

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）](mailto:orenpulaza@city.takada.lg.jp)までご連絡ください。



2026. 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 (担当)
音楽系	カラオケサークル絆	早川 瑠子	早川 瑠子	35人	月曜10:00~12:00 火曜19:00~21:00 金曜10:00~12:00 (月3回)	月額 3,000円 年会費 3,000円	・月3回のカラオケ勉強会 ・発表会のためホールでお客様の前で歌唱します。	090-5446-9674 早川 瑠子
	マリキータ		西脇 美智子	14人	毎週 月曜日 19:00~21:00	月額 1,000円	南米音楽フォルクローレを演奏しています。演奏の他、歌も踊りもあります。	080-1070-2403 市川 美智子
	混声合唱団 さくら草	指導 吉井 仁美	かしらくぼ 頭久保 武司	32人	毎週 水曜日 10:00~12:00	月額 2,500円	水曜日(月3~4回)10時から楽しく合唱の練習をしています。	025-512-7914 頭久保 武司
	合唱団「雪ん子」	指導 中森 千春 ピアノ 布施 美穂	松山 秋夫	16人	月3回 水曜日 19:30~21:30 月1回 木曜日 10:00~11:45		混声合唱団。二部三部の曲を中心に美しいハーモニーを目指しています。指導者の丁寧なわかりやすい指導は団員に定評があります。	025-524-3271 丸山 節子
	コーロ・ファンチュリン	丸山 正子	小林 小雪	12人	毎週 水曜日 19:30~21:00	月額 5,000円	空気を包み込むような深く澄んだ歌声を目指し、毎回基本練習を大切にしながら歌の世界を広げていっています。	080-3140-1410 丸山 正子
	女声コーラス ぶらんこ	指揮 高橋 利恵 ピアノ 三垣 亮子	宮澤 栄子	20人	毎週 水曜日 10:00~12:00	月額 5,000円	毎週水曜日、楽しく練習しています。年に数回ドレスを着て、ステージで声を揃えて歌う感激を、一緒に体験してみませんか。	0255-72-8050 宮澤 栄子
	ザ・シャープス		市川 昭雄	5人	第1・3水曜 19:00~21:00	必要に応じて	20年前に結成したクラシックギターアンサンブルです。ハーモニカ、オカリナを入れて楽しく練習しています。	025-524-5601 市川 昭雄
	メイルクワイア 3 1/2 (サンカニソノイチ高齢者男性合唱グループ)		秋山 俊一郎	10人	第1・2・4 木曜日 13:30~16:00	月額 1,000円	平均年齢80歳超えの仲間です。60歳以上の男性ならだれでも参加でき、楽しいです。アカペラで何でも歌います。	090-2470-7026 秋山 俊一郎
	歌って!若返り広場	渡辺 京子	小山 優	18人	第2・4木曜日 10:15~11:45	月額 2,500円	童謡唱歌や懐かしい歌謡曲を歌いながら、動きにくくなった身体機能をリフレッシュさせ、心身ともに元気になりましょう!	090-8850-8678 渡辺 京子
	コーラス倶楽部 カフェテラス	片所 真理子	片所 真理子	20人	毎週 金曜日 10:00~12:00	月額 2,000円	3つのパートに分かれ、合唱曲、童謡、70年代のなつかしい歌謡曲、アニメや映画の主題歌、最近のJ・POPまであらゆるジャンルの曲を楽しく歌っています。	025-522-3770 片所 真理子
	コーラスのぞく	白砂 佐輝子	五十嵐 幸恵	8人	第2・4 金曜日 10:00~12:00	月額 2,000円	童謡など親しみやすい曲を中心に楽しく歌っています。会員募集中です。	025-524-4079 五十嵐 幸恵
	J・O・Y Gospel (ジョイゴスペル)	山崎 弘子	山崎 弘子	30人	毎週 金曜日 ●小・中学生 16:00~18:00 ●大人 19:30~21:30	月額 ●小・中学生 無料 ●大人 3,000円	集い歌う事。楽しくハーモニーを奏でることをモットーに練習しています。1か月に1回は本番ステージがあります。	080-5492-4429 山崎 弘子
	市民カラオケサークル	福神 実	福神 実	30人	土曜日 13:00~15:00	月額 3,000円	演歌、歌謡曲、新曲を毎月みんなで練習をしています。	090-2973-7088 福神 実
	男声合唱団 ひこばえ	指揮 喜多 深	秋山 俊一郎	15人	第2・4日曜日 13:30~16:00	月額 3,000円	男性合唱オリジナル曲から民謡、童謡、ポピュラー曲まで幅広く歌う。各種フェスティバル単独コンサート出演。 団員募集(テナー、バリトン、バス)	090-2470-7026 秋山 俊一郎
	上越市民吹奏楽団		吉越 篤	42人	毎週 火(または水曜)・金曜 18:00~22:00	月額 2,500円 学生 1,300円	年2回の演奏会の他、市のイベントや祭り、学校等からの依頼演奏など、クラシックからポップスまで幅広く演奏します。	ホームページ 問い合わせ先 joetsusuisui@gmail.com
	ハーモニカ倶楽部 スマイリー	市川 昭雄	松橋 公秀	13人	第1・3火曜日 9:30~11:30	月額 2,000円	70代、80代のシニアグループです。第1ハーモニカ、第2ハーモニカ、コードハーモニカ、バスハーモニカでアンサンブルを楽しんでいます。	090-2911-8403 梅山 洋一
	ハーモニカを楽しむ会	市川 昭雄	市川 昭雄	6人	第1・3火曜日 13:30~15:30	月額 2,500円	ハーモニカの基本できれいな音で吹くベースを練習します。	090-3473-6818 市川 昭雄
	高田木曜会合唱団	上野 正人	山田 弘	40人	毎週火曜日 19:00~21:00	月額 3,000円	毎年秋の演奏会を目指して、週1回集う混声合唱団です。指導は、上越教育大学の山田正人先生です。みんなで歌えばへっちゃらよ!ぜひお越しください。	025-524-3742 山田 弘
	マーガレット倶楽部 オカリナ	久木崎 和美	碓井 良久	5人	月2回 水曜日 19:00~	月額 4,000円	オカリナの優しい音色で唱歌・映画音楽・流行歌などを演奏します。施設顧問なども数多く行っています。ぜひ一緒に参加されませんか。	090-5765-4651 碓井 良久
	アモール		小堺 吉和	7人	第3・第4 木曜日 10:00~12:00	年会費 2,000円	福祉施設等へのボランティアでギターの演奏をしています。	090-4845-6573 小堺 吉和
上越交響楽団	長谷川 正規 (上越教育大学 芸術系大学院教授) 三溝 健一 (弦トレンナー)	古海 法豊 (団長)	60人	毎週 土曜日 19:00~21:00	一般年額 24,000円 学生 16,000円	クラシックのオーケストラ音楽を演奏。年2回の定期演奏会主催。オーレンプラザクリスマスフェスティバル等、各種演奏会に参加	090-1606-1254 茨木 真 (副団長・事務局)	
勝手にガスレレ上越		伊藤 敬子	20人	月に2回程 19:00~21:00	施設使用料 糖面コピー代	初心者からベテランまでウクレレ好きのサークルです。簡単コードですぐに楽しめますよ。見学希望の方はご連絡ください。	080-2036-4835 伊藤 敬子	
越後風笛・叶笛		原 理佐	20人	不定期		篠笛練習、篠笛を持って街にくり出します	080-5389-6788 原 理佐	
コスモフィッシュ			8人	不定期		少人数のコーラスアンサンブルです。それぞれ好きな曲を持ち寄って楽しんでいます。	090-4095-0707 景山 しのぶ	
運動・ダンス	筋力アップOG会	瀬下 阿里子		28人	毎週 月曜日 9:30~11:30	3ヵ月分前納 3,600円	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
	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。	025-526-6421 梨本 勝子
	上越市太極拳協会 水曜午前教室	岩崎 通子	笠原 博	15名	11月~4月 7月~9月 水曜日 9:30~11:30	入会金 3,000円 (翌年から年会費) 交通費 1,200円(年1回) 月額3,000円	太極拳を通して、体力作り、健康作り、仲間との親睦を深めています。初めての方も一緒に楽しく練習できるように、丁寧に指導しています。	090-2646-5584 浅野 則子
	リラクゼーション・ストレッチサークル もふもふ	瀧川 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。寝たまのヨガで体と心を整えていきます。	090-8453-1253 瀧川 久美子
	卓球同好会		野澤 武四	8人	不定期 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しています。	卓球を通じ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
	ラウレア オハナ フラ Laule' a 'Ohana Hula	Hula-Me公認指導者 丸山 麻子		6人	第1・3 木曜日 10:00~11:30 第2・4 月曜日 19:00~20:30	1回 1,000円	ハワイの伝統を受け継いだフラを大切にしています。フラを学び、心と日常を豊かにする活動を行っています。	090-4537-9760 丸山 麻子

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 (担当)
運動・ダンス	レクダンス (ひまわり)		細井 昌子	10人	月2回 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します。その後、曲に合わせて3~4曲のダンスを楽しんでいます。	090-6193-7809 細井 昌子
	ベルバラ	金子 基 金子 純子	酒井 敬明	10人	毎週 水曜日 15:00~17:00	月額 4,000円	社交ダンスのワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ、フォックストロット、クイック、バンドゥラ等を練習しています。	080-1169-1898 金子 基
	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
	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	会費を人数割します	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
	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
	花柳流秘乃会	花柳寿美穂	小林 英子	6人	月2回 土曜 9:00~13:00	保険料 年 1,000円	伝統芸能である日本舞踊を気軽に楽しんで心身ともに元気なようにしましょう！子どもワークショップの参加者を随時受け付けています。	090-8004-9679 小林 英子
	モダンバレエサークル Yururina (ユルリーナ)	田中 詩穂	田中 詩穂	14人	月2回 日曜日 10:00~11:00 (大人) 11:00~12:00 (子供)	1回500円 初回無料	バレエを基礎に自由に表現！年齢・経験を問わずご参加いただけます。踊る楽しさや創作の面白さ、また個性を大事にします。特別レッスンも随時開催中。	070-5517-2480 田中 詩穂
	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
絵画	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
	あるふる絵画クラブ	山崎 和代	大澤 幸子	7人	4月~12月 毎週 水曜日 13:30~16:30	月額 4,000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
	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	6か月 5,000円	自分流の絵のある手紙を描き楽しい一時にします。	025-524-4324 中嶋 洋子
	上越裸婦モデルデッサン会		三浦 顕	8人	原則、第1日曜日 9:00~15:30	年額 24,000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
手工芸系	大手陶友会		佐藤 昭子	6人	毎週 水曜日 9:00~12:00 (迄) 10:00~12:00	月額 1,200円 (材料費300円~)	陶芸に魅せられた仲間が集まり、各々のノウハウを出し合って、個性的な焼き物づくりを楽しんでいます。見学がてら遊びにきてください。	025-522-5752 090-1539-1569 佐藤 昭子
	木つつき会		薄波 謙一	6人	第1・3 木曜日 13:00~16:00	月額 1,000円	木を彫ってみませんか。血や手練、花のレリーフなど小さな作品から始めてみましょう。	090-1109-4743 025-522-5563 吉川 進
	パッチ和~九		森 ひろ子	9人	毎週 木曜日 10:00~12:00	部費代のみ集金	パッチワークを趣味にしている人達の同好会です。2年に1回作品展を開催することを目標に、週1回オーレンブラザに集まって作品作りをしています。パッチワークのお好きな方は、どうぞご参加ください。木曜日の午前10時から2時間活動しています。	025-523-1276 森 ひろ子
	O・R 陶芸倶楽部		武田 一郎	10人	毎週 木曜日 10:00~12:00	月額 1,000円	オーレンブラザ開館と同時にできた陶芸に興味のある方の集まりです。思い通りの作品を「和気あいあい」と製作にいらしています。初めての方も楽しく活動しています。	090-7406-1400 武田 一郎
	ちりめん細工と つまみ細工の会	木島 光子	木島 光子	5人	第1・3金曜日 10:00~12:00	1回 500円 (別途材料費)	可愛いお花を作るつまみ細工、季節のモチーフを縫って飾るちりめん細工、楽しみながら作ります。	090-4590-9879 木島 光子
民謡	上越民謡研究会	(三味線) 堀川 建夫 (尺八) 猪俣 孝一	渡辺 隆	7人	第2・4 水曜日 13:00~15:00	月額 2,000円	民謡(唄)の練習と啓発。 日本民謡の生成と流転の研究。 民謡の仲間づくりと民謡の保存。	025-574-3070 宇津野 幹男
	高田民謡保存会	諸橋 ヤチ子	諸橋 ヤチ子	5人	毎週 月曜日 9:30~11:30	月額 3,000円	紙謡への練習など高田の民謡を練習しています。ぜひ参加して下さい。	025-525-2900 090-3143-3109 諸橋 ヤチ子
短歌・詩吟	山茶花の会		桑原 昌子	8人	第1火曜 13:00~16:00	順番に会場費を支払う	自作の短歌を3首持ち寄り批評し合い良い歌に仕上げます。	090-8684-0452 桑原 昌子
	歌と観照 高田支部		桑原 昌子	11人	第2 金曜日 13:00~16:00	6,000円 前期:3,000円 後期:3,000円	毎月自作2首の短歌を批評し合う。東京の本社へ自作の6首を送る。毎月歌謡が送られてきます。本社の会費はランク別に納めます。	090-8684-0452 桑原 昌子
書	美文字サークル	朝賀 三重子	加藤 謙治	20人	第1・3 水曜日 9:30~11:30	月額 2,000円	会員同志の親睦を深めながら楽しい美しい文字の習得します。	090-4603-2570 朝賀 三重子 090-1883-2732 加藤 謙治
	己書楽しいふでペン幸座	谷地田 清美	白川 和子	4人	月1回 9:30~11:30	月額 2,200円	うまい、へた、関係なく楽しくふでペンで描いています。一緒に描きませんか！	090-5825-9665 白川 和子
	星詠会	伊藤 星詠	伊藤 星詠	15人	原則 木曜日 17:30~20:30	月額 3,000円	毛筆と硬筆の「書道」を学びます。	090-4024-1026 伊藤 星詠
	己書 法華道場	西條 法	杉田 和子	10人	月1回 日曜日 10:00~12:00	初回 1,100円 月額 2,200円	あじのある文字を描くのは楽しいものです。一緒にその季節に合った文字を描きませんか。	080-1043-8379 西條 法
その他	朗読グループ涼		植木 悦	7人	第3火曜日 13:00~15:00	500円	上越地域の歴史文化、民謡などを題材に制作した紙芝居をはじめ、児童書やエッセイをテキストに朗読力を磨いています。	090-4676-0040 植木 悦
	あそびば (上越おやこ劇場)	久保田 佑樹	久保田 佑樹	会員数 135人	不定期	4歳以上から 200円	コマ回し、ディアボロ、モルックなど、こどもから大人まで熱中できる遊びがもりたくさん。	080-5185-6033 久保田 佑樹
	にじいろ 【発達障害・特性と共に生きる 子どもと家族の会】		近藤 奈穂美	-	不定期 (月1回、保護者のお話し会)	原則、無料 ※その都度、実費のみ	発達障害(診断は問いません)や、特性を持つお子さんと家族の会です。月1でお話し会や、親子で楽しむ機会を計画しています。	090-2759-0325 近藤 奈穂美