三喜里会	民舞・新舞踊	毎週水曜日	午後
やきものクラブ	陶芸	第1・2・4木曜日	午前
ピュアクラブ	運動・ストレッチ	第1・3・4火曜日	午前
上里だんべい会	だんべい踊り	毎週日曜日	夜間
ハイキングクラブ上里	山の知識の学習他	第4火曜日	夜間
秀麗会	舞踊	第1・3水曜日	午後

利用団体名称	内容	活動日	活動時間
心静会	太極拳	毎週金曜日	夜間
にしはらこむぎっち	体操	毎週月曜日	午前
ちよっくら健康体操クラブ	健康体操	毎週月曜日	午前
扇華会	舞踊	第2・4木曜日	午後
ボランティアわかば	健康体操	第2・4水曜日	午後
琴美月	大正琴	第2・4月曜日 毎週木曜日	午前
ゴールドルーツ	ヨガ	毎週木曜日	夜間
スポーツクラブ	ヨガ	毎週土曜日	午前
聖真会	太極拳	毎週木曜日	午前
水修会	太極拳	毎週金曜日	午前
三味線クラブ	三味線	第3日曜日	午後
上里町商工会女性部	よさこい踊り	毎週水曜日	夜間
琴響会	大正琴	毎週金曜日	夜間
弥生会	太極拳	毎週月曜日	夜間
正掌会	太極拳	毎週月曜日	午後
拳伸会	太極拳	毎週木曜日	夜間
キルトサークル・ポピー	布手芸	第2水曜日	午後
手話サークル「四季の会」	手話	毎週火曜日	夜間
スポーツ吹矢上里	吹矢	毎週火曜日	午後
A・A武州こだまグループ	A・A	毎週月曜日	夜間
少林寺上里クラブ	少林寺拳法	毎週金曜日	夜間
太極拳ひまわり	太極拳	毎週土曜日	夜間
東公民館民踊クラブ	民踊	第2・4火曜日	午後
上里サルビア会	民舞・新舞踊	毎週水曜日	午後
笑楽クラブ	ボランティア	毎月最終土曜日	午後

賀美公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間
カラオケ愛好会	カラオケ	第1・3火曜日	夜間
うまごやし俳句会	俳句	第2木曜日	午後
ひまわり絵手紙の会	絵手紙	第1・3木曜日	午後
賀美ITクラブ	パソコン	第1・3木曜日	夜間
琴美月	大正琴	第1・3水曜日	午前
三ツ星俳句会	俳句	第3金曜日	午後
賀美そばクラブ	そば打ち	第4日曜日	午前
ピアノ&ヴォイスクラブ	ピアノ・歌唱	毎週金曜日	午前
さくら草	大正琴	第1・3日曜日	午前
SALA賀美	民踊	第4火曜日	夜間

利用団体名称	内容	活動日	活動時間
賀美公民館俳画クラブ	俳画	第3木曜日	午後
賀美三味線クラブ	三味線	毎週水曜日	午後
ひまわりダンスの会	ダンス	毎週金曜日	午後
卓球愛好会	卓球	毎週木曜日	午後
卓球友の会	卓球	毎週月曜日 毎週木曜日	午前
フォークソング愛好会	フォークソング	毎週土曜日	午前
賀美笑って動いて元気教室	体操	第1火曜日	午前
大竹ソシアルダンス	社交ダンス	毎週火曜日	午後

長幡公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間
長幡東音頭保存会	伝統芸能	第2・4火曜日	夜間
雅友華道会	華道	第3金曜日	午後
湧陽書道会	書道	第1金曜日	夜間
ダンベルクラブ	ダンベル体操	第2・3・4月曜日	午前
アンサンブル・ソラ	コーラス	第2・4木曜日	午後
長幡空手塾	空手	毎週水曜日 毎週土曜日	夜間
やわらぎ上里太極拳	太極拳	第1・3・5月曜日	夜間
長幡民踊クラブ	民踊	第2・4土曜日	午後
3B体操	健康体操	第1・3火曜日	夜間

利用団体名称	内容	活動日	活動時間
長幡フラサークル	フラダンス	毎週月曜日	午後
長幡社交ダンスクラブ	社交ダンス	毎週金曜日	午後
長幡そばクラブ	そば打ち	第1水曜日	夜間
上里竹吹会	尺八	毎週月曜日	夜間
長幡健康吹き矢クラブ	吹き矢	第1～4水曜日	午後
漁鮮塾	魚料理	第3月曜日	午前
栗林作陶教室	陶芸	第1・3土曜日	午後
應さんの中国語講座	中国語	第4水曜日	午前
弥生会	新舞踊	第2～5金曜日	午後
やまびこ会	カラオケ	第1～4火曜日	午後

七本木公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間	利用団体名称	内容	活動日	活動時間
上里町茶道会	茶道	月3回土曜日	午前	七本木3B体操クラブ	3B体操	第2・3・4金曜日	午前
九年母會	ボールペン字・毛筆	第2・4水曜日	午後	キッチン友の会	料理	第3月曜日	午前
セブンベーシック	フォークダンス	毎週月曜日	午後	ビックフォー	社交ダンス	毎週土曜日	午後
		毎週金曜日		カトレアおどりの会	民舞・新舞踊練習	第2・3・4月曜日	午後
七本木公民館民踊クラブ	民踊	第2・4水曜日	午後	七本木クラフトクラブ	クラフト手芸	第2・4金曜日	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	どんぐり民踊クラブ	民踊	第1・3水曜日	午後
SALA七本木太極拳クラブ	太極拳	第1・3金曜日	午前	ハイビスカスの会	ハワイアンキルト	第1火曜日	午後
七本木手打ちそば愛好会	そば打ち	毎月最終土曜日	午前	七本木元気教室	体操・ストレッチ	第3火曜日	午前
七本木ヨガ	ヨガ	毎週火曜日	午前	上里ダンスクラブ	社交ダンス	毎週木曜日	午後
七本木パソコンクラブ	パソコン	第1・3火曜日	夜間	トパーズ	太極拳	毎週月曜日	午前
乾武太極拳	太極拳	毎週金曜日	夜間	上里ソーシャルダンスクラブ	社交ダンス	毎週木曜日	夜間
漁楽会	包丁の使い方 魚のさばき方等	第1月曜日	午前	七本木カラオケ	カラオケ	第2・4火曜日	午後
				フレッシュ・ヨガ	ヨガ	第1・3木曜日	午後
上里スタンドグラスクラブ	スタンドグラス	第2・4火曜日	午後				

上里東公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間	利用団体名称	内容	活動日	活動時間
カラオケ愛好会	カラオケ	毎週月曜日	午前	東公民館書道教室	書道	第1・3金曜日	午後
上里東パソコンクラブ	パソコン	毎週月曜日	午前	パワーヨガ	ヨガ	第1・3土曜日	午前
			午後	ハーモニカクラブ	ハーモニカ	毎週火曜日	午後
		毎週金曜日	午前	ピアノクラブ	ピアノ	第2・4土曜日	午前
		午後	手打ちそばクラブ	そば打ち	第1・3土曜日	午前	
押花絵愛好会	押花絵	第2・4月曜日	午前	コールラディッシュ	コーラス	第3土曜日	午前
布ぞうり	手芸	毎週月曜日	午後	ひまわりダンスクラブ	社交ダンス	第4土曜日	午前
キルト日クラブ	手芸	第2・4月曜日	午前	水彩画クラブ	水彩画	毎週土曜日	午後
すずらんクラブ	新舞踊	第4火曜日	午後	太極拳ゆつたりクラブ	太極拳	第2・4土曜日	午後
ストレッチクラブ	ストレッチ	毎週火曜日	午前	あめんぼうダンス	社交ダンス	第1・2・4日曜日	夜間
めぐみカラオケクラブ	カラオケ	第1・2・3火曜日	午後	琴響会椎の木グループA	大正琴	第2月曜日	午後
ファミリーヨーガ	ヨガ	毎週水曜日	午前			第4水曜日	
ハーモニカ教室	ハーモニカ	第1・3水曜日	午前	琴響会椎の木グループB	大正琴	第3月曜日	午後
囲碁愛好会	囲碁	毎週水曜日	午後			第1金曜日	
東ヨーガクラブ	ヨガ	毎週水曜日	夜間	ヘノヘノレイア	フラダンス	毎週木曜日	午前
津軽三味線教室	三味線	第1・2・3水曜日	夜間	プウヴァイフラ上里	フラダンス	毎週木曜日	午後
茶道愛好会	茶道	毎週木曜日	午後	茶道教室「なごみ」	茶道	第1・3土曜日	午後
ちぎり絵クラブ	ちぎり絵	第2・4木曜日	午前	上里ダンスクラブ	社交ダンス	毎週月曜日	夜間
わくわく絵手紙	絵手紙	第2・4木曜日	午後	むつみ会	木炭テッサン	毎週水曜日	午後
ほのほのクラブ	社交ダンス	毎週木曜日	夜間	遊楽じよんがらクラブ	三味線	毎週金曜日	午後
志奈乃ギタークラブ	ギター	第1・3木曜日	夜間	大竹ダンスクラブ	社交ダンス	毎週月曜日	午後
マズルカ	フォークダンス	毎週金曜日	午前	三悦読書会	読書会	第3土曜日	午後
フライデーヨガ	ヨガ	第2・3・4金曜日	午後	昴星ダンス・スポーツクラブ	社交ダンス	毎週火曜日	夜間
民踊クラブ	民踊	第1・2・3・5水曜日	午後	傾聴ボランティアわかば	傾聴ボランティア	第2水曜日	午後
如月短歌会	短歌	第4金曜日	午後	ルージュの会	社交ダンス	毎週月曜日	午後
		奇数月の第2金曜日					

神保原公民館

利用団体名称	内容	活動日	活動時間	利用団体名称	内容	活動日	活動時間
神保原絵画自由クラブ	絵画	第1・3火曜日	午後	神友愛好会	書道	第1・3土曜日	午後
ロゼラニクラス	フラダンス	第2・4・5土曜日	午後	白ゆりクラブ	社交ダンス	毎週土曜日	午前
ラナキクラス	フラダンス	第1・2・4月曜日	夜間	仲良しカラオケ愛好会	カラオケ	第2・4金曜日	夜間
ぞうさんのリトミック	リトミック	第1・3火曜日	午前	神公カラオケクラブ	カラオケ	第2・4金曜日	午後
健康づくりクラブ	健康体操	毎週火曜日	夜間	桜カラオケA	カラオケ	第1・3木曜日	午後
O2ダンスクラブ	社交ダンス	毎週火曜日	午後	桜カラオケB	カラオケ	第1・3金曜日	午前
神保原公民館民踊クラブ	民踊	第1・3月曜日	午後	上里芸遊会	各種舞踊	第2・4木曜日	夜間
陶くらぶ	陶芸	毎週火曜日	午後	神保原書道教室	書道	第1・3土曜日	午前
銭太鼓研究会	銭太鼓	第1・3・4火曜日	夜間	神保原水彩画教室	絵画	第1・3金曜日	午後
3B体操	健康体操	第1・3木曜日	夜間	パソコンクラブ	パソコン	第1・3土曜日	午後
扇華会	舞踊	第1・3水曜日	午後	健康吹矢クラブ	吹き矢	第2・4・5月曜日	午後
		第1・3金曜日				第2・4金曜日	
デジカメ同好会	デジカメ写真	毎週水曜日	午後	上里吟詠会	詩吟	毎週月曜日	午後
合唱団かみさと	合唱	第1・3水曜日	夜間	こあらクラブ	小学生体操	毎週木曜日	午後
プルプル気功クラブ	気功	第2・3・4火曜日	午後	ぱんだクラブ	幼児体操	毎週金曜日	午後
		第2・3・4水曜日	夜間	くじらクラブ	幼児体操	毎週水曜日	午後
琴美月	大正琴	第2・4金曜日	午前	花クラブ	プリザーブドフラワー	第2木曜日	午前~
やわらぎ神保原	太極拳	毎週水曜日	午前		生花	第4木曜日	午後
メロンソーダ	3B体操	第2・4火曜日	午前	編み物愛好会	手編み	第2・4火曜日	午前
上里民踊連盟	民踊	第1・3土曜日	午後	エコクラフト同好会	籠・バックづくり	第4土曜日	午後
上里ヨガ愛好会	ヨガ	第1・2・4水曜日	夜間	陽だまりの会	ストレッチ	毎週金曜日	午前