

令和7年度 高田城址公園オーレンプラザ（高田地区公民館）

サークル・団体活動一覧表

高田城址公園オーレンプラザで現在活動している団体・サークルの一覧です。
様々な年代の方たちが毎月、楽しく活動されています。
一覧表のサークルに興味がある人・見学をご希望の方は、各団体の連絡先までお問い合わせください。
なお、一覧表への掲載を希望されるサークルは、**オーレンプラザ事務局（525-1311）**までご連絡ください。



上越市

2025.4.1更新



ジャンル	団体・サークル名	講師名	代表者	会員数	活動日 (並びは原則・曜日順)	会費等	活動内容	連絡先 (代表)	主な活動場所
運動・ダンス	筋力アップOG会	瀬下 阿里子		28人	月曜日 9:30～11:30	3,600円 3ヵ月前分納	健康のための体操、ストレッチを中心にウォーキング、リズム体操など。参加者は70代が多く楽しくやっています。	025-523-0640 蓮尾 純子	スタジオ
	水曜教室	瀬下 阿里子	梨本 勝子	25人	月3回 水曜日 13:00～15:00	3ヵ月 4,000円	みんなで楽しく、ダンスをしたり、ウォーキング等体を動かします。気軽にはじめてみませんか。	526-6421 梨本 勝子	スタジオ
	上越市太極拳協会 水曜午前教室	岩嶋 通子	笠原 博	10名	11月～4月 7月～9月 水曜日 9:30～11:30	入会金 3,000円 県連会費料 1,200円(年1回) 月額3,000円	太極拳をしながら、健康作りと仲間との親睦をしています。初めての方も一緒に楽しく練習できるよう丁寧に指導しています。	090-2646-5584 浅野 則子	スタジオ 多目的室
	リラクゼーション・ストレッチサークル もふもふ	濁川 久美子	下村 篤子	12人	第2・4木曜日 19:00～20:00 (会場の抽選から外れた場合に変更あり)	3ヵ月ごとに 6回分 2,700円	体と向き合いながら、ヨガベースのやさしいストレッチや10分間で1時間の睡眠効果が期待できるリラクゼーションプログラム。寝たままのヨガで体と心を整えていきます。	090-8453-1253 濁川 久美子	スタジオ 多目的室
	卓球同好会		野澤 武四	8人	土曜日 9:30～11:30	会場費・備品 (ボールなど) 活動回数により異なるが会員数で割って負担	卓球を通した仲間づくりと健康保持を目的に、皆で楽しく卓球をしています。	090-4362-1183 野澤 武四	スタジオ
運動・ダンス	レクダンス (ひまわり)		宮澤 真佐子	10人	火曜日 13:45～15:45	月額 2,000円	先生の指導のもとに全身のストレッチをやり身体をほぐす。その後、曲に合わせて3～4曲のダンスを楽しんでいる。	080-1348-5443 宮澤 真佐子	多目的室
	ベルバラ	金子 基	酒井 敏明	12人	毎週水曜日	月額 4,000円	社交ダンス種目のスタンダード＆ラテンの全般にわたりレッスンをしています。	080-1169-1898 金子 基	スタジオ
	JAZZダンスサークル Leap	福岡 直子	山下 つばさ	15人	毎週水曜日 19:00～21:00	1回 1,000円	ストレッチ～ジャズダンスの基礎練習、振り付けまでを1回2時間の活動でやっています。機会があればもちろんステージでも踊ります。初心者大歓迎！踊ってみたい中学生以上の方、是非おまちしています。	leap.jazzdance@gmail.com 山下 つばさ	オーレンプラザ その他上越市民施設
	レイナニ プルメリア	丸山 真由美	丸山 真由美	10人	毎週木曜日 19:00～21:00 不定期 10:00～12:00	会場費を 人数割	楽しくフラダンスを踊っています。どなたでもいつでも無料体験しております。	080-5061-0823 丸山 真由美	多目的室
	上越舞の会	嶺村 ミヨ子	代表者は一年ごとに交代	13人	毎週 金曜日 13:00～15:00	月額 3,000円	民謡、新舞踊の会。舞うことの喜びと楽しさを大切に！県内外、市の行事、そしてボランティア等に参加します。	025-524-7306 嶺村 ミヨ子	多目的室
	花柳流秘乃会	花柳寿美穂	小林 英子	6人	第2・4土曜 10:30～11:30	保険料 年 1,000円	古典芸能である日本舞踊の修練と普及を目指している。特に子ども達への伝達に力を入れている。大人のための気軽な楽しい講座も開催している。	090-8004-9679 小林 英子	多目的室
	モダンバレエサークル Yururina	田中 詩穂	田中 詩穂	4人	月2回土曜日 10:00～12:00	1回500円 会場費	憧れのバレエを気軽に始めてみませんか？まずはストレッチから体をほぐし、バレエの基礎を覚えていきましょう。お子さんからおばあちゃんまで、男の子・女の子どなたでも大歓迎！！	070-5517-2480 田中 詩穂	スタジオ
	上越ジュニアダンス スポーツクラブトッキー's	長澤 光枝 長澤 良典	長澤 良典	6人	毎週 土曜日 10:00～12:00	月額 1,000円 (保険:別途)	毎週土曜日 10:00～12:00、初級は10:00～11:00。小中学生を対象に社交ダンスを中心に踊っている青少年育成クラブです。初めてでも基本から楽しく踊れます。	025-523-3762 090-5530-0820 長澤 良典	多目的室 スタジオ

絵画	絵画の会		小沼 千恵子	3人	月2回 火曜日 9:30～11:30	会場費のみ (人数割の額)	持ち寄り題材などで自由に楽しく描いています。新しい仲間、大歓迎です！	025-526-0743 小沼 千恵子	創作室
	南葉モデルデッサン会		武田 一郎	6人	第2 水曜日 9:30～14:30	年額 15,000円	モデルさんの3ポーズを描きます。	090-7406-1400 武田 一郎	創作室 他
	あるぶる絵画クラブ	山崎 和代	大澤 幸子	8～10人	4月～12月 毎週 水曜日 13:30～16:30	月額 5,000円	油絵、水彩を月3回勉強しています。静物、景色、人物等です。美術館巡り、スケッチ旅行も楽しんでいます。	090-2459-3316 三箇 理恵子	多目的室
	絵手紙の会	中嶋 洋子	中嶋 洋子	10人	第4 木曜日 (13:30～15:30) 第4 土曜日 (10:00～12:00)	月額 1,000円	メールやラインで手紙が忘れられている現代、心のごもった絵の中に短い文がある手紙に描ける絵手紙を送ってみませんか。	025-524-4324 中嶋 洋子	楽屋2 和室2
	上越裸婦モデルデッサン会		三浦 顕	6人	原則、第1 日曜日 9:00～15:30	年額 20,000円 (半期に分けて徴収)	月1回のデッサン、年1回のデッサン展。特に講師はいない。互いに見せ合い感想があれば述べている。	025-523-2704 三浦 顕	多目的室