じ本木公民館だより

2025年 3月 Tel·Fax 34-1726

早春の候、皆様には御健勝にてお過ごしのことと思います。

公民館事業の推進に当たり地域の皆様には、この1年、御支援御協力をいただき心から感謝 を申し上げます。新年度も地域の皆様に「つどう」「まなぶ」「むすぶ」の場として親しんでい ただけるよう努めて参りますので、引き続きよろしくお願いいたします。

2月1日(土)に実施しました「資源ゴミの搬出作業」では、公民館活動推進員及び定期利 用団体の男性の皆様には御協力を頂き有難うございました。改めて厚く御礼を申し上げます。

さて、「公民館だより」を各地区公民館が今まで発行して事業紹介・募集等を行っていましたが、 令和7年度からは「広報かみさと」への掲載に移行、一本化されることになりました。因って「七本 木公民館だより」としては今回の号が最後となります。

なお、「広報かみさと」に掲載できない情報は、公民館内の掲示や町ホームページを通して皆 様にお知らせしますので御承知おきください。 七本木公民館長

公民館定期利用団体合同発表会・郷土芸能祭 2月16日(日)







荒獅子の激しい舞



本郷獅子舞保存会





ひまわりの会



これまでご愛読いただきありがとうございました。 裏面に七本木公民館定期利用団体のご紹介があります。 ゆずりあう 心でひろがる 無事故の輪



七本木公民館定期利用団体のご紹介

興味のある方、体験したい方は、一度見学にご来館ください。

(令和7年3月末時点)

No. 団体名 内容 活動日 1 上里町茶道会 茶道 毎月3回(土)午前 2 七本木公民館民踊クラブ 民踊 毎月第2・4 (水)午後 3 七本木ダンベルクラブ ダンベル体操 毎週(水)夜間 4 SALA 七本木板拳クラブ 太極拳 毎月最終土曜日午前 5 七本木手打ちそば愛好会 そば打ち 毎月最終土曜日午前 6 七本木ヨガ ヨガ 毎週(火)午前 7 乾試太極拳 毎月第2・4 (金)午前 8 七本木3 B体操クラブ 3 B体操 毎月第2・4 (金)午前 9 上里ダンスクラブ 社交ダンス 毎週(月)午前 10 太極拳 毎週(月)午前 11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4 (木)午前 12 SALA 七本木 会議 毎月第2(月)午後 13 パワーヨガ パワーヨガ 毎週(月)夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週(水)午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週(水)午後 16 ブルメリアフラ フラダンス 毎週(月)午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎週(月)午後 18 少林寺拳法試蔵上里支部 毎月第3(日)午後 19 大極拳 毎週(上)午後		I	1	(令和7年3月末時点)	
2 七本木公民館民踊クラブ 民踊 毎月第2・4 (水) 午後 3 七本木ダンベルクラブ ダンベル体操 毎週(水) 夜間 4 SALA 七本木太極拳クラブ 太極拳 毎月第1・3 (金) 午前 5 七本木手打ちそば愛好会 そば打ち 毎月最終土曜日午前 6 七本木ヨガ ヨガ 毎週(火) 午前 7 乾武太極拳 毎月3回(金) 夜間 毎月第2・4 (金) 午前 8 七本木3 B体操クラブ 3 B体操 毎月第2・4 (金) 午前 9 上里ダンスクラブ 社交ダンス 毎週(月) 午前 10 太極拳トパーズ 太極拳 毎週(月) 午前 11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4 (木) 午前 12 SALA 七本木 会議 毎月第2・4 (木) 午前 13 パワーヨガ パワーヨガ 毎週(月) 夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週(月) 夜間 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週(未) 午後 16 ブルメリアフラ フラダンス 毎週(月) 午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎月第2(月) 午前 18 少林寺拳法武蔵上里支部 少林寺拳法 毎週(土) 午後 20 聖真会 太極拳 毎週(月) 午後 21 弥生会 太極拳 毎週(大) 午後 22 正学会 太極拳 毎週(大) 午後 23 スポーツ吹矢上里 ストレッチ体操 毎週(上) 午前	No.	団 体 名	内 容	活動日	
3 七本木ダンベルクラブ ダンベル体操 毎週 (水) 夜間 4 SALA 七本木太極拳クラブ 太極拳 毎月第1・3 (金) 午前 5 七本木手打ちそば愛好会 そば打ち 毎月最終土曜日午前 6 七本木ヨガ ヨガ 毎週 (火) 午前 7 乾武太極拳 太極拳 毎月第2・4 (金) 午前 7 乾武太極拳 大極拳 毎月第2・4 (金) 午前 9 上里ダンスクラブ 社交ダンス 毎週 (木) 午後 10 太極拳トパーズ 太極拳 毎月第2・4 (木) 午前 11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4 (木) 午前 12 SALA 七本木 会議 毎月第2・4 (木) 午前 12 SALA 七本木 会議 毎月第2・4 (木) 午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週 (角) 夜間 14 七本木協カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週 (水) 午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週 (金) 午後 16 プルメリアフラ フラダンス 毎週 (月) 午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎週 (力) 午後 19 三昧線クラブ 三昧線 毎月第3 (日) 午後 19 三昧線クラブ 三昧線 毎週 (土) 午後 20 聖真会 太極拳 毎週 (角) 午後 21 弥生会 太極拳 毎週 (角) 午後 22 正学会 太極拳 毎週 (金) 午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週 (大) 午後 17 ルドルーツスポーツクラブ ヨガ 毎週 (大) 午後 17 ルドルーツスポーツクラブ ヨガ 毎月第1・3 (月) 午前 6月第2 (火) 午前 6月第1・3 (月) 午前 6月第2 (火) 午前 6月第2 (火) 午前 6月第1・3 (日) 夜間 8 かすみ草 太極拳 毎週 (木) 午後 5 月第1・3 (日) 夜間 8 野美月 大正琴 毎週 (木) 午前 6月第2 (水) 千日 6月第2 (水) 6月第2 (1	上里町茶道会	茶道	毎月3回(土)午前	
4 SAIA 七本木太極拳クラブ 太極拳 毎月第1・3(金)午前 5 七本木手打ちそば愛好会 そば打ち 毎月最終土曜日午前 6 七本木ヨガ ヨガ 毎週(火)午前 7 乾武太極拳 太極拳 毎月第2・4(金)午前 8 七本木3B体操クラブ 3 B体操 毎月第2・4(金)午前 9 上里ダンスクラブ 社交ダンス 毎週(木)午後 10 太極拳トパーズ 太極拳 毎週(月)午前 11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4(木)午前 12 SAIA 七本木 会議 毎月第2(4(木)午前 13 パワーヨガ 毎週(月)午後 13 パワーヨガ パワーヨガ 毎週(月)夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週(水)午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週(金)午後 16 ブルメリアフラ フラダンス 毎週(月)午後 16 ブルメリアフラ フラダンス 毎週(月)午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎月第2(月)午後 18 少林寺拳法武蔵上里支部 少林寺拳法 毎週(土)午後 19 三味線クラブ 三味線 毎月第3(日)午後 20 聖真会 太極拳 毎週(月)午後 21 弥生会 太極拳 毎週(月)午後 22 正掌会 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週(木)午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週(大)午後 24 ゴールドルーツスポーツクラブ ヨガ 毎週(土)午前 25 ストレッチ体操クラブ ストレッチ体操 毎週(十)午後 26 上里町棋友会 囲碁 毎週(日)午後 27 上里だんべえ会 だんべえ踊り 毎月第1・3(日)夜間 28 かすみ草 太極拳 毎週(水)午前 29 琴美月 大正琴 毎週(木)午前 29 琴美月 大正琴 毎週(木)午前 30 寸みれの会 布遊び 毎月第2(水)午後	2	七本木公民館民踊クラブ	民踊	毎月第2・4(水)午後	
5 七本木手打ちそば愛好会 そば打ち 毎月最終土曜日午前 6 七本木ヨガ ヨガ 毎週(火)午前 7 乾武太極拳 本極拳 毎月第2・4 (金)午前 8 七本木3B体操クラブ 3 B体操 毎月第2・4 (金)午前 9 上里ダンスクラブ 社交ダンス 毎週(木)午後 10 太極拳 毎週(月)午前 11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4 (木)午前 12 SALA七本木 会議 毎月第2・(月)午後 13 パワーヨガ 毎週(月)夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週(外)午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週(金)午後 16 プルメリアフラ フラダンス 毎週(月)午後 17 七宝焼き 毎月第2(月)午前 18 少林寺拳法武蔵上里支部 少井寺拳法 毎週(土)午後 19 三味線クラブ 三味線 毎月第3(日)午後 20 聖真会 太極拳 毎週(木)午後 21 弥生会 太極拳 毎週(大)午後 22 正学会 大極拳 毎週(大)午前 23 スポーツ吹矢上里 ストレッチ体操 毎月第1・3(月)午前 25 ストレッチ体操 毎週(十)午前 毎月第1・3(日)夜間	3	七本木ダンベルクラブ	ダンベル体操	毎週(水)夜間	
6 七本木ヨガ ヨガ 毎週 (火) 午前 7 乾武太極拳 太極拳 毎月3回 (金) 夜間 8 七本木3 B体操クラブ 3 B体操 毎月第2・4 (金) 午前 9 上里ダンスクラブ 社交ダンス 毎週 (木) 午後 10 太極拳 毎週 (月) 午前 11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4 (木) 午前 12 SALA 七本木 会議 毎月第2(月) 午後 13 パワーヨガ パワーヨガ 毎週 (月) 夜間 14 七本木脳カラクラブ 毎週 (月) 夜間 毎週 (分) 午後 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週 (分) 午後 16 ブルメリアフラ フラダンス 毎週 (月) 午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎週 (月) 午後 18 少林寺拳法武蔵上里支部 少林寺拳法 毎週 (土) 午後 19 三味線クラブ 三味線 毎週 (月) 午後 20 聖真会 太極拳 毎週 (九) 午後 21 弥生会 太極拳 毎週 (大) 午後 22 正学会 太極拳 毎週 (大) 午後 23 スポーツ吹矢上里 ワ、大 毎月第1・3 (月) 午前 25 ストレッチ体操クラブ ストレッチ体操 毎月第1・3 (月) 午前 26 上里町棋友会	4	SALA 七本木太極拳クラブ	太極拳	毎月第1・3(金)午前	
7 乾武太極拳 無月3回(金)夜間 8 七本木3 B体操クラブ 3 B体操 毎月第2・4(金)午前 9 上里ダンスクラブ 社交ダンス 毎週(月)午前 10 太極拳トパーズ 太極拳 毎週(月)午前 11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4(木)午前 12 SALA 七本木 会議 毎月第2(月)午後 13 パワーヨガ パワーヨガ 毎週(月)夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週(外)午後 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週(金)午後 16 ブルメリアフラ フラダンス 毎週(月)午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎週(月)午後 18 少林寺拳法武蔵上里支部 少林寺拳法 毎週(土)午後 19 三味線クラブ 三味線 毎月第3(日)午後 20 聖真会 太極拳 毎週(カ)午後 21 弥生会 太極拳 毎週(大)午後 22 正掌会 太極拳 毎週(大)午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週(大)午前 24 ゴールドルーツスポーツクラブ コガ 毎週(土)午前 25 ストレッチ体操クラブ ストレッチ体操 毎月第1・3(月)午前 26 上里町棋友会 毎週(大)午前	5	七本木手打ちそば愛好会	そば打ち	毎月最終土曜日午前	
8 七本木3 B体操クラブ 3 B体操 毎月第2・4(金)午前 9 上里ダンスクラブ 社交ダンス 毎週(木)午後 10 太極拳 毎週(月)午前 11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4(木)午前 12 SALA 七本木 会議 毎月第2(月)午後 13 パワーヨガ パワーヨガ 毎週(月)夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週(水)午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週(月)午後 16 プルメリアフラ フラダンス 毎週(月)午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎週(月)午前 18 少林寺拳法 毎週(十)午後 19 三味線クラブ 三味線 毎月第3(日)午後 20 聖真会 太極拳 毎週(月)午後 21 弥生会 太極拳 毎週(大)午後 22 正学会 太極拳 毎週(大)午後 23 スポーツ吹矢 毎週(火)午前 25 ストレッチ体操りラブ ストレッチ体操り手前 25 ストレッチ体操り再列(大)年前 26 上里町	6	七本木ヨガ	ヨガ	毎週(火)午前	
9 上里ダンスクラブ 社交ダンス 毎週 (木) 午後 10 太極拳トパーズ 太極拳 毎週 (月) 午前 11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4 (木) 午前 12 SALA 七本木 会議 毎月第2 (月) 午後 13 パワーヨガ パワーヨガ 毎週 (月) 夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週 (水) 午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週 (金) 午後 16 プルメリアフラ フラダンス 毎週 (月) 午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎月第2 (月) 午前 18 少林寺拳法武蔵上里支部 少林寺拳法 毎週 (土) 午後 19 三味線クラブ 三味線 毎月第3 (日) 午後 20 聖真会 太極拳 毎週 (月) 午後 21 弥生会 太極拳 毎週 (大) 午後 22 正掌会 太極拳 毎週 (大) 午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週 (火) 午後 24 ゴールドルーツスポーツクラブ ヨガ 毎週 (土) 午前 25 ストレッチ体操クラブ ストレッチ体操 毎月第1・3 (月) 午前 26 上里町棋友会 歴書 毎週 (円) 午後 27 上里だんべえ会 だんべえ踊り 毎月第1・3 (日) 夜間 28 かすみ草 大匹琴 毎週 (木) 午前 29 琴美月 大匹琴 毎週 (木) 午前 30 すみれの会 布遊び 毎月第2 (水) 午前 4日 大大野 毎週	7	乾武太極拳	太極拳	毎月3回(金)夜間	
10 太極拳トパーズ	8	七本木3 B体操クラブ	3 B体操	毎月第2・4(金)午前	
11 笑って元気 笑いヨガ 毎月第2・4 (木) 午前 12 SALA 七本木 会議 毎月第2 (月) 午後 13 パワーヨガ 毎週 (月) 夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週 (水) 午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週 (金) 午後 16 プルメリアフラ フラダンス 毎週 (月) 午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎月第2 (月) 午前 18 少林寺拳法 毎週 (土) 午後 19 一年後 毎週 (土) 午後 20 毎週 (月) 午後 21 毎週 (大) 午後 22 23 24 25 26 <td t<="" td="" のままられ<=""><td>9</td><td>上里ダンスクラブ</td><td>社交ダンス</td><td>毎週(木)午後</td></td>	<td>9</td> <td>上里ダンスクラブ</td> <td>社交ダンス</td> <td>毎週(木)午後</td>	9	上里ダンスクラブ	社交ダンス	毎週(木)午後
12 SALA 七本木 会議 毎月第2 (月) 午後 13 パワーヨガ 毎週 (月) 夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週 (水) 午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週 (金) 午後 16 プルメリアフラ フラダンス 毎週 (月) 午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎月第2 (月) 午前 18 少林寺拳法 毎週 (土) 午後 19 三味線 毎月第3 (日) 午後 20 聖真会 太極拳 毎週 (月) 午後 21 弥生会 太極拳 毎週 (五) 午後 22 正掌会 太極拳 毎週 (大) 午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週 (大) 午後 24 ゴールドルーツスポーツクラブ コガ 毎週 (大) 午前 25 ストレッチ体操りラブ ストレッチ体操りラブ 26 上里町棋友会 毎週 (日) 午後 27 上里町人べえ会 だんべえ踊り 毎月第1・3 (日) 夜間 28 かすみ草 大極拳 毎週 (水) 午前 29 琴美月 <td>10</td> <td>太極拳トパーズ</td> <td>太極拳</td> <td>毎週(月)午前</td>	10	太極拳トパーズ	太極拳	毎週(月)午前	
13 パワーヨガ 毎週(月)夜間 14 七本木脳カラクラブ 脳トレ・カラオケ 毎週(水)午前 15 ひまわりの会 新舞踊 毎週(金)午後 16 プルメリアフラ フラダンス 毎週(月)午後 17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎月第2(月)午前 18 少林寺拳法武蔵上里支部 少林寺拳法 毎週(土)午後 19 三味線クラブ 三味線 毎月第3(日)午後 20 聖真会 太極拳 毎週(月)午後 21 弥生会 太極拳 毎週(木)午後 22 正学会 太極拳 毎週(木)午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週(大)午後 24 ゴールドルーツスポーツクラブ ヨガ 毎週(土)午前 25 ストレッチ体操クラブ ストレッチ体操 毎月第1・3(月)午前 26 上里町棋友会 近日)存間 27 上里だんべえ会 だんべえ会 たんべえる師 毎週(水)午前 28 かすみ草 大極拳 毎週(水)午前 29 琴美月 <td cols<="" td=""><td>11</td><td>笑って元気</td><td>笑いヨガ</td><td>毎月第2・4(木)午前</td></td>	<td>11</td> <td>笑って元気</td> <td>笑いヨガ</td> <td>毎月第2・4(木)午前</td>	11	笑って元気	笑いヨガ	毎月第2・4(木)午前
14七本木脳カラクラブ脳トレ・カラオケ毎週(水)午前15ひまわりの会新舞踊毎週(金)午後16プルメリアフラフラダンス毎週(月)午後17七宝焼き毎月第2(月)午前18少林寺拳法武蔵上里支部少林寺拳法毎週(土)午後19三味線クラブ三味線毎月第3(日)午後20聖真会太極拳毎週(月)午後21弥生会太極拳毎週(金)午後22正掌会太極拳毎週(木)午後23スポーツ吹矢上里吹矢毎週(火)午後24ゴールドルーツスポーツクラブヨガ毎週(土)午前25ストレッチ体操クラブストレッチ体操毎月第1・3(月)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前26上里町棋友会暦基毎週(日)午後27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3(日)夜間28かすみ草太極拳毎週(木)午前29琴美月大正琴毎週(木)午前30すみれの会布遊び毎月第2(水)午後	12	SALA 七本木	会議	毎月第2(月)午後	
15ひまわりの会新舞踊毎週(金)午後16プルメリアフラフラダンス毎週(月)午後17七宝焼きサークル七宝焼き毎月第2(月)午前18少林寺拳法武蔵上里支部少林寺拳法毎週(土)午後19三味線クラブ三味線毎月第3(日)午後20聖真会太極拳毎週(角)午後21弥生会太極拳毎週(金)午後22正掌会太極拳毎週(大)午後23スポーツ吹矢上里吹矢毎週(火)午後24ゴールドルーツスポーツクラブヨガ毎週(土)午前25ストレッチ体操クラブストレッチ体操毎月第1・3(月)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第1・3(日)夜間26上里町棋友会西基毎週(日)午後27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3(日)夜間28かすみ草太極拳毎週(木)午前29琴美月大正琴毎週(木)午前30すみれの会布遊び毎月第2(水)午後	13	パワーヨガ	パワーヨガ	毎週(月)夜間	
16プルメリアフラフラダンス毎週(月)午後17七宝焼きサークル七宝焼き毎月第2(月)午前18少林寺拳法武蔵上里支部少林寺拳法毎週(土)午後19三味線毎月第3(日)午後20聖真会太極拳毎週(月)午後21弥生会太極拳毎週(金)午後22正掌会太極拳毎週(木)午後23スポーツ吹矢上里吹矢毎週(火)午後24ゴールドルーツスポーツクラブヨガ毎月第1・3(月)午前25ストレッチ体操クラブストレッチ体操毎月第1・3(月)午前26上里町棋友会囲碁毎週(日)午後27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3(日)夜間28かすみ草太極拳毎週(水)午前29琴美月大正琴毎週(木)午前30すみれの会布遊び毎月第2(水)午後	14	七本木脳カラクラブ	脳トレ・カラオケ	毎週(水)午前	
17 七宝焼きサークル 七宝焼き 毎月第2 (月) 午前 18 少林寺拳法武蔵上里支部 少林寺拳法 毎週 (土) 午後 19 三味線クラブ 三味線 毎月第3 (日) 午後 20 聖真会 太極拳 毎週 (月) 午後 21 弥生会 太極拳 毎週 (金) 午後 22 正掌会 太極拳 毎週 (木) 午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週 (火) 午後 24 ゴールドルーツスポーツクラブ ヨガ 毎月第1・3 (月) 午前 25 ストレッチ体操クラブ ストレッチ体操 毎月第1・3 (月) 午前 26 上里町棋友会 囲碁 毎週 (日) 午後 27 上里だんべえ会 だんべえ踊り 毎月第1・3 (日) 夜間 28 かすみ草 太極拳 毎週 (水) 午前 29 琴美月 大正琴 毎週 (木) 午前 30 すみれの会 布遊び 毎月第2 (水) 午後	15	ひまわりの会	新舞踊	毎週(金)午後	
18少林寺拳法武蔵上里支部少林寺拳法毎週(土)午後19三味線毎月第3(日)午後20聖真会太極拳毎週(月)午後21弥生会太極拳毎週(金)午後22正掌会太極拳毎週(木)午後23スポーツ吹矢上里吹矢毎週(火)午後24ゴールドルーツスポーツクラブヨガ毎週(土)午前25ストレッチ体操クラブストレッチ体操毎月第1・3(月)午前毎月第2(火)午前26上里町棋友会囲碁毎週(日)午後27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3(日)夜間28かすみ草太極拳毎週(水)午前29琴美月大正琴毎週(木)午前30すみれの会布遊び毎月第2(水)午後	16	プルメリアフラ	フラダンス	毎週(月)午後	
19 三味線クラブ 三味線 毎月第3(日)午後 20 聖真会 太極拳 毎週(月)午後 21 弥生会 太極拳 毎週(金)午後 22 正掌会 太極拳 毎週(水)午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週(火)午後 24 ゴールドルーツスポーツクラブ ヨガ 毎月第1・3(月)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第1・3(日)存後 26 上里町棋友会 囲碁 毎週(日)午後 27 上里だんべえ会 だんべえ踊り 毎月第1・3(日)夜間 28 かすみ草 太極拳 毎週(水)午前 29 琴美月 大正琴 毎週(水)午前 30 すみれの会 布遊び 毎月第2(水)午後	17	七宝焼きサークル	七宝焼き	毎月第2(月)午前	
20 聖真会 太極拳 毎週(月)午後 21 弥生会 太極拳 毎週(金)午後 22 正掌会 太極拳 毎週(木)午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週(火)午後 24 ゴールドルーツスポーツクラブ ヨガ 毎月第1・3(月)午前 25 ストレッチ体操クラブ ストレッチ体操 毎月第1・3(月)午前 26 上里町棋友会 囲碁 毎週(日)午後 27 上里だんべえ会 だんべえ踊り 毎月第1・3(日)夜間 28 かすみ草 太極拳 毎週(水)午前 29 琴美月 大正琴 毎週(木)午前 30 すみれの会 布遊び 毎月第2(水)午後	18	少林寺拳法武蔵上里支部	少林寺拳法	毎週(土)午後	
21弥生会太極拳毎週(金)午後22正掌会太極拳毎週(木)午後23スポーツ吹矢上里吹矢毎週(火)午後24ゴールドルーツスポーツクラブヨガ毎月第1・3(月)午前25ストレッチ体操クラブストレッチ体操毎月第1・3(月)午前26上里町棋友会囲碁毎週(日)午後27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3(日)夜間28かすみ草太極拳毎週(水)午前29琴美月大正琴毎週(木)午前30すみれの会布遊び毎月第2(水)午後	19	三味線クラブ	三味線	毎月第3(日)午後	
22 正掌会 太極拳 毎週(木)午後 23 スポーツ吹矢上里 吹矢 毎週(火)午後 24 ゴールドルーツスポーツクラブ ヨガ 毎週(土)午前 25 ストレッチ体操クラブ ストレッチ体操 毎月第1・3(月)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第1・3(日)夜間である。 26 上里町棋友会 世紀でんべえ強り 毎月第1・3(日)夜間を開業のできます。 27 上里だんべえ会 だんべえ踊り 毎月第1・3(日)夜間を開業のできます。 28 かすみ草 大匹琴 毎週(水)午前の会 30 すみれの会 布遊び 毎月第2(水)午後	20	聖真会	太極拳	毎週(月)午後	
23スポーツ吹矢上里吹矢毎週 (火) 午後24ゴールドルーツスポーツクラブヨガ毎週 (土) 午前25ストレッチ体操クラブストレッチ体操毎月第1・3 (月) 午前 毎月第2 (火) 午前26上里町棋友会囲碁毎週 (日) 午後27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3 (日) 夜間28かすみ草太極拳毎週 (水) 午前29琴美月大正琴毎週 (木) 午前30すみれの会布遊び毎月第2 (水) 午後	21	弥生会	太極拳	毎週(金)午後	
24ゴールドルーツスポーツクラブヨガ毎週(土)午前25ストレッチ体操クラブストレッチ体操毎月第1・3(月)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第2(火)午前毎月第1・3(日)午後26上里町棋友会囲碁毎月第1・3(日)夜間27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3(日)夜間28かすみ草太極拳毎週(水)午前29琴美月大正琴毎週(木)午前30すみれの会布遊び毎月第2(水)午後	22	正掌会	太極拳	毎週(木)午後	
25ストレッチ体操クラブストレッチ体操毎月第1・3 (月) 午前 毎月第2 (火) 午前26上里町棋友会囲碁毎週(日) 午後27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3 (日) 夜間28かすみ草太極拳毎週(水) 午前29琴美月大正琴毎週(木) 午前30すみれの会布遊び毎月第2 (水) 午後	23	スポーツ吹矢上里	吹矢	毎週(火)午後	
25ストレッチ体操クラブストレッチ体操毎月第2(火)午前26上里町棋友会囲碁毎週(日)午後27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3(日)夜間28かすみ草太極拳毎週(水)午前29琴美月大正琴毎週(木)午前30すみれの会布遊び毎月第2(水)午後	24	ゴールドルーツスポーツクラブ	ヨガ	5,- \ ,	
27上里だんべえ会だんべえ踊り毎月第1・3 (日) 夜間28かすみ草太極拳毎週 (水) 午前29琴美月大正琴毎週 (木) 午前30すみれの会布遊び毎月第2 (水) 午後	25	ストレッチ体操クラブ	ストレッチ体操		
28かすみ草太極拳毎週(水)午前29琴美月大正琴毎週(木)午前30すみれの会布遊び毎月第2(水)午後	26	上里町棋友会	囲碁	毎週(日)午後	
29琴美月大正琴毎週(木)午前30すみれの会布遊び毎月第2(水)午後	27	上里だんべえ会	だんべえ踊り	毎月第1・3(日)夜間	
30 すみれの会 布遊び 毎月第2(水)午後	28	かすみ草	太極拳	毎週(水)午前	
	29	琴美月	大正琴	毎週(木)午前	
31 STEAMクラブ こども料理教室 毎月第2または第3 (土) 午前	30	すみれの会	布遊び	毎月第2(水)午後	
	31	STEAMクラブ	こども料理教室	毎月第2または第3(土)午前	

[※] 団体の活動日が休祭日の場合は、変更・休止の場合があります。詳しくは、七本木公民館まで、お問い合わせください。