

1. 人文・社会
A. 市民活動・ボランティア

1	国際ソロプチミスト稚内【奉仕活動】 こくさいそろぷちみすとわっかない
【活動日時】	毎月第3木曜日 18:30~20:30(例会) 他
【活動場所】	さかえホテル(例会)以外不特定
【会費等】	年会費75,400円
【対象者】	招請された女性
【特色PR】	女性の国際的なボランティア奉仕組織で、地域社会と世界中の女性と女兒の生活を向上させる活動。
【連絡先】	熊谷 悦子 様 TEL: 23-6520(文化・社会教育課)
2	新日本婦人の会 稚内支部【市民活動】 しんにほんふじんのかい わっかないしぶ
【活動日時】	お問い合わせください
【活動場所】	お問い合わせください
【会費等】	入会金100円、月会費900円
【対象者】	成人女性
【特色PR】	全国20万人の会員が手を結び、様々な女性の願いや要求を大切に話し合い、学習し合いながら実現のために運動しています。
【連絡先】	新婦人事務所 御中 TEL: 24-1005(火・金)
3	ボランティアたけのこの会【ボランティア活動】 ぼらんていあたけのこのかい
【活動日時】	主に火曜日・水曜日 10:00~15:30頃まで
【活動場所】	特別養護老人ホーム、潮見デイサービスほか
【会費等】	年会費1,000円
【対象者】	18歳以上女性
【特色PR】	縫い物、喫茶お手伝いほか、皆さまとの楽しい出会い交流があります。無理なく一緒にお手伝いくださる方をお待ちしております。
【連絡先】	山田 和子 様 TEL: 23-6520(文化・社会教育課)
4	稚内市民観光ボランティアガイド【ボランティア活動】 わっかないしみんかんこうぼらんていあがいど
【活動日時】	土、日 他
【活動場所】	市内観光スポット(宗谷岬、稚内公園、ノシャップ岬)
【会費等】	年会費3,000円
【対象者】	稚内市内の観光スポットで活動できる健康な方
【特色PR】	稚内を訪れる方たちに楽しく安全に満足していただくため、観光地での案内活動やイベントの裏方支援、案内技術向上のための勉強会などを行っています。
【連絡先】	(一社)稚内観光協会 御中 TEL: 24-1216

5	稚内市赤十字奉仕団【ボランティア活動】 わっかないしせきじゅうじほうしだん
【活動日時】	不定期
【活動場所】	不特定
【会費等】	年会費300円（内100円は日赤稚内地区への社資として協力しています。）
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	赤い羽根募金、歳末助け合い街頭募金等への協力。旭川赤十字血液センター献血呼びかけ奉仕など。世界平和の鐘鐘打（年6回）、心肺蘇生法の研修、防災に関するアルファ米による炊き出し訓練。子育てに関係ある研修、介護に関係のある研修には積極的に参加しております。
【連絡先】	佐久間 朋子 様 TEL：23-3467

6	稚内BBS会【ボランティア活動】 わっかないびーびーえすかい
【活動日時】	会員の活動できる曜日で
【活動場所】	稚内市中心
【会費等】	年会費6,000円
【対象者】	18～40歳くらいまで
【特色PR】	青少年育成活動、非行防止活動、非行少年の更生援助、子どもサポート事業他。
【連絡先】	佐藤 恵美子 様 TEL：090-1649-3869

B. 社会福祉

1	稚内市老人クラブ連合会【社会福祉】 わっかないしろうじんくらぶれんごうかい
【活動日時】	不定期
【活動場所】	不特定
【会費等】	なし
【対象者】	高齢者
【特色PR】	会員の教養向上、健康保持及び会員間の親和を社会奉仕事業等を通じて、老人福祉の増進に資する。
【連絡先】	稚内市老人クラブ連合会事務局 御中 TEL：24-1139

2	稚内身体障害者福祉協会【社会福祉】 わっかないしんたいしょうがいしゃふくしきょうかい
【活動日時】	お問い合わせください
【活動場所】	お問い合わせください
【会費等】	月会費200円
【対象者】	稚内市在住の身体障害者及び会への賛同者
【特色PR】	身体障害者の福祉向上の諸活動（レクリエーション活動、交流会、障害者福祉の勉強会など）
【連絡先】	稚内身体障害者福祉協会事務局 御中 TEL：24-1139

C. その他

1	声問楽生大学【高齢者大学】 こえといらくせいだいがく
【活動日時】	月1回。主に10:00~12:00
【活動場所】	主に声問町内会館
【会費等】	年会費2,000円（他に材料費や昼食費を徴収することがあります）
【対象者】	主に声問地区にお住いの高齢者
【特色PR】	座学の講座、施設見学、調理実習、物づくり、レクリエーション、文集制作など、皆で楽しく学びませんか？
【連絡先】	生涯学習推進アドバイザー TEL: 73-1553
2	朗読ボランティアサークル 葉の会【朗読】 ろうどくぼらんていあさーくる しおりのかい
【活動日時】	毎月第1・2・3金曜日（3回） 10:00~12:00
【活動場所】	キタカラ2F 地域交流センター、市立図書館（録音室）
【会費等】	月会費1,000円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	学習会でスキルアップを図りながら、朗読テープの作成・配布出前朗読（学校・各施設）、図書館、市行事等のボランティア活動を行っています。年2回朗読会も開催しています。
【連絡先】	武藤 雅子 様 TEL: 23-6520(文化・社会教育課)
3	稚内声の図書館【朗読】 わっかないこえのとしょかん
【活動日時】	月初め、月末の土・日/10:00~16:00の間、また、18:00~20:00
【活動場所】	稚内市立図書館
【会費等】	年会費2,000円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	朗読サービス（「広報わっかない」ほか朗読CDの作成）、ふれあい広場への参加、視力障がい者に録音CDの送付、デイサービスでの紙芝居・絵本の読み聞かせ。
【連絡先】	事務局 白坂 孝 様 TEL: 23-3874（市立図書館）
4	稚内市文化協会【文化全般】 わっかないしぶんかきょうかい
【活動日時】	不定期
【活動場所】	不特定
【会費等】	年会費5,000円
【対象者】	文化団体
【特色PR】	市民の文化を育て、各団体の中で会員の育成をし、日々研鑽をし、なおかつ市民との交流をしております。
【連絡先】	稚内市文化協会 御中 TEL: 24-4728

2. 文学・語学

A. 俳句

1	らっこ俳句会【俳句】 らっこはいくかい
【活動日時】	毎月第1火曜日 18:30~20:00
【活動場所】	稚内市立図書館
【会費等】	月会費200円
【対象者】	どなたでも参加できます。
【特色PR】	市民サークルの勉強会の延長線の会です。今も少しずつ学びながら、和気あいあいとやっています。日常の中に少し俳句を！
【連絡先】	山田 啓一 様 TEL:070-5659-3743

B. 短歌

1	短歌 冬涛の会【短歌】 たんか ふゆなみのかい
【活動日時】	毎月第1木曜日 13:00~15:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費500円
【対象者】	一般市民
【特色PR】	毎月2首を作り、例会に合評形式で勉強会をしています。他人の歌に興味をもって読む方なら、誰にでも作れます。一度、会に出てみませんか。良いお仲間が出来ますよ。
【連絡先】	加賀 一枝 様 TEL:23-6995

2	むらさき短歌会【短歌】 むらさきたんかかい
【活動日時】	毎月第1土曜日(1~3日の場合は第2土曜日) 13:00~16:00
【活動場所】	稚内市立図書館
【会費等】	月会費1,000円 地方の方月500円、投稿のみの方月500円詳しくはご連絡ください
【対象者】	成人。高齢者。どなたでも。
【特色PR】	日常、非日常を埋めて悔いの無い幕を降ろせたら最高です。短歌は魂の叫びとも言っ て、少々大袈裟ですが常にリフレッシュして生きたいと思えます。時間がたっぷりあ りますので面白かったニュースや話題なども盛り込みました。親睦が大切ですから。
【連絡先】	杉本 稚勢子 様 TEL:090-8906-1205

C. 外国語

1	やさしい英会話【外国語】 やさしいえいかいわ
【活動日時】	毎月水曜日10:00~11:00(月2~3回程度)
【活動場所】	東地区活動拠点センター
【会費等】	月額(2,000~3,000円)
【対象者】	英会話に興味のある方どなたでも。
【特色PR】	やさしい英会話を楽しみながらゆっくり学びます。英会話はいつから始めても大丈夫!!! 初めての方、久しぶりの方も、続けるうちに少しずつ聞いて話せるようになってい きます。世界が広がっていく喜びを一緒に感じてみませんか?
【連絡先】	黒田 まや 様 TEL:090-8654-9797

3. 自然科学・情報

A. 自然

1	(公財) 日本極地研究振興会 稚内支部【自然】 にほんきょくちけんきゅうしんこうかい わっかないしぶ
【活動日時】	お問い合わせください
【活動場所】	お問い合わせください
【会費等】	年会費5,000円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	稚内と南極の関わりを大切に、人と自然の共生を考え、「寒さ」を通じた地域交流 を図り、地球環境を考えます。
【連絡先】	鈴木 聡 様 TEL:23-6520(文化・社会教育課)

4. くらし A. 育児・保育

1	富岡ちびっこ広場【子育てサークル】 とみおかちびっこひろば
【活動日時】	毎週金曜日（週1回程度）10：30～11：30
【活動場所】	富岡・はまなす地区活動拠点センター
【会費等】	会費無料
【対象者】	0歳から幼稚園にあがる前のお子様
【特色PR】	入園前の子ども達がお友達と仲よく遊んだり、お母さん同士の交流を深めたりする活動をしています。今年度はママスポーツも計画しています。いつでも見学にいらしてください。
【連絡先】	富岡・はまなす地区活動拠点センター 御中 TEL：34-5115（活動日に連絡）

2	稚内市おもちゃライブラリー わかばの会【保育】 わっかないしおもちゃらいぶらりー わかばのかい
【活動日時】	第1～3木曜日（月3回） 10：00～13：00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	なし
【対象者】	女性（男性の方もどうぞ）
【特色PR】	障がい児と健常児の交流の場として、おもちゃの貸出しやお母さんとのコミュニケーションの場として、年36回開催です。ひなまつり、子供の日、七夕、クリスマス等の行事もあります。33年も続いています。ボランティアの高齢で会員も少なくなり困っています。よきご指導を。ボランティアをして下さる方を募集しています。
【連絡先】	長船 喜江子 様 TEL：23-6520(文化・社会教育課)

3	ラ・レーチェ・リーグ稚内【育児】 ら・れーちえ・りーぐわっかない
【活動日時】	毎月第2金曜日 10：30～12：00
【活動場所】	東地区活動拠点センター
【会費等】	年会費4,000円
【対象者】	妊娠中の方や小さな赤ちゃんを連れてお母さんをはじめ、母乳育児に関心のある女性であれば、会員・非会員にかかわらず、だれでも何度でも気軽に参加できます。
【特色PR】	ラ・レーチェはなんでも話せるママの居場所。参加者の質問や相談も話の中心に、安心して話せる赤ちゃんや母乳のこと。赤ちゃんや小さい子といっしょに参加できます。妊娠中のママももちろん歓迎。電話・メール相談も受けています。
【連絡先】	マーサー・ルザンナ 様 TEL：33-5734

B. 華道・フラワーアレンジメント

1	最北端食育スクール【料理、食育、美容、予防医学】 さいほくたんしょくいくすくーる
【活動日時】	不定期
【活動場所】	風～る2F調理室
【会費等】	なし
【対象者】	自分、家族の健康を真剣に考えている方
【特色PR】	賢く時短、簡単おいしいがモットーの料理教室。つい作りたくなる健康レシピと真似しやすいプロの技をお伝えしています！親子でのご参加もOK
【連絡先】	鈴木 寛奈 様 TEL：080-1866-0702

C. 茶道

1	茶道サークル【茶道】 さどうさーくる
【活動日時】	毎週月曜日 19：00～21：00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館 3階和室
【会費等】	月会費3,000円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	気軽に楽しみながら茶道を学ぶことができます。服装は洋服でOK。未経験者も歓迎します。
【連絡先】	田中 秀子 様 TEL：23-6520(文化・社会教育課)

2	ゆりの会（稚内お茶サークル）【茶道】 ゆりのかい わっかないおちゃさーくる
【活動日時】	月曜日 10：00～13：00／土曜日 19：00～21：00 （月1回）
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	入会金500円、月会費300円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	日本の伝統文化であるお茶の作法やお花を活ける楽しさを体験できます。また、小中学生の課外授業やPTA活動（親子でも可）としても実践できます。
【連絡先】	今井 京子 様 TEL：090-2692-1824

D. 手芸

1	花みずき【パッチワーク】 はなみずき
【活動日時】	第2、4月曜日 10：00～15：00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	なし
【対象者】	女性
【特色PR】	先生はおりませんが、みんなで教え合いながら楽しく活動しています！！今は、年に一度のホーム祭の作品作りに頑張っています。
【連絡先】	小林 美恵子 様 TEL：23-6520(文化・社会教育課)

2	Blue Lace【ビーズ】 ぶるーれーす
【活動日時】	毎週月曜日 19:00~21:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	なし
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	ガラスや天然石等いろいろなビーズを使って手作りをしています。ゆったりとやっていますのでお気軽にどうぞ。
【連絡先】	細田 寿美 様 TEL:23-3493

3	木曜手芸サークル【手芸】 もくようしゅげいさーくる
【活動日時】	毎週木曜日 10:00~12:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費300円
【対象者】	女性
【特色PR】	初めての方でも丁寧な指導で、押絵、木目込み、はぎれを使った小物作り等、楽しく作品作りができます。
【連絡先】	堀 栄子 様 TEL:32-7471

E. その他

1	着付けサークル 亜梨沙夢【着付け】 きつけさーくる ありさむ
【活動日時】	毎週水曜日19:00~21:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費1,000円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	日本の伝統の着物を変わり結び帯で現代風におしゃれに着て楽しみませんか。
【連絡先】	松川 春子 様 TEL:23-6520(文化・社会教育課)

2	着物リメイク&お裁縫クラブ【和洋裁、ホームソーイング】 きものりめいくあんどおさいほうくらぶ
【活動日時】	木曜日クラス(月2~3回)
【活動場所】	コロナ感染防止のため活動休止中
【会費等】	6回1コースの更新制 1回1,000円
【対象者】	お裁縫初心者の方でも大丈夫。お手持ちの着物や帯などをリメイクしたい方。お子様のための入園・入学準備やレッスンのための袋物等作りたい方。
【特色PR】	主にお手持ちの着物や帯をリメイクして、日常、気楽に着られるアイテムを作成しています。和裁の基本をおりませながら、体に合ったサイズで仕立てられるように文化式の原型を利用しています。昔ながらの作務衣やモンペ、綿入れ半てんなども仕立てています。更新制なので、ご都合に合わせて、継続するか、お休みするか選択可能です。
【連絡先】	加藤 美代子 様 TEL:090-1614-9437

3	手織サークル「稚内織物研究会」【手織】 ておりさーくる わっかないおりものけんきゅうかい
【活動日時】	毎月第2・4月曜日19:00~21:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	無料
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	クローバーの「咲きおり」卓上機で、ストール、裂き織りなどをします。
【連絡先】	加藤 恵子 様 TEL:090-7647-7195

4	稚内友の会【家政学】 わっかないとものかい
【活動日時】	月3~4回木曜日 10:00~12:30(最寄会)、有識者の集まり 隔月土曜日(不定)、例会 年5回(4,7,9,12,3月)
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館 他 最寄会(総合勤労者会館)、有職者の集まり(土曜日)、例会(総合勤労者会館)
【会費等】	月会費570円
【対象者】	乳幼児と一緒に参加できます。
【特色PR】	「家庭は簡素に社会は豊富に」をモットーに、家計簿・環境・衣食住・子どものことについて年齢の枠を超えて学んでいます。
【連絡先】	倉 洋子 様 TEL:22-9924

5	はなサークル【学芸、文化、芸術等】 はなさーくる
【活動日時】	お問い合わせください
【活動場所】	自宅
【会費等】	実費(内容によって変わります)
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	皆でいろいろ楽しみながら心と体も健康に♪お花やお抹茶・小物づくり・料理・家庭菜園・パステル(和)アートなど
【連絡先】	東原 貴代芳 様 TEL:090-7644-6473

6	地域食堂 ふらっと【食堂運営】 ちいきしょくどう ふらっと
【活動日時】	第2土曜日、第3土曜日 ほか
【活動場所】	東地区活動拠点センター(潮見3) 引網宅(宝来1) ほか 南活動拠点センター 第1土曜日 さくらヶ丘会館 第4土曜日
【会費等】	なし
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	食堂運営を中心として地域の誰もが子どもから大人まで垣根なく立ち寄ることができる居場所づくりを行う団体です。 独居老人の方々も歓迎です。
【連絡先】	藤本 英文 様 TEL:090-7054-5710

5. 美術・工芸

A. 絵画

1	絵画 友の会【絵画】 かいが とものかい
【活動日時】	毎月第1・3土曜日 13:30~16:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	1回につき¥1,000(講師代として)
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	絵の好きな方々が楽しんで描いています。いつでも遊びにいらしてください。
【連絡先】	中丸 美恵子 様 TEL:24-2002

2	お絵描き教室 クローバーキッズ【絵画】 おえかききょうしつ くろーばーきっず
【活動日時】	毎週火曜日、木曜日 16:00~17:00
【活動場所】	東地区活動拠点センター
【会費等】	入会金500円 月額5,000円
【対象者】	幼児、小学生
【特色PR】	幼児、児童の絵画、造形、工作教室です。好みの表現方法を尊重し楽しいアートの時間を作ります。
【連絡先】	千葉 幸恵 TEL:73-6206 または 090-5988-0895

B. 絵てがみ

1	絵手紙プラスアルファ【絵手紙】 えてがみぷらすあるふぁ
【活動日時】	毎月第1土曜日(絵手紙)・第2・4火曜日(小物づくり) 13:00~15:30 絵手紙は第1土曜日だけです。
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費1,200円
【対象者】	女性
【特色PR】	絵手紙の技術向上のみではなく、お互いに交流と親睦を深めます。また、モチーフ作りも楽しめます。第1土曜日(絵手紙)、第2・4火曜日(小物作り)かいてたのしい、いただいて楽しい絵手紙をめざしております。※小物づくりの講師は別です。
【連絡先】	古川 章子 様(絵手紙講師) TEL:33-5011

2	絵手紙サークル わっかない郵遊会【絵手紙】 えてがみさーくる わっかないゆうゆうかい
【活動日時】	毎月第3土曜日 13:00~15:00 (8月12月はお休みです)
【活動場所】	東地区活動拠点センター
【会費等】	月会費200円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	絵手紙の技術向上のみではなく、お互いに交流と親睦を深めます。また、モチーフ作りも楽しめます。かいてたのしい、いただいて楽しい絵手紙をめざしております。
【連絡先】	古川 章子 様(絵手紙講師) TEL: 33-5011

3	富岡絵手紙クラブ【絵手紙】 とみおかえてがみくらぶ
【活動日時】	毎月第2・4木曜日 10:00~12:00
【活動場所】	富岡・はまなす地区活動拠点センター
【会費等】	月会費200円
【対象者】	富岡・はまなす地区に住んでいる方ならどなたでも。
【特色PR】	絵手紙を楽しみながら、町内の方々と良いお付き合いができること。町内会活動のお役に立ちたいと思っております。
【連絡先】	古川 章子 様(絵手紙講師) TEL: 33-5011

C. 陶芸・七宝焼き

1	邑陶舎 港陶芸クラブ【陶芸】 ゆうとうしゃ みなととうげいくらぶ
【活動日時】	10:00~13:00、18:00~21:00 ※希望に応じて曜日を定めます。
【活動場所】	邑陶舎 港陶芸クラブ 邑陶舎 港教室
【会費等】	受講料(相談に応じます)
【対象者】	老若男女問わず
【特色PR】	陶器づくり、会員懇親、見学旅行、公募展出品、個展、合同展、その他。
【連絡先】	河合 哲 様 TEL: 24-0222 または 090-3392-2090

D. 書道

1	書道サークル ふくじゅそう【書道】 しょどうさーくる ふくじゅそう
【活動日時】	毎週木曜日 19:00~20:30
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費3,000円
【対象者】	成人
【特色PR】	書道の楽しさと芸術性の追求(古典臨書・創作)。競書誌「墨遊」に毎月出品。年1回発表会を行う。
【連絡先】	西村 美智恵 様 TEL: 23-6520(文化・社会教育課)

2	書道サークル 墨遊【書道】 しよどうさーくる ぼくゆう
【活動日時】	毎週火曜日 19:00~21:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費3,000円
【対象者】	成人
【特色PR】	書道の楽しさと芸術性の追求（古典臨書・創作）。競書誌「墨遊」に毎月出品。年1回発表会を行う。
【連絡先】	田中 とし子 様 TEL: 22-8866

3	日本教育書道会 萩径支部【書道】 にほんきょういくしよどうかい しゅうけいしぶ
【活動日時】	毎週土曜日 14:00~
【活動場所】	指導者宅
【会費等】	小学生 2,500円、中学生 3,000円 高校生、成人 4,000円
【対象者】	小学生、中学生、高校生、成人
【特色PR】	週に1回、1時間から2時間、心を無にして書を楽しんでみませんか。無理せず、自分のペースで。
【連絡先】	村岡 恵 様 TEL: 23-6520(文化・社会教育課)

4	北海道書道協会 宗谷地区連合会【書道】 ほっかいどうしよどうきょうかい そうやちくれんごうかい
【活動日時】	不定期
【活動場所】	稚内・利尻・豊富・浜頓別・枝幸の場所（不特定）
【会費等】	なし。行事のとき（金額不定）
【対象者】	青少年・成人
【特色PR】	宗谷地区の書道・書写の普及。「書の研究」に毎月出品し、毎日展・道展・国際現代書展に出品。
【連絡先】	福原 北雲 様 TEL: 090-2051-8683

5	老人福祉センター 書道クラブ【書道】 ろうじんふくしせんたー しよどうくらぶ
【活動日時】	毎週金曜日 10:00~12:00
【活動場所】	稚内市総合福祉センター
【会費等】	年会費2,400円
【対象者】	65歳以上
【特色PR】	笑い声の絶えないクラブです。年1回（冬）、福祉センターにて展示発表。
【連絡先】	稚内市老人福祉センター 御中 TEL: 22-5851

6	稚内書道連盟【書道】 わっかないしょどうれんめい
【活動日時】	不定期
【活動場所】	不特定
【会費等】	年会費4,000円
【対象者】	書を志し、当連盟主催の展示会に出品された方
【特色PR】	書を愛好する方々の連携、親睦を図り書の普及を目指します。稚内市民文化祭協賛市民書道展への出品を希望します。
【連絡先】	山本 豊 様 TEL : 22-5458

7	文部省許可 日本習字鈴蘭教室【書道】 にほんしゅうじすずらんきょうしつ
【活動日時】	毎週水曜日と金曜日のどちらか1回 15:00~17:00
【活動場所】	東地区活動拠点センター
【会費等】	月謝4,500円
【対象者】	小学生
【特色PR】	当教室では、毎月発行の検定課題を基本にして正しい文字、美しい文字の指導に力を入れております。 書道用具、検定用紙、墨は用意いたします。
【連絡先】	相馬 義徳 様 TEL : 23-6520(文化・社会教育課)

E. その他

1	アートフラワー カトレア会【造形】 あーとふらわー かとれあかい
【活動日時】	木曜日(月2回) 1回目10:00~15:00、2回目13:00~15:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費2,700円(部会費200円含む)
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	お花が好きな方、年1回作品の発表の場に「ホーム祭」があり、作品の作りがいがあります。楽しみでもあります。
【連絡先】	吉井 恭子 様 TEL : 24-3886

2	革工芸 Tmo【レザークラフト】 かわこうげい ていも
【活動日時】	第1、第3月曜日 13:00~15:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費2,600円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	小銭入れ、バッグ、ブローチなど幅広くレザークラフトが楽しめます。一緒に手作り始めませんか。
【連絡先】	田澤 友子 様 TEL : 73-5622

3	朔北美術協会【絵画・版画・陶芸】 さくほくびじゅつきょうかい
【活動日時】	不特定
【活動場所】	不特定
【会費等】	年額／会友6,000円、会員8,000円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	①年に一度公募展として審査をし入選作を発表。入選入賞者は、段階を経て会友会員の資格を得ることができる。②自宅で各自制作しているが、実技研修として、夏に風景写生、秋に人物・静物の制作を一般にも呼びかけ実施している。③会友・会員が中心となり、小品の作品展を発表している（年3回）。
【連絡先】	市田 秀 様 TEL：24-2030

4	稚内ステンドグラス・ガラスアート【ステンドグラス】 わっかないすてんどぐらす ぐらすあーと
【活動日時】	毎週水曜日 18：30～21：00／毎週木曜日 9：00～15：00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	入会金10,000円
【対象者】	女性
【特色PR】	ステンドグラス制作
【連絡先】	稲垣 久美 様 TEL：23-6520(文化・社会教育課)

5	北彫会【木彫、木工芸】 ほくちょうかい
【活動日時】	毎週月曜日 9：00～15：00
【活動場所】	北彫会アトリエ
【会費等】	月会費6,000円
【対象者】	18歳以上どなたでも
【特色PR】	サークルに在籍し、朝から夕方までお仲間とお弁当持参し、木彫りを通じて楽しく過ごしませんか？
【連絡先】	小澤 政修 様 TEL：34-2830／080-3294-5165

6. 音楽・芸能

A. 合唱

1	あじさいコーラス【合唱】 あじさいこーらす
【活動日時】	毎週火曜日 13:30~15:00
【活動場所】	生涯学習総合支援センター風～る
【会費等】	月会費2000円
【対象者】	女性
【特色PR】	市民合唱の普及、振興、会員相互の技術向上のために活動しております。管内各コーラス合同「SO-YA夢コール」で出演しております。
【連絡先】	静間 典子 TEL: 090-4871-8115
2	混声合唱団 稚内フラウエンコール【合唱】 こんせいがっしょうだん わっかないふらうえんこーる
【活動日時】	毎週水曜日・土曜日 19:00~21:00
【活動場所】	稚内市生涯学習総合支援センター
【会費等】	月会費2,000円
【対象者】	高校生以上男女
【特色PR】	本格的な合唱曲、定番のクラシック、ポップスなどジャンルにこだわらず、チャレンジしています。一緒に歌いましょう。
【連絡先】	中村 喜人 様 TEL: 22-9216
3	わっかない子どもミュージックサークル「エンジェルボイス」 【合唱・器楽演奏・ミュージカル】 わっかないこどもみゅーじっくさーくる えんじえるぼいす
【活動日時】	4月～9月11日のサマーコンサートまで・毎週土曜日 午前10時～12時まで (連休、夏休みを除く) 午後から練習が入る場合もあります。 ・コンサート終了後から3月まで隔週土曜日午前10時～12時まで 日曜日は市外地域の行事等にその都度参加したりします。
【活動場所】	稚内市生涯学習総合支援センター(風～る) 2F 大研修室2
【会費等】	月会費1,000円(ほかに楽譜・CD代として年1,000円) 団体保険 600円 他にコンサート費用がかかります。
【対象者】	幼稚園児(4歳)～高校生・保護者の参加も可(幼稚園児は保護者同伴)
【特色PR】	合唱・器楽・ミュージカルなど音楽を通して仲間と共に活動する喜び・音楽の素晴らしさを分かち合い、豊かな心を育むことを目的としています♪毎年文化センター大ホールでコンサートを開催し、地域の行事にも積極的に参加しています。現在6才の子供から34名の団員が楽しく仲良く活動しています。高校を卒業しても準スタッフとして残り、小さい子供達の指導をしています。安心して入団してください。2021年度は8月29(日)にサマーコンサートを予定しております。
【連絡先】	高井 早苗 様 TEL: 0162-24-3608

1	歌とおしゃべり【文化活動】 うたとおしゃべり
【活動日時】	毎月第1・3月曜日 13:00~14:30
【活動場所】	総合勤労者会館
【会費等】	月会費1,000円
【対象者】	女性
【特色PR】	素敵な伴奏で、唱歌や世界の民謡等愛唱歌を歌います。歌って笑って脱線してストレス解消の時間です。
【連絡先】	中尾 真紀子 様 TEL: 32-8663

B. 民謡・歌謡

2	民謡 松涛会【民謡・三味線】 みんよう まつなみかい
【活動日時】	毎週火曜日 13:00~16:00、毎週木曜日 18:00~20:30
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費2,500円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	民謡・三味線を始めてみたい方は気軽に見学に来てください。日本の民謡は心の故郷です。資格、慰問、芸能祭など。
【連絡先】	田辺 真知子 様 TEL: 090-9525-5336

1	内閣総理大臣認可（公社）日本詩吟学院北北海道岳風会所属稚内支部【詩吟】 にほんしぎんがくいんきたほっかいどうがくふうかいしよぞくわっかないしふ
【活動日時】	月曜日（月4回、祝日は休み）10:00~12:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	入会金500円、月会費1,500円
【対象者】	年齢制限なし
【特色PR】	最初は難しい感じがしますが、声を出し練習を重ねるうちに興味がわいてきます。ボケ防止の一助にもなり、健康的で誰でも出来る生涯学習です。
【連絡先】	松本 誓岳 様（豊） TEL: 32-6202

D. 詩吟・吟舞・剣舞

2	北海道詩吟連盟稚内支部【詩吟】 ほっかいどうしぎんれんめいわっかないしぶ
【活動日時】 加盟団体により異なる 【活動場所】 加盟団体により異なるため（勤労者会館、青少年会館） 【会費等】 加盟団体により異なる（2,000円程度） 【対象者】 幼年から青年まで年齢は問いません。 【特色PR】 詩吟は腹式呼吸が基本で自律神経を安定させ、神経集中ができ、発音は腸の動きを活発にして気分爽快になります。 趣味の会として全員相互の親睦を計る。 【連絡先】 鈴木 聖雅 様 TEL：23-5429	
3	稚内陽雲会【詩吟・吟舞】 わっかないよううんかい
【活動日時】 毎週水曜日 9：00～12：00 毎週木曜日 13：00～15：00 【活動場所】 稚内市総合勤労者会館 【会費等】 北海道詩吟連盟年会費 1,500円、北海道詩吟連盟稚内支部年会費 1,500円、北海道詩武館年会費 2,200円、稚内陽雲会運営費年会費 8,600円 【対象者】 青少年、成人 【特色PR】 各種吟詠大会・剣詩舞大会に出場技術向上に向け研鑽を重ねている。稚内市催事に要請があれば献吟等で協力している。又将来詩吟道教授、プロ吟詠家を目指す人材育成に積極的に取り組む。 【連絡先】 野村 信一 様 TEL：32-2416	
1	稚内海峡太鼓保存会【和太鼓】 わっかないかいきょうだいこほぞんかい
【活動日時】 毎週水曜日 19：00～20：00 【活動場所】 育英館大学 【会費等】 年額大人3,000円、小人1,500円 【対象者】 和太鼓好きな子ども、大人。 【特色PR】 和太鼓でストレス解消。今年で51年です。成人男性、求む！女性もOKです！ 【連絡先】 阿部 勇（会長） TEL：090-2696-0192／33-2021（阿部工務店内）	

E. 太鼓

1	箏 KOTO会 ♪ 琴サークル希望【箏】 こと ことかい ことさーくるほーぷ
【活動日時】	月2回 コース別
【活動場所】	萩見会場など
【会費等】	月会費コース別
【対象者】	幼稚園児（3才）以上～大学生（学生対象）
【特色PR】	童謡、ポップス、演歌等ポピュラーな曲を演奏します。グループレッスンです（河村音楽院免状習得可、札幌等各コンサート参加）。初心者の方は楽譜の読み方など基本からお教えいたします。楽器は各自持参でのお稽古ですが、楽器のない方、従来のお箏で持ち運びが大変な方はご相談に応じます、各教室見学可。
【連絡先】	渋谷 雅楽沙華 様 TEL：080-6088-8846

F. 箏・ミニ琴・大正琴

2	箏 KOTO会 ♪ 琴サークル美琴【箏】 こと ことかい ことさーくるびぎん
【活動日時】	月2～3◎土曜日 10：00～12：30 途中休憩含む
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館 4F 音楽室
【会費等】	月会費4,500円
【対象者】	大学生以上ならどなたでも
【特色PR】	童謡、ポップス、演歌等ポピュラーな曲を演奏します。グループレッスンです（琴エスワールドミュージックスクール（旧 河村音楽院）免状習得可、札幌等各コンサート参加）。初心者の方は楽譜の読み方など基本からお教えいたします。楽器は各自持参でのお稽古ですが、楽器のない方、従来のお箏で持ち運びが大変な方はご相談に応じます、各教室見学可。
【連絡先】	渋谷 雅楽沙華 様 TEL：080-6088-8846

3	箏 KOTO会 ♪ 邦楽サークル【箏】 こと ことかい ほうがくさーくる
【活動日時】	月2～3回、毎回レッスン終了後に皆様のご都合に合わせて次回の日時を決めます。（グループレッスン、個人レッスン選択できます。）
【活動場所】	萩見会場 希望により出稽古、オンラインレッスン可
【会費等】	受講方法により異なります。お問い合わせください。
【対象者】	どなたでも。お子様は3歳から。
【特色PR】	箏、奏法指導。初心者・・・楽譜の読み方、基本奏法指導、小曲集から始めていきます。中級・上級者・・・主に合奏を通して各曲のポイント等指導いたします。六段の調、千鳥の曲、飛躍、さくら、童謡ポピュラーetc。演奏活動として新春ロビーコンサート、宗谷芸能祭、年1回の発表会等。
【連絡先】	渋谷 雅楽沙華 様 TEL：080-6088-8846

4	琴エスワールド 稚内教室【箏】
	ことえすわーるど わっかないきょうしつ
【活動日時】	毎月1回土曜日または日曜日または月曜日（受講者にあわせてスケジュールを組みます）主に第2土曜日・日曜日が多いです。
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	なし
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	主に札幌の大師範・下村先生の講習、邦楽・洋楽・特別指導受けることができ、初心者から始められます。別途下村先生のお月謝がかかります。邦楽は正派邦楽会、洋楽は琴エス・ワールドミュージックスクール（旧河村音楽院）。いずれも免状習得可です。どなたでもお気軽にお越しください。
【連絡先】	渡邊 貴子 様（事務局） TEL：090-5952-0445

1	稚内演劇サークルてっぺん【演劇】
	わっかないえんげきさーくるてっぺん
【活動日時】	毎月2回程度 土曜日または日曜日の午後から2時間位の練習をします。練習日は連絡します。
【活動場所】	稚内市立図書館
【会費等】	月会費500円 社会人のみ（学生無料）
【対象者】	小学生以上どなたでも
【特色PR】	市教委主催の2015年度稚内演劇教室の参加者が中心となって作りました。ジャンルを問わず舞台表現に興味のある方を募集しています。初心者大歓迎、みんなで舞台を創っていきましょう！
【連絡先】	岩崎 良平 様 TEL：080-3394-5732

7. 演舞・演劇
A. 演劇・人形劇

1	紫喜会【日本舞踊】 しきかい
【活動日時】	毎週木曜日 10:00~15:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館 3F 和室
【会費等】	入会金1,000円/月会費3,000円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	踊りが好きな方ならどなたでも歓迎します。楽しく踊りませんか。初心者から指導します。
【連絡先】	波間 多美子 様 TEL: 23-5726

B. 日本舞踊・舞踏

1	フレッシュダンスサークル【社交ダンス】 ふれっしゅだんすさーくる
【活動日時】	毎週日曜日 13:00~15:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費3,000円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	社交ダンスの練習をプロの先生の指導により週1回行っています。現在メンバーは10人位です。ダンスに興味のある方、未経験者の方、是非見学に来てください。新加入者募集中です。
【連絡先】	高橋 みゆき 様 TEL: 090-4879-7425

C. 社交ダンス

1	フォークダンスサークル【フォークダンス】 ふおーくだんすさーくる
【活動日時】	毎週月曜日10:00~・毎週木曜日13:00~
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費750円
【対象者】	18歳以上 女性
【特色PR】	毎月新曲を加え、フォークダンスの練習と健康のために体力増進を図っています。施設への慰問や発表など、音楽に合わせて体を動かし、仲間とのふれあいで楽しい時間を過ごしませんか。
【連絡先】	栗原 悦子 様 TEL: 22-4159

D. フォークダンス

1	スワン【クラシックバレエ】 すわん
【活動日時】	毎週水曜日 15:00~18:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	入会金1,000円/月会費1,000円
【対象者】	18歳以上どなたでも
【特色PR】	棒を使ってストレッチ!DVDを観ながらバレエストレッチ!少人数で活動。週1回いかがですか?お待ちしております。
【連絡先】	松下 睦子 様 TEL:23-6520(文化・社会教育課)

E. クラシックバレエ

2	バレエサークル【クラシックバレエ】 ばれえさーくる
【活動日時】	毎週火曜日 11:30~12:30
【活動場所】	水夢館(Aスタジオ)
【会費等】	月謝 2,000円
【対象者】	成人
【特色PR】	ストレッチーズという布を使用したピラティスや、バレエの基礎レッスンを中心に行っています。体幹をきたえることで、より動きやすい体作りをめざします。
【連絡先】	白岩 章江 様 TEL:24-0078

3	バレエサークル キッズ【クラシックバレエ】 ばれえさーくる きっず
【活動日時】	毎週水曜日16:30~17:30 2年生クラス 毎週木曜日15:30~16:30キッズクラス 16:30~18:00ジュニアクラス 16:30~17:30 一年生クラス
【活動場所】	水夢館(Aスタジオ)
【会費等】	月額2,000円(月4回)
【対象者】	3歳~幼稚園児(キッズクラス)、小学生以上(ジュニアクラス)
【特色PR】	バレエ初心者の方も基礎から丁寧にお教えいたします。バレエに必要な筋肉もつけられるようなトレーニングも行っております。ご興味おありの方はお気軽にお問い合わせ下さい。
【連絡先】	白岩 章江 様 TEL:24-0078

4	稚内子供クラシックバレエサークル プリエ【クラシックバレエ】 わっかないこどもくらしっくばれえさーくる ぷりえ
【活動日時】	毎週日曜日10：00～11：00、11：00～13：00 みどりスポーツパーク、15：00～17：00 勤労者会館（クラス別レッスン） 他、市内施設で活動（曜日、時間等は変更もあるためお問い合わせください）
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館 他
【会費等】	月会費3,000円
【対象者】	幼児～高校生
【特色PR】	バレエの好きな方、初めての方大歓迎。本格的なトゥシューズでレッスンも有。入会随時募集、無料体験レッスンも行っています。
【連絡先】	佐藤 礼子 様 TEL：23-6520(文化・社会教育課)

1	レイアロハフラスタジオ稚内【フラダンス】 れいあろはふらすたじおわっかない
【活動日時】	毎週月曜日 13：30～15：20
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費3,500円
【対象者】	女性
【特色PR】	今人気のフラダンス！アロハの心で、初めての方も安心、本場のフラを踊りませんか。いつでも見学できます。
【連絡先】	佐々木 七枝 様 TEL：24-3684

F. フラダンス

2	稚内フラシスターズ【フラダンス】 わっかないふらしすたーず
【活動日時】	毎週土曜日 17:30~20:00 フラシスターズ（火曜・木曜合同レッスン） 火曜ティアレクラス（17:00~19:00） 木曜プルメリアクラス（17:30~20:00）
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館 4F軽運動場
【会費等】	月2,000円
【対象者】	フラダンス経験者の女性（お子様も可）
【特色PR】	フラダンスの基本や歌謡フラなどで楽しく踊りながら心と体をリフレッシュ！各種イベントにてフラダンスを披露し活動中！
【連絡先】	長谷川 佳子 様 TEL: 090-8426-7991
3	LeaLea【フラダンス】 リラックスフラ レアレア
【活動日時】	毎週月曜 10:00~12:00 月1回緑スポーツパーク水曜日 10:00~12:00※日程は未定
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館 1Fおもちゃライブラリー
【会費等】	月1,000円
【対象者】	フラダンス未経験者や初心者の女性、お子様づれの女性・子供や高齢の方までのマダムクラス
【特色PR】	フラダンス経験のない方歓迎！フラダンスの基本やフラダンス初級レベルのふりつけ曲でフラダンスを楽しく学ぶクラスです。子供さんと一緒に参加可。フラダンスでリラックスしながら運動不足を解消！！マダム（クブナ）中心のクラスです！
【連絡先】	長谷川 佳子 様 TEL: 090-8426-7991
1	南中ソーラン連【南中ソーラン】 なんちゅうそーらんれん
【活動日時】	週に1~2回 19:00~20:30
【活動場所】	港小学校体育館ほか
【会費等】	年額1,000円（18歳未満免除）
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	年代問わず興味のある方はご連絡ください。南中ソーランの保存、発表、交流、応援を目的に活動しています。
【連絡先】	岡田 哲哉 様 TEL: 090-6265-6294

G. その他

2	和凜-KARIN-【YOSAKOI ソーラン】 かりん
【活動日時】	毎週火曜日 19:00~21:00 ※状況により練習回数が増えることもあります。
【活動場所】	稚内港小学校体育館
【会費等】	月額 5,000円
【対象者】	小学5年生以上ならどなたでも（ただし、小学生中学生は保護者送迎とする）
【特色PR】	YOSAKOIソーランを中心としたエンターテイメントを通し、地域活性化、次世代を担う若者の交流と育成、各種大会に参加します！！
【連絡先】	臼木 将格 様 TEL: 090-6219-4868

1	老人福祉センター 囲碁クラブ【囲碁】 ろうじんふくしせんたー いごクラブ
【活動日時】	毎週火曜日・木曜日・金曜日 10:00~17:00 ※金曜日は午後
【活動場所】	稚内市総合福祉センター
【会費等】	年会費1,200円
【対象者】	65歳以上
【特色PR】	楽しみながら碁盤上で激しく熱い読み合いを繰り広げています。女性の方も大歓迎！！
【連絡先】	稚内市老人福祉センター 御中 TEL: 22-5851

8. レクリエーション・スポーツ

A. 囲碁

1	老人福祉センター 将棋クラブ【将棋】 ろうじんふくしせんたー しょうぎくらぶ
【活動日時】	毎週火曜日・水曜日・金曜日 10:00~17:00
【活動場所】	稚内市総合福祉センター
【会費等】	年会費1,500円
【対象者】	65歳以上
【特色PR】	1F小ホールをちらっと覗きに来てください。毎日のように将棋を楽しんでいる方々がいらっしゃいます。
【連絡先】	稚内市老人福祉センター 御中 TEL: 22-5851

B. 将棋

1	全日本下の句歌留多協会稚内支部稚内北都歌留多倶楽部【下の句歌留多】 ぜんにほんしものくかるたきょうかいわっかないしぶ わっかないほくとかるたくらぶ
【活動日時】	毎週火曜日・金曜日(11~4月)、毎週火曜日(5月~10月) 19:00から
【活動場所】	港5会館
【会費等】	年会費12,000円
【対象者】	中学校卒業以上のもの
【特色PR】	老若男女問わず、楽しめるのが下の句歌留多の醍醐味です。また、各子ども会等へ指導者の派遣も行っております。
【連絡先】	新田 浩司 様 TEL: 090-1642-8198

C. 百人一首

1	さわやか【健康体操】 さわやか
【活動日時】	毎週水曜日 13:30~14:30
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	月会費500円
【対象者】	18歳以上女性
【特色PR】	運動不足の人、年齢に関係なく、笑顔で心身をリフレッシュしませんか。全身筋力トレーニング・脳トレーニング・転倒防止・ウォーキング方法・マット運動
【連絡先】	高江洲 順子 様 TEL: 23-6520(文化・社会教育課)

D. 体操・エクササイズ・ヨガ

2	稚内ボクシングエクササイズサークル【エクササイズ】 わっかないぼくしんぐえくささいずさーくる
【活動日時】	毎週火曜日 19:30~21:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	入会金3,000円/年会費2,000円
【対象者】	高校生以上40歳以下
【特色PR】	—
【連絡先】	稚内市総合勤労者会館 御中 TEL: 23-6520(文化・社会教育課)

1	キャロット【ミニバレー】 きゃろっと
【活動日時】	毎週木曜日・土曜日 19:00~21:00
【活動場所】	青少年会館
【会費等】	入会金・会費はなし。ただし、参加費1回 4月~9月100円、10月~3月200円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	老若男女、どなたでも参加OKです。楽しく笑いの絶えないサークルです。お気軽にお問い合わせ、参加お待ちしております。
【連絡先】	阿部 裕一様 TEL: 23-6520(文化・社会教育課)

E. ミニバレー

1	新極真会 外館道場【空手（フルコンタクト）】 しんきょくしんかい そとだてどうじょう
【活動日時】	毎週木曜日 18:15~20:50 (少年19:45まで)
【活動場所】	東地区活動拠点センター
【会費等】	小学生以下4,000円、中・高校生5,000円、一般6,000円、一か月有料体験、1回無料体験もあります。
【対象者】	幼年・小中高生・女性・シニア・一般
【特色PR】	幼年から大人まで、経験がなくてもOKです。子どもは礼儀から、大人は運動不足解消やストレス発散に。
【連絡先】	外館 慎一様 TEL: 090-9085-7383

G. 格闘技

2	清心流空手道拳真会【空手道】 せいしんりゅうからてどうけんしんかい
【活動日時】	毎週日曜日 17:00~19:00
【活動場所】	総合勤労者会館及び体育センター（日曜日）
【会費等】	入会金2,000円／月会費2,000円
【対象者】	初心者、経験者、いずれも真面目に継続できる方
【特色PR】	型、耐久練習、ミット打ち、組手など。昇級審査は5月、11月です。見学・体験の場合は10分前にお越しください。
【連絡先】	長谷川 誠 様 TEL:26-2664
3	稚内ボクシング協会【ボクシング】 わっかないぼくしんぐきょうかい
【活動日時】	毎週火曜日・木曜日 19:30~21:00
【活動場所】	稚内市総合勤労者会館
【会費等】	入会金3,000円／年会費2,000円(週2回)
【対象者】	勤労者ほか
【特色PR】	ボクシングサークルを統括し、ボクシングの普及に努めています。ダイエットから競技まで！初心者も可。
【連絡先】	稚内市総合勤労者会館 御中 TEL:23-6520(文化・社会教育課)
1	太極拳愛好会【太極拳】 たいきょくけんあいこうかい
【活動日時】	毎週木曜日 9:00~12:00
【活動場所】	稚内市総合体育館 体育館のマイクロバスで送迎します。
【会費等】	年会費12,000円
【対象者】	小学生以上
【特色PR】	運動の苦手な人も、老若男女を問わず経験のない人も大歓迎！！ゆっくりとした動きで、心身健康になりましょう。
【連絡先】	三國 稔 様 TEL:32-1729

H. 太極拳

2	太極拳チャレンジクラブ【太極拳】 たいきょくけんちゃれんじくらぶ
【活動日時】	毎週水曜日 10:00~12:00 ※送迎バスあり
【活動場所】	稚内市総合体育館
【会費等】	月会費500円
【対象者】	男女年齢不問
【特色PR】	1. 生涯スポーツとして身体の健康機能を深めていく太極拳の学習。2. 中国の健康体操「練功18法」及び「舒心平血功」による身体保健。3. 屋外活動として夏季間パークゴルフの取り組み。ストレッチ、呼吸等を取り入れ柔軟な体作りを目指す。一人一人が自分の健康の為に、太極拳と一緒に出来たらいいなァーと思います。
【連絡先】	中畑 暁子 様 TEL: 22-2602

3	稚内太極拳サークル【太極拳】 わっかないたいきょくけんさーくる
【活動日時】	毎週木曜日 18:30~20:30
【活動場所】	稚内市緑体育館
【会費等】	月会費500円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	ゆっくりと呼吸をしながら、次の動作を行うことで、肩こり、関節痛を緩和し、気や血の流れを良くしながらストレスも解消します。会員募集中、見学もOKですよ。
【連絡先】	池田 杲子 様 TEL: 24-3378

3	稚内太極拳サークル【太極拳】 わっかないたいきょくけんさーくる
【活動日時】	毎週木曜日 18:30~20:30
【活動場所】	稚内市緑体育館
【会費等】	月会費500円
【対象者】	どなたでも
【特色PR】	ゆっくりと呼吸をしながら、次の動作を行うことで、肩こり、関節痛を緩和し、気や血の流れを良くしながらストレスも解消します。会員募集中、見学もOKですよ。
【連絡先】	池田 杲子 様 TEL: 24-3378