

令和8(2026)年度 中央公民館グループ(サークル)一覧

中央公民館では、いろいろな市民の自主学習グループ(サークル)が活動しています。

健康づくり、生きがいづくりにぜひご参加ください♪

新たなことにチャレンジしたい方、必見です！

		グループ名	ひとことPR	週・曜日	時間帯
1	囲碁	囲碁同好会	楽しみながら、囲碁の研鑽に励み、更なる上達を目指しています。	毎火	夜間
2		囲碁みどり会	囲碁を通して会員相互の親睦を図り、ボランティア活動をしています。	毎水・金	午後
3	音楽	伊丹二胡同好会	中国楽器の「二胡」で、いろいろなジャンルの曲を練習しています。	毎火・水	午後
4		伊丹「響」たいこ同好会	太鼓を通じて親睦を深めながら日本の文化に触れる。声を出し、全身を動かし汗をかいて参加することで、心身ともに健康でいたいと願っています。	第1日 第3土	午前
5		ウクレレ同好会ハニーフレンズ	中高年中心に10年間続いている、楽しく弾いて楽しく歌うウクレレサークル。次の10年へ仲間募集中(初心者歓迎)	第1・3木	午後
6		歌の集い ひまわり会	音楽療法士の指導のもと健康の維持、老化防止を図りながら懐かしい日本の心の歌、童謡、唱歌、ナツメロ等を楽しく合唱しています。	第2・4木	午後
7		沖縄三線 島風	沖縄民謡を中心に、ボランティア、イベントなどに参加してみませんか。	第1木 第3土	午前 午後
8		ギターサークル＃＆♭	基礎練習からアンサンブルまで、和やかな雰囲気の中で活動しています。	第2・4金	午後
9		ハーモニーいたみ(コーラス)	合唱組曲、唱歌ほか多様なジャンルの曲に取り組み、女声合唱の美しいハーモニーを追求しています。	毎木	午前
10		柳水会	ボランティア活動を目的に集って練習しています。三味線で生の音色をお届けします。(昆陽C)	第1・3火	午後
11		スワン愛唱会	すばらしい先生の元、色々なジャンルの歌を歌っています。私も「はもらいたい」と思う方は、今、大募集しています。	第2・4火	午前
12		なないろ音楽同好会	主に市内在住の演奏グループの集まりで、コンサートの都度集まって演奏を楽しんでいます。ポップス・ロック・歌謡曲様々な分野が対象です。(アイ愛C)	不定期	不定期
13	絵画・書道	伊丹現代美術会BUT	自由な発想と創造で表現し、それぞれが個性あふれる作品を制作しています。展覧会を年2回以上し発表しています。(南C)	第1土	午前
14		水彩画同好会「稲の子」	和気あいあいと皆で楽しく絵を描き、年1回のグループ展をやっています。	毎木	午前
15		エクセルアート同好会	パソコン(EXCEL)を用いて題材のイラスト化に際しての表現方法や技法を学んでいます。	第2金	午前
16		塩絵サークル	色のエネルギーと塩の浄化力でぬり絵をする要領で、明るい色で描いています。	不定期	不定期
17	コミュニケーション・カウンセリング・コン	AA伊丹昆陽池	アルコール健康障害からの回復を目的としたミーティングや活動を行っています。	毎日	午前
18		ハート・コミュニケーション・スペース伊丹	心と心のキャッチボールしませんか。話を聴く勉強をしたい方、聴いてもらいたい方など、どなたでもご参加ください。	第1土	午後
19		ほどほどS	友情・和を大切に、人生の悩みを話し合い、何事もほどほどにをモットーに活動しています。	毎土	午後
20		私★魅がく(研修)	心理学の基礎知識をやさしく学び、おしゃべりをしながら、不安を消す方法を考える、月1回の「心のメンテナンス」です。	第4土	午前

		グループ名	ひとことPR	週・曜日	時間帯
21	カラオケ	カラオケ倶楽部「きずな」	会員相互のふれあい、地域の人との親睦を深め「楽しく歌おう!」を合言葉に努めています。	日(月3回)	午後
22		グループひびき	歌謡曲の練習と会員の親睦を目標にしています。	毎火	午後
23		もず輝 (カラオケ)	歌謡曲・演歌の新曲を月1曲のペースで譜面に沿って正しく習得し、年1回関西歌謡選手権に出場し、成果を確認しています。(あすなろC)	第1・2・3水	午後
24	劇・パフォーマン	赤いろうそく	月1回、先生に指導いただき楽しく朗読をしています。年に1回、発表もチャレンジしてます。(ここいろ)	第1水	午後
25		いたみ子ども芸術劇場企画運営委員会	「たくさん子ども達に笑顔を届けたい」との思いで、「おはなしカフェ」などのイベントを企画・運営しています。	第4土か日	午前
26		伊丹マジック同好会	器用、不器用は関係なく、練習すればする程、上手くなります。会員相互の見せ合い、地域のセンター、会館でボランティア活動をしています。	第3土	夜間
27		スマイルセカンドライフの会	老健施設等での演芸(民謡・歌謡・舞踊・ハーモニカ演奏・等)により会場の皆様と共に楽しんでいます。	不定期	午前
28		ちょんかけゴマの会	空中で回すコマ回しです。熊本市の無形文化財です。競技会もあります。	第2・4木	午後
29		ふわふわアート・チェリー(バルーン)	バルーンアートを通じて地域との交流を図り、パフォーマンスと一緒に作って楽しむ、笑顔を届けるグループです。	第2金 第4月	午前
30	語学	中国語交流会	水準も出席時間(本人の都合)もいろいろで、楽しく学んでいます。先生の指導も丁寧です。	毎水	夜間
31		ニイハオ会	中国語を通して中国文化及び国民性等を理解する。	水(月3回)	夜間
32		NPO法人日本語学習支援教室	新育成就労制度(2027.4施行)に向けて日本語能力試験の学習支援をする。日常生活の日本語会話の学習を併せて支援をする。(アイ愛C)	毎木	夜間
33		Let's go English	フリートーキング主体。応じて本と先生の用意したプリント使用。英語日記提出で、先生がチェックしてくれます。	第2・4土	午後
34	子育て	おおきな木(不登校の子どもを持つ親の会)	子育ての悩みを一緒にお話しましょう。不登校を経験した子どもの保護者がお待ちしています。(アイ愛C)	第1・3水 第4木 第3金	午後 夜間 夜間
35		子育て応援隊・あぷりこっと	会員のふれあいを大切に交流を深め、楽しく活動しています。	第2・4水	午前
36	古典芸能・舞踊	伊丹三曲協会	箏・三絃・尺八の流派を超えた資格保有者の団体。合同で演奏技術の向上と伝統文化の継承に努め、演奏会も行っています。	不定期	不定期
37		伊丹連合吟詠会	市内詩吟団体6流派の連合体です。詩歌、漢詩の吟詠を通じて、詩吟の研修・普及に努めています。(サンティH)	不定期	不定期
38		専美会 (新舞踊)	舞踊と歌で発表会や友情出演に参加協力をしたり介護施設を訪問し、ボランティアで舞踊や歌謡を披露しています。(アイ愛C)	毎木	午後
39		はつはる民踊会	みんなで仲良く楽しく日本民踊を健康のためにも励んでいます。	木(月2回)	午前
40		なないろ民踊会	日本伝統文化の民踊や盆踊りを楽しく踊るとともに、会員相互の親睦を図り、盆踊りの普及に努めています。	不定期	不定期
41		伊丹民踊協会	日本の伝統文化である民踊の普及信仰を図り、生涯学習の理念に基づき、誰もが学び続ける機会と地域文化の向上に寄与する。(きららH等)	不定期	不定期
42	手工芸	はじめてのパッチワーク	自分のお気に入りの布を縫い合わせて、手提かばんや肩掛かばん、ポーチ、壁飾りなどふだん使える作品を作って楽しんでいます。	第2・4木	午前
43		凧の会 (絵手紙)	絵手紙を通して交流を深め楽しく活動しています。(いきいきP)	第1木	午後
44		ループ (染め)	織り、染色、フェルトなど、各自作品のための作業をしています。	不定期	不定期
45		和紙絵「松の実会」	手すきの和紙は長い繊維を持ち、独特の柔らかさとしなやかさがあります。模様の異なる和紙を手でちぎり、ぬくもりのある作品になります。	第3火	午後
46		パッチワークキルト	布が大好きな仲間です。ワイワイおしゃべりをしながら、パッチワークを楽しんでいます。	第1・3 火	午後
47		エトセトラ	手芸全般を各々が楽しんで活動しています。	第1・3 金	午後

		グループ名	ひとことPR	週・曜日	時間帯
48	食	伊丹いずみ会	「自分の健康は自分の手で。」をモットーにバランスの取れた料理教室を行っています。(健康福祉事務所)	第1水・木 第3火	午前・午後
49	体操・太極拳・スポーツ・ヨガ	伊丹勤労者山岳会	六甲山・中山等近郊の山を中心に活動しています。	土・日	不定期
50		伊丹スピリッツ(バドミントン)	小中学生が対象。試合に向けてがんばってます。	毎水	夜間
51		伊丹スポーツウエルネス吹矢クラブ	スポーツ吹矢は筒に矢を入れて息で飛ばすスポーツです。老若男女を問わず簡単に楽しく、さらに呼吸器等の生涯健康維持をめざします。	第1木 第2・4水	午後
52		伊丹太極拳協会	健康法のひとつである太極拳はゆったりとした動きで体をほぐし心身ともにリラックスでき姿勢を美しくします。派遣指導も行います。(市内小・中学校等)	随時	随時
53		伊丹太極拳公民館グループ	火)老若男女を問わず、どこでも出来る運動、健康体操として最適です。 水)元気に体を動かしてコミュニケーションを大事にしています。	毎火 毎水	午前 午後
54		おとなの美姿勢	背骨が歪むことで背骨から出ている神経が牽引され、腰痛等の症状を引き起こします。体操やセルフ矯正を行う簡単なプログラムです。	第2・4木 不定期土	午前 午後
55		太極拳らら	太極拳は伸びやかで大きくゆったりした動作が特徴、年齢を問わずどなたでも楽しめます。生涯スポーツとしておすすめです。(サンシティH)	毎水・土	午前
56		体操同好会ひまわり	こけない寝込まない明るく暮らす為の体操教室	毎火	午前
57		楽しいソフトヨガ	正しい姿勢と呼吸法で「70代80代を元気で生き生き」を目標として頑張っています。初心者の方歓迎！(こらくる)	毎月	午前
58		和みのヨーガサークル	和みのヨーガという和の知恵がいっぱいの優しいヨガを DVDをみながらみんなで楽しくしてます。	毎水	夜間
59	ダンス	アトラス	楽しくダンスをしています。音楽をきいてストレッチからふりつけを行います。	不定期	夜間
60		伊丹フォークダンス協会	音楽に合わせて体を動かすことは、とても楽しいことです。健康のためにもなり、有意義な時間を過ごしています。	毎水	午前
61		エレガンスダンス同好会	ダンスの楽しさを通じ健康を保ちながら無理の無いレッスンまた技術の向上等ていねいにゆっくりと楽しく学んでいます。いつでも見学に来てください。(サンシティH)	土(月3回)	午後
62		さざなみクラブ	プロ講師の元、社交ダンスの技術習得と会員相互の親睦を図る。	第1・3・5木	午後
63		さつき会(社交ダンス)	ダンスの大好きな仲間です。楽しく元気に踊ります。	土(月3回)	午前
64		シャインメイツ	現役A級プロ選手が最新の社交ダンスを教えます。初心者大歓迎。	毎水	夜間
65		ソシアルひとみ	プロの先生のレッスンでリズムにのり、体を動かし楽しく健康増進を目的にしています。会員の皆、明るく元気でダンスを楽しんでいます。(有岡C)	土(月1回)	午前
66		ハワイアンフラ ピカケ	ゆったりしたハワイの音楽に合わせて心も体も笑顔になりましょう。	第1・3水 第2・4金	夜間 午後
67		ハワイアンフラリノプルメリア(水曜)(土曜)	2才から80代の仲間が「細く・長く・楽しく」をモットーに共の時間を大切にしながら日々レッスンしています。	毎水 毎土	午前 午前・午後
68		日美の会(社交ダンス)	楽しく無理せず社交ダンスを学びます。夢を見つけましょう！	毎金 不定期月	夜間 午後
69		マーガレット	中高年が多い中、講師を招き、リズムにのり、体を動かし、健康管理を目的に楽しんでいます。皆、明るく元気です。(サンシティH)	第4月	午前・午後
70		美笑生	高齢者の方、視覚しょうがい者の方向けの健康作りをしています。	毎火 毎木 毎土	午前・午後 夜間
71		イングリッシュダンス・フレンドリー	身体と頭を適度に使い音楽に合わせて歩き色々な隊形で踊っています(決められた動き用語があるのでそれに合わせて動きます)。	第3火	午後

		グループ名	ひとことPR	週・曜日	時間帯
72	陶芸	土練りの会（陶芸）	世界でひとつのユニークな陶芸作品を作ることをモットーにする会です。	毎週土	午前
73		陶好会（陶芸）	指導者も無く、個人が好きに作陶し楽しんでいます。	隔週日	午前
74		陶友会（陶芸）	陶芸の同好会です。自由に作陶を楽しんでいます。	第1・2・3木	午前・午後
75	文芸	伊丹・古文書を読む会	江戸時代の文書を、メンバーで読み合わせし、輪講しています。	第1・3土	午後
76		創作児童文学の会「こてまり」	夢のある楽しいお話を書いて、年1回同人誌を発行しています。	第2・4火	午前
77		伊丹歌人クラブ	展示や、季節のイベント、研究会などたくさん行っています。初めてでも楽しく学べます！お気軽にお問合せください。	第2木	午後
78	麻雀	健康麻雀同好会	飲まない吸わない賭けないをモットーに、脳活、会員同士の親睦、技術の向上に励んでいます。	各週水	午後
79		雀健クラブ	高齢者を中心に健康麻雀を楽しみ、会員相互の親睦を図っています。	毎木	午後
80		麻雀「生きがい荘」	賭けない、飲まない、吸わない。頭の老化防止、指と頭の体操に最適です。	毎週日	午後
81		麻雀club	仲間健康維持と脳の活性化を図っています。	毎土	午前
82	その他	NPO法人あなたらしくをサポート	すべての人に男女共同参画をわかりやすく伝えることにより、一人ひとりが”自分らしく”生きることができる社会を目指しています。(いきいきP)	不定期	不定期
83		伊丹市文化財ボランティアの会	市内史跡、文化財のガイドをボランティアでやっています。	毎週火	午前
84		大人の数学	数学の好きな人達が集まり、学校の授業ではない形で皆で楽しく学んでいます。地域でのボランティアもしています。	第3金	夜間
85		グループ モナリザ	コーヒータイムで、ほっとひと息。今日も誰かとつながっています。お出かけになりませんか。	毎水・イベント期間中	午前・午後
86		尚和会	月1回第2金曜日13時から17時和室にて活動。美味しいお菓子と抹茶一服を楽しんでいます。	第2金	午後
87		新日本婦人の会 伊丹支部	平和やジェンダー、地球環境・食の問題など女性の関心のあることをおしゃべりしながら学習しています。他に趣味のサークル(うた・折紙・麻雀など)もしています。(伊丹H他)	随時	随時
88		日本ボーイスカウト兵庫連盟伊丹第11団	野外を中心とした(ハイキング・キャンプ)活動をしています。体験入隊も随時実施します。	隔週日	午前・午後
89		野村生涯教育センター兵庫支部	民間の教育ボランティア活動を推進しています。	不定期	午前・午後
90		ひょうご・伊丹シェアリングネイチャーの会	自然体験活動を通して自然の驚異、美しさ、面白さ、大切さなど「自然への気づき」を目的としています。自然物を使った工作もしています。(学校・公園等)	不定期	不定期
91		フォトコスモス	「光と影の芸術」写真を趣味にし、毎日を楽しそう！心に残る風景や思い出の瞬間を記録に残しませんか。	偶数月第3水	午前
92		茶道クラブ 一期一会	月に一回、テーブルと椅子で気楽にお抹茶を楽しみませんか？。足や腰が痛くても大丈夫。安心してご参加ください。	金(月1回)	午後
93		旅愛好会いたみ	月1回例会を開き、旅の情報交換の場とし、相互の親睦をかね、日帰りの旅を企画、実行しています。	第2水	午後

◎この情報は、令和8(2026)年4月1日現在のものです。変更となっている場合がありますので、ご了承ください。

◎入会金および会費は各グループで決められていますが、おおむね月100円～5,000円です。

◎公民館以外を主な活動場所としているグループについては、()にC…センター、H…ホール、P…プラザなどと記載しています。



友だち募集中

伊丹市立中央公民館【スワンホール】

(第1・3月曜休館／祝日の場合は翌平日)

☎664-0015 伊丹市昆陽池2-1(スワンホール1階)

TEL:072-784-8000 FAX:072-784-8001