

上中すぽかるトライ

一覧表(R7.6.23時点)

NO	ジャンル	内容	日時	場所	会費	コメント	小学生参加	定員	団体名	連絡先
1	頭脳ゲーム	囲碁	火曜・金曜 13:00~17:00	働く婦人の家 2階和室	月100円	初心者大歓迎、1年で初段になれます	○	10名	働く婦人の家 囲碁講座	石黒
2	頭脳ゲーム	麻雀	第1・3金曜 13:30~16:30	南加積公民館	未定 (実費のみ)	麻雀競技の基本から楽しく学べます	○	なし	南加積公民館講座 健康麻雀教室	中村
3	頭脳ゲーム	麻雀	金曜 13:00~16:00(延長可)	宮川公民館	1回100円	女性会員が多く、やさしく教えてもらえます	○	5名	宮川公民館講座 健康マーじゃん教室	成川
4	文化活動	書道	第1・3水曜 16:00~17:00	白萩西部公民館	月3,600円	大人から年長児まで 未経験者歓迎 用具持参不要	○	4名	白萩西部公民館 習字教室	堀口
5	文化活動	書道	月曜 放課後~17:00	弓庄公民館	月2,000円	大人から小学生まで 未経験者歓迎	○	なし	弓庄公民館講座 書道教室	明 (みょう)
6	文化活動	ハンドメイド	第2・4水曜 19:30~21:00	弓庄公民館	無料 (実費のみ)	事前連絡不要。自由にお越しください。 クラフトバンド、編み物を楽しめます	○	なし	弓庄公民館講座 ハンドメイド教室	北川
7	文化活動	料理	月数回 放課後~17:00	つるぎふれあい館 2階	食材実費	料理の未経験者でも大丈夫！初心者、男子も大歓迎		10名	料理サークル (上市町食生活改善推進員)	小峯
8	文化活動	編みもの	水曜 放課後~17:00	上市公民館	月1,000円~ 2,000円 (実費)	初心者大歓迎 基礎、指あみから	○	6名	編みアームグループ	小島
9	音楽	合唱	水曜 19:30~21:00	上市公民館	月500円	歌うことが好き、歌が上手になりたい方、みんなで一緒に声を合わせ、合唱を楽しみましょう。町の音楽祭や発表会に参加します。		なし	上市公民館講座 上市女声合唱団	富樫
10	音楽	詩吟	申込みされた方と相談	宮川公民館	月1,000円	詩歌の朗詠で心身を鍛え、豊かな情操を育みます	○	8名	宮川公民館講座 宮川詩吟教室	山下
11	音楽	民謡	第2・4水曜 放課後	柿沢公民館 他	無料	富山県の民謡を中心に全国の民謡を楽しく歌います。 老人施設等への慰問などのボランティア活動もあります。	○	15名	柿沢公民館講座 民謡教室 民謡和楽会	谷川
12	音楽	アカペラ	第1木曜 13:30~	弓庄公民館	無料	楽しく歌う(アカペラ等)	○	10名	弓庄公民館講座 童謡教室	黒田
13	伝統芸能	剣詩舞	木曜 15:00~17:00	上市公民館 3階	月500円	基礎基本から学べます	○	6名	上市公民館講座 剣詩舞教室	奥田
14	音楽 伝統芸能	和太鼓	月曜 19:30~21:00	弓庄公民館	1回100円	事前連絡不要。自由にお越しください。初心者大歓迎 リズム遊びから本格的な楽曲まで	○	なし	弓庄公民館 和太鼓	弓庄公民館
15	音楽・リズム	フラダンス	第2・4水曜 16:00~17:00	弓庄公民館ホール	無料	楽しくがモットー	○	5名	いきいきアロハサークル	岩城
16	スポーツ	太極拳	第1・3火曜 14:30~17:00	弓庄公民館ホール	無料	見学からどうぞ お待ちしております	○	なし	弓庄公民館講座 太極拳教室	山崎
17	スポーツ	吹き矢	第1・3火曜 第1~4木曜 13:00~16:00	働く婦人の家 2階	月600円	吹き矢呼吸法、基本動作を学べます		10名	スポーツウエルネス吹き矢 つるぎ上市支部	細川
18	スポーツ	卓球	水曜 19:00~21:00	上市町体育センター	1回100円	初心者から経験者まで、みんなで楽しく卓球しませんか		10名	上市町卓球協会	長崎
19	スポーツ	ランニング	水曜 18:30~19:45	丸山総合公園	年2,000円	初心者から経験者まで、みんなで楽しく走りませんか？健康づくり、仲間づくりを始めましょう	○	30名	ランニングクラブ チーム上市	塚本
20	スポーツ	ボクシング	火曜・木曜 18:00~19:30 土曜 10:30~12:00	上市高校	入会金500円 月500円	ボクシングを基本から学べる初心者用スクールです。 強くなりたい、体を楽しく動かしたい、自分を変えたい、 体を引き締めたい、など、それぞれの目的に合わせて指導します。 挨拶、清掃、礼儀などを大切にしています。	○	なし	上市高校ボクシング部 上市ボクシングスクール	出端
21	スポーツ	ソフトテニス	日曜 9:00~12:00	丸山総合公園 テニスコート	入会金1,000円 1回200円	体験練習：小学生無料、中学生一般100円	○	なし	剣ソフトテニスクラブ	水林

**すぽかるとは・・・スポーツ&カルチャーの略 競技力向上を目指して頑張るものではなく、気軽にみんなで趣味を楽しむ活動です。
町内の活動団体がみんなを待っています。かけもちOK。放課後をもっとenjoyしよう！**