

地域づくり・人づくりにつながる87の講座が待っています！

令和8年度 東御市生涯学習講座のご案内

東御市公民館（中央・滋野・祢津・和・北御牧）では、社会教育活動の地域への広がりや学習成果の地域還元を目的として生涯学習講座を開講します。

- ◆対象者 原則として、東御市にお住まいの方もしくは市内にお勤めの方です。
- ◆申込方法 申込書に必要事項を記入し、希望講座の開講会場へ持参してください。なお、受付は申し込み順とさせていただきます、定員になり次第締め切ります。
電話・FAXではお受けしておりませんので受講される方ご本人が直接開講会場で申し込みを行ってください。
- ◆申込期間 **令和8年2月24日（火）～3月6日（金）**
【土日・祝日を除く平日午前8時30分～午後5時】
- ◆夜間受付 **2月24日（火）・25日（水）** 午後5時～午後8時は中央公民館で受付します。
上記時間帯は地区公民館の講座も中央公民館へ持参ください。
- ◆受講料(年額) 10回までは3,000円、11～15回は4,500円、16～20回までは6,000円
後日お渡しする納付書にてお支払いください。納入いただいた受講料はお返しできません。
また、講座によっては、別途材料費等がかかる場合があります。
- ◆開講 5月から ※開講式は開催しませんので、1回目の講座へ出席をお願いします。
- ◆受講年数 同一講師への連続受講は令和6年度より連続3年までとなりました。(令和7年度末の修了対象者はいません)
- ◆その他 各講座10名に満たなかった場合は生涯学習講座としては開講いたしません。また、曜日・時間等が変更になる場合があります。
- ◆社会教育団体としての活動について
10名に満たなかった場合でも、5名以上の希望があった講座については、社会教育団体として活動できます。(部屋使用料減免など様々な特典があります)
該当する講座に申し込まれた皆さんには、締め切り後、改めて詳細につきましてご案内いたします。
- ◆講座内容等のお問い合わせ先（開講会場に直接お問い合わせください）

開催場所	電話番号	開催場所	電話番号	開催場所	電話番号
中央公民館	☎75-5506	滋野コミュニティセンター	☎62-0401	祢津公民館	☎62-0251
和コミュニティセンター	☎62-0201	北御牧公民館	☎67-1010		

親子向け講座

- ◆①受講料 3,000円、②～⑤ 6,000円

番号	講座名	開講日程		講師	定員	内容	場所
①	♪ママ・パパとリズムあそび (10か月位～4歳児親子)	月1回	第3木曜日 10:00～11:10	うえはら まみ 上原 真美 みやざわ ゆかり 宮澤由加里	12組	リトミック・製作あそび・絵本 季節やテーマで楽しめます	中央公民館
②	リトミック STEP1 (1歳半～2歳頃)	月2回	第2・4月曜日 9:45～10:30	おおくぼ ゆき 大久保友紀	10組	ダルクローズのリトミックを体験 してみませんか？	祢津公民館
③	リトミック STEP2 (2歳頃～3歳頃)	月2回	第2・4月曜日 10:45～11:30		10組		
④	リトミック STEP1 (1歳半～2歳頃)	月2回	第1・3金曜日 9:45～10:30		10組		北御牧 公民館
⑤	リトミック STEP2 (2歳頃～3歳頃)	月2回	第1・3金曜日 10:45～11:30		10組		

中央公民館

◆受講料3,000円の講座 (1～20)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)	
文学・歴史	1	いろはからの俳句	月1回	第1水曜日	10:00～12:00	くぼた えいじ 窪田 英治	15	俳句で脳と身体を活性化	
	2	現代詩講座 (詩作と鑑賞)	隔月1回	第2土曜日	13:30～15:30	さかい つとむ 酒井 力	10	つづやきを詩に表現できるかな	
	3	古文書を読む (初級)	月1回	第4木曜日	13:30～15:30	やなぎさわ けいじ 柳沢 恵二	10	寺子屋の教科書を使って学ぶ	
	4	埋蔵文化財講座	月1回	第3木曜日	13:30～16:00	ほった ゆうじ 堀田 雄二	22	貴重な埋蔵文化財について知る	
	5	家族草子朗読劇会	月1回	第2火曜日	18:30～20:30	むらやま ひろこ 村山 弘子	20	森浩美作品を朗読劇で発表する	
文化・趣味	6	水彩画	月1回	第3金曜日	9:30～15:00	たかとう としゆき 高藤 俊幸	10	初心者水彩画を楽しく学ぶ	
	7	水墨画	月1回	第1水曜日	9:30～11:30	みやした じゆん 宮下 寿雲 (英世)	12	基本から作品作りまでを学ぶ	
	8	かな書道	月1回	第2月曜日	13:30～15:00	せいづか のぶこ 椎塚 信子	10	都合により中止となりました	
	9	絵手紙	月1回	第1金曜日	12:45～14:45	いわもと ゆきえ 若本 幸枝	20	日々の暮らしを描いてみませんか	
	10	小原流my花frame	月1回	第2月曜日	19:00～20:00	むらかみ かよこ 村上香屋子	10	小さな額縁に季節の花を生けます	
	11	ポーセリンアート	月1回	第3水曜日	10:00～12:00	えのもと けいこ 榎本 恵子	10	自分だけの簡単アレンジ	
	12	エクセル表計算入門	月1回	第3月曜日	19:00～20:30	しずか のぶお 静 宣夫	8	出納帳・レシピ表を作ります	
	13	Windowsパソコン入門	月1回	第2木曜日	19:00～20:30		8	パソコンに触れてみましょう	
	14	シニアのためのスマホ入門	月1回	第2木曜日	10:00～11:30	さとう たかし 佐藤 貴	20	便利なスマホの使い方講座です	
	15	パン講座	月1回	第2火曜日	9:00～13:30	さとう えみこ 佐藤恵美子	12	手作りの感動を体験してみよう	
音楽	16	唱歌童謡	月1回	第2金曜日	13:30～15:00	はただ かずみ 畑田 一心	50	身近な歌をみんなで楽しく!	
	17	リラックスヨガ	月1回	第2土曜日	10:00～11:30	ぺい まり	12	自律神経を整えます	
	運動	18	笑って楽しく笑いヨガ	月1回	第1木曜日	10:00～11:15	いづみ なるみ 泉 なるみ わたべ 渡部ひで子	10	笑って笑って健康管理
		19	初心者のための山登り	10月まで 月1回	第4木曜日 (5/21)9:00～11:00	9:00～14:00	さかおか しろう 坂岡 士朗	10	初心者の歩き方等のアドバイス
	20	めざせ!黒斑山登頂	10月まで 月1回	第2木曜日 (5/7)9:00～11:00	9:00～14:00	10		初級以上の方と楽しく山登り	

◆受講料6,000円の講座 (21～40)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
語学	21	たのしい英語	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:30	すずき ふうみこ 鈴木富美子	10	英語を楽しく学びましょう
	22	かご編み	月2回	第1・3 金曜日	10:00～ 12:00	あおき よしこ 青木 嘉子	12	生活に役立つかごを編んでみよう
美術・工芸・手芸	23	木版画	月2回	第2・4 水曜日 11月から第2のみ	19:00～ 21:00	こんどう かおる 近藤 薫	12	版木に彫り、和紙等に刷る
	24	陶芸	月2回	第2・4 土曜日	13:30～ 15:30	さくらい よしたか 桜井 芳孝	20	楽しく自分の器ができます
	25	スタンドグラス制作講座	月2回	第2・4 金曜日	13:30～ 15:30	よだ きよこ 依田 清子	10	スタンドグラスで癒しの空間を
	26	パッチワーク	月2回	第2・4 金曜日	13:30～ 15:30	こばやし まさこ 小林寿満子	15	小物作りで基礎を学びます
音楽	27	木の笛コカリナ	月2回	第1木曜日 第3水曜日	14:00～ 15:00	いわた えつこ 岩田 悦子	15	森の音をアンサンブルで楽しむ
	28	詩吟教室 (昼)	月2回	第1・3 金曜日	14:00～ 16:00	あらい こうしゅう 荒井 篁洲	10	詩吟を大声で吟じて健康づくり
	29	詩吟教室 (夜)	月2回	第1・3 金曜日	19:00～ 21:00		10	詩吟を大声で吟じて健康づくり
	30	大正琴	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:30	さとう ゆうじ 佐藤 雄治	10	懐かしい歌を演奏 楽しみましょう
運動	31	音楽に合わせてパドル体操	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:00	おおさわ きょうこ 大澤 享子	20	無理せず楽しくパドル体操
	32	太極拳	月2回	第1・3 火曜日	9:30～ 11:00	すぎはら みよこ 杉原三四子	10	楽しく太極拳!
	33	モルック	月2回	第1・3 月曜日	9:30～ 11:30	さとう あけみ 佐藤 暁	15	投げて倒して運動と脳トレ!
文化・趣味	34	楽しい書道	月2回	第2・4 火曜日	13:30～ 15:30	まるやま ひろし 丸山 廣	10	初歩の初歩から学習します
	35	書道	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:00	やなぎさわ よしお 柳澤 芳夫	15	半紙に楷書・行書・仮名、条幅に漢字
	36	茶道 (表千家)	月2回	第2・4 水曜日	13:00～ 16:00	おおたに みちこ 大谷美知子	10	お茶をたてて頂けるように
	37	茶道 (裏千家)	月2回	第2・4 土曜日	13:30～ 16:00	たかはし なおこ 高橋 尚子	10	お茶の点て方、頂き方を学びます
	38	きものの着付とマナー (昼)	月2回	第2・3 火曜日	14:00～ 16:00	はやし くみこ 林 久美子	12	和文化の入り口は、きものです
	39	きものの着付とマナー (夜)	月2回	第2・3 火曜日	19:00～ 21:00		12	和文化の入り口は、きものです
	40	東御市健康脳トレ麻雀	月2回	第2・4 金曜日	12:00～ 17:00	おかざき まさよし 岡崎 正良	18	ボケ防止には脳トレ麻雀を

滋野コミュニティーセンター

◆受講料3,000円の講座 (41～45)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
趣味	41	篆刻・刻字教室	月1回	第1月曜日	13:30～ 15:30	くらさわ とうろん 倉澤 昂雲	10	篆刻 (石に字を刻る) 刻字 (板に字を刻る)
	42	いけばな	10月まで 月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:30	たぐち ひみこ 田口 文子	10	庭先や山野の身近な花材を使用
	43	水彩画講座	月1回	第2月曜日	10:00～ 15:30	よしだ すみこ 吉田 澄子	10	絵を描いて生涯楽しみましょう
運動	44	ポッチャ	月1回	第2金曜日	19:00～ 20:30	さみぞ かずこ 三溝 和子	15	ポッチャで仲間作り!!
	45	ストレッチポール& 顔ヨガ	月1回	第4月曜日	13:30～ 15:00	さいとう 斉藤しのぶ	10	身体と表情筋を動かしましょう!

◆受講料4,500円の講座 (46～48)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
運動	46	太極拳健康会	12月まで 月2回	第1・3 水曜日	9:30～ 11:30	かとう かつみ 加藤 克己 やじませつこ 矢嶋節子(助手)	12	免疫力をつけて健康になろう
趣味	47	パソコン教室	12月まで 月2回	第2・4 火曜日	9:30～ 11:30	こいずみ しずお 小泉 静男	10	エクセル家計簿、日記、写真帳作成 (持ち物：パソコン)
	48	【新】 楽しい奇術(初級・中級)	12月まで 月2回	第1火曜日 第2金曜日	13:30～ 15:00	しょうきよくさいてんすい 松 旭 斎天水	10	シルクがステッキに変化する

◆受講料6,000円の講座 (49～57)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
絵画・手芸	49	クラフトのかご作り	月2回	第2・4 月曜日	10:00～ 14:30	こみやまはなこ 小宮山花子	10	初心者のためのクラフト手芸
	50	やさしい絵画	月2回	第2・4 水曜日	9:00～ 14:00	わかばやし くにひろ 若林 邦宏	15	マイペースで絵を描きましょう
	51	手編み	月2回	第1・3 金曜日	13:30～ 15:30	せきた よしこ 関田 佳子	10	楽しく編み物をしましょう
音楽	52	鼓・太鼓	月2回	第2・4 木曜日	10:00～ 12:00	かただきしゆんが 堅田喜俊華	10	三味線に合わせて鼓を打ちます
	53	色々な歌を楽しく歌う 講座	月2回	第1・3 月曜日	13:30～ 15:00	こばやし しゅうこ 小林 収子	20	斉唱や合唱で気持ち良く歌おう
運動	54	ヨガ&ストレッチ	月2回	第2・4 金曜日	10:00～ 11:30	ながさき のりこ 長崎 典子	25	簡単なヨガとストレッチ体操
	55	東御健康体操教室	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:00	こうづ みねこ 神津 峰子	10	日頃の運動不足を補いませんか
	56	気功体操	月2回	第2・4 火曜日	14:00～ 15:00	みかい もりよ 深井 守代	10	身体と心と呼吸を整え元気に!!
趣味	57	着付け	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 16:00	こいけ なみえ 小池なみ江	10	きものの基礎から応用まで学ぶ

和津公民館

◆受講料3,000円の講座 (58～62)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
文 学 ・ 工 芸	58	体に良い俳句づくり入門	月1回	第1月曜日	13:30～ 15:00	くぼた えいじ 窪田 英治	15	俳句で脳トレ心身を健康に
	59	初歩から学ぶステンドグラス	月1回	第2火曜日	9:30～ 12:30	なかの みのる 中野 稔	10	初歩から学び、毎回小物を製作
	60	ステンドグラス (中級)	月1回	第3土曜日	9:30～ 12:30	なかの みのる 中野 稔	10	ランプなど、3作品を作ります
音 楽	61	合唱を楽しむ会	月1回	第3木曜日	19:00～ 20:30	とみおか しげき 富岡 茂樹 こばやし しゅうこ 小林 収子	30	親しみ易い曲で合唱を楽しむ
	62	【新】民謡講座	月2回	第2・4 土曜日	9:30～ 11:30	ならはら あつお 榎原 聚 やまこし けいこ 山越 啓子	10	唄を知らなくても楽しめます！

◆受講料4,500円の講座 (63～64)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
音楽	63	ミュージックベル	月2回	第1・3 木曜日	10:00～ 11:30	やままる ようこ 山丸 洋子	10	童謡・唱歌をベルで楽しく演奏する
趣味	64	楽しい奇術 (初級・中級)	月2回	第2月曜日 第3水曜日	13:30～ 15:00	しょうきよくさいてんすい 松 旭 斎 天水	10	手の中のもの消えるふしぎ

◆受講料6,000円の講座 (65～66)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
運 動	65	音楽に合わせてパドル体操「なでしこ」	月2回	第2・4 火曜日	10:00～ 11:15	のほら まさこ 野原 昌子	20	簡単、らくらく 楽しく、健康増進に
	66	バランスボール	月2回	第1・3 水曜日	10:00～ 12:00	こやま ともえ 小山 友江	10	ボールで体操、楽しく運動

和コミュニティセンター

◆受講料3,000円の講座 (67～71)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
健 康 ・ 趣 味 ・ 料 理 ・ 運 動	67	里山を歩<	月1回	第3火曜日	8:00～ 16:00	うちや 富三郎 土屋富三男	15	都合により中止となりました
	68	パドル健康体操	月2回	第2・4 木曜日	10:00～ 11:15	のほら まさこ 野原 昌子	20	簡単、らくらく楽しく、健康増進に
	69	フラワーアレンジ教室	月1回	第2土曜日	13:30～ 15:00	やまうら なつこ 山浦 夏子	10	お花と向き合って楽しい時間を
	70	蕎麦を打って食す	月1回	第2土曜日	9:00～ 12:00	こひなたはるお 小日向晴夫	10	一年間出来る方
	71	ポッチャ体験	月1回	第3水曜日	10:00～ 11:30	よだ けいこ 依田 恵子 こばやししゅんいち 小林俊一(助手)	12	ポッチャで楽しく仲間作り

◆受講料4,500円の講座 (72)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
音楽	72	唱歌童謡	月2回	第2・4 火曜日	13:30～ 15:00	なるさわ 成澤 な おみ 尚美	15	皆で楽しく歌いましょう

◆受講料6,000円の講座 (73～76)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
運動・趣味	73	太極拳(初級)	月2回	第2・4 水曜日	9:30～ 11:30	やじま せつこ 矢嶋 節子 かとうかつみ 加藤克己(助手)	15	入門・初級・24式太極拳
	74	やさしい油絵・ 水彩画	月2回	第2・4 月曜日	9:00～ 12:30	おかざき まさよし 岡崎 正良	15	絵を描く楽しさを知ろう
	75	初めての脳トレ麻雀	月2回	第1・3 金曜日	12:00～ 17:00	おかざき まさよし 岡崎 正良 たかはしけんじ 高橋賢次(助手)	18	ボケ防止に脳トレ麻雀をやろう
音楽	76	マンドリン (初級)	月2回	第1・3 火曜日	13:30～ 15:30	なるさわ 成澤 な おみ 尚美 きくはらみねお 菊原峯雄(助手)	15	マンドリンに親しみましょう

北御牧公民館

◆受講料3,000円の講座 (77～81)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
文化・趣味	77	短歌	月1回	第3火曜日	13:30～ 15:00	たけい よしこ 武井 良子	10	きまりはひとつ57577だけ
	78	盆栽	月1回	第2木曜日	13:30～ 15:30	たかみざわまさよし 高見澤正善	10	盆栽初心者でも全く大丈夫です
	79	和文化に親しむ	月2回	第1・3 土曜日	10:00～ 12:00	ましの よしこ 真篠 良子	10	着物お茶お香等体験し身近に
	80	茶道裏千家	月2回	第2・4 土曜日	13:30～ 15:30		10	正座苦手でもイス席で初歩から
音楽	81	愛唱歌をうたう	月1回	第2→4 水曜日	10:00～ 11:30	こばやし みちこ 小林美智子	15	楽しく歌って気分もさわやかに

◆受講料6,000円の講座 (82)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
手芸	82	編み物教室	月2回	第2・4 火曜日	9:30～ 11:30	やなぎさわ 柳沢まさる	12	皆で楽しく編みましょう。

◆ 「生涯学習講座」の申し込みについて

◆ 申込方法 下記の申込書に必要事項を記入し、開講会場へ持参のうえお申込みください。申し込み順での受付とさせていただきます、定員になり次第締め切ります。10名に満たない講座は生涯学習講座として開講いたしません。

※電話・FAXではお受けしていませんので受講される方ご本人が直接開講会場で申し込みを行ってください。申込書は公民館ホームページからもダウンロードできます。

◆ 申込期間 2月24日(火)～3月6日(金)【土・日・祝日を除く平日午前8時30分～午後5時】

◆ 夜間受付 2月24日(火)・25日(水) 午後5時～8時は中央公民館で受付します。
上記時間帯に限り、地区公民館の講座も中央公民館へご持参ください。

切り取り

令和8年度 子ども・親向け 生涯学習講座申込書

受付期間 2月24日(火)～3月6日(金)

Q1 生涯学習講座ははじめてですか？ はい いいえ

受付日 月 日

Q2 10組に満たなくても5組以上希望があった場合、社会教育団体設立のため講師へ情報提供してもいいですか？ はい いいえ
希望の会場に☑し、必要事項を記入のうえ、開講会場へご提出ください。中央公民館 祢津公民館 北御牧公民館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	お子さんの名前 月齢 親御さんの名前	電話番号
		(〒 -)		

切り取り

令和8年度 子ども・親向け 生涯学習講座申込書

受付期間 2月24日(火)～3月6日(金)

Q1 生涯学習講座ははじめてですか？ はい いいえ

受付日 月 日

Q2 10組に満たなくても5組以上希望があった場合、社会教育団体設立のため講師へ情報提供してもいいですか？ はい いいえ
希望の会場に☑し、必要事項を記入のうえ、開講会場へご提出ください。中央公民館 祢津公民館 北御牧公民館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	お子さんの名前 月齢 親御さんの名前	電話番号
		(〒 -)		

切り取り

令和8年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 2月24日(火)～3月6日(金)

Q1 生涯学習講座ははじめてですか？ はい いいえ

※事務局記入欄 受付日 月 日 時 分

Q2 10名に満たなくても5名以上希望があった場合、社会教育団体設立のため講師へ情報提供してもいいですか？ はい いいえ
希望の会場に☑し、必要事項を記入のうえ、開講会場へご提出ください。中央公民館 滋野コミュニティセンター 祢津公民館 和コミュニティセンター 北御牧公民館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	氏名(ふりがな)	電話番号
		(〒 -)		

切り取り

令和8年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 2月24日(火)～3月6日(金)

Q1 生涯学習講座ははじめてですか？ はい いいえ

※事務局記入欄 受付日 月 日 時 分

Q2 10名に満たなくても5名以上希望があった場合、社会教育団体設立のため講師へ情報提供してもいいですか？ はい いいえ
希望の会場に☑し、必要事項を記入のうえ、開講会場へご提出ください。中央公民館 滋野コミュニティセンター 祢津公民館 和コミュニティセンター 北御牧公民館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	氏名(ふりがな)	電話番号
		(〒 -)		

切り取り

令和8年度 東御市社会教育団体の紹介

公民館では、各館を会場に自主的に学習活動を行う「社会教育団体」の活動を支援しています。その中で、掲載希望があった団体を紹介します。社会教育団体は随時会員を募集しています。あなたも参加してみませんか？

■問い合わせ先 中央公民館 電話：0268-75-5506（詳しい内容の照会や申し込み先をお伝えします）

	活動分野	団体名	曜日	時間帯	活動場所	活動内容	会費
1	人文・社会・歴史	憲法を学ぶ会	第4日曜日	午前	中央公民館	憲法に関する打ち合わせおよび学習会	年500円
2	文化・教養・趣味	歌を楽しむ会	第1または第3火曜日	午後	中央公民館	唱歌童謡などの思い出や歌を歌って楽しむ	年4,000円
3	文化・教養・趣味	吊るし飾りの会	第1・3水曜日	午後	中央公民館	古布などを使った手芸	無料
4	文化・教養・趣味	クラフトりんどうの会	第2木曜日	午前	中央公民館	エコクラフトハンドでカゴなどの作品づくり	月500円
5	文化・教養・趣味	とうみ音楽団「とうみハーモニーアンサンブル」	第2・4土曜日	午後	中央公民館	弦楽器のアンサンブル、美術館コンサートを行う	月1,500円
6	文化・教養・趣味	シルク	第3土曜日	午前	中央公民館	着物着付けレッスン	月500円
7	文化・教養・趣味	VE8	第2・4木曜日	夜	滋野コミュニティセンター	声楽アンサンブル・ルネサンス～近代クラシック作品を中心に	月1,000円
8	文化・教養・趣味	やさしい水彩画	第4金曜日	午前～午後	祢津公民館	水彩画の技術向上	無料
9	文化・教養・趣味	着付けとお茶	第2・4木曜日	午前	和コミュニティセンター	浴衣から合わせの着物の着付け、初歩のお茶の作法を学ぶ	年10,000円
10	文化・教養・趣味	人形作りの会	第2金曜日	午前	和コミュニティセンター	自分の好きな人形をマイペースで作ります	年4,000円
11	文化・教養・趣味	信州御牧太鼓保存会	毎週火曜日	夜	青年研修センター	市内外での各種イベントへの出演	年1,000円
12	文化・教養・趣味	音楽を楽しむ会 スキップ	第1・3土曜日	午前	東御市総合福祉センター	音楽療法を理念とし、太鼓を主に練習して発表会等に参加します。年に1回「お楽しみ会」も開催。	年10,000円
13	スポーツ・健康	社会教育団体認定 麻雀を楽しむ会	毎週火曜日 第1・3金曜日	午後	中央公民館	心身の健康維持、認知機能低下防止、人間関係の再構築に「麻雀」が最適！	年1,000円
14	スポーツ・健康	とうみ健康麻雀クラブ	毎週水曜日	午前～午後	中央公民館	麻雀	1回100円
15	スポーツ・健康	ダンスグループからふる	月2回 日曜日	午前	中央公民館	障がいがある人もない人もダンスを楽しもう	年1,000円
16	スポーツ・健康	ハッピーヨガ	第1・3月曜日	午後	和コミュニティセンター	ヨガおよびストレッチ	月1,000円
17	スポーツ・健康	エンジョイゲートボール講座	第2・4土曜日	午前	東御中央公園 屋内ゲートボール場	初心者・ジュニア・運動が苦手な方でも大丈夫！まずは見学から気軽に参加しませんか	年1,000円
18	市民生活	東御市くらしの会	通年		中央公民館、クリーンセンター他	年2回の牛乳パック回収作業、廃油石けんづくり、くらしを見直そう展出展等	年500円
19	ボランティア	手話サークル しゅわしゅわ	第2・4水曜日	夜	中央公民館	ろう者と手話通話者のサポートによる手話の学習と交流	年1,000円
20	ボランティア	長野県摂食障がい自助グループ「パステル・ポコ」	第2・4土曜日	午後	中央公民館	摂食障がい本人のミーティング・家族会・学習会・講演会・無料個別相談会	1回200円
21	ボランティア	東御おもてなしネットワーク	通年		中央公民館他	インバウンド、移住定住者交流	無料
22	その他（子育て・芸術）	上田子ども劇場東御ブロック	月1回 土または日曜日		中央公民館または北御牧公民館	子どもの「やりたい」を大切に、遊びや自然体験を通して子どもの心を育てる活動です	月1,600円
23	その他（情操教育）	コールジュニア	第2・4日曜日	午後	祢津公民館	児童合唱団	月2,000円

※会費の他に、材料費が発生する場合があります。