

## < 世田谷地域 >

### 1. 芸術・趣味

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
茶道	桔梗の会	宮坂区民センター	月2回 午後	入会金 1,000円 月額 5,500円	幅広い世代で、月に2回、楽しく茶道をお稽古している教室です。(裏千家)	世
茶道	さつき会	宮坂区民センター	月2回 水・木または土曜日 午後・夕方・夜間	入会金 1,000円 月額 5,600円	(裏千家茶道教室)幅広い世代の方が楽しくお稽古しています。基本から丁寧に教えますので、初めての方もお気軽にお問合せ下さい。水・木・土以外も相談可。	世
華道	伝統文化いけばな経堂こども教室	経堂地区会館別館	月1回 水曜日 午後	入会金 3,000円 月額 3,000円	小原流の基本を学びながら楽しく季節の花をいけます。自然の美しさ尊さを学び礼儀を身につけ、おかたづけまで出来るようになります。親子で参加も可能です。	世
華道	ヒロセフラワーサークル/hirose flower circle	経堂地区会館別館	月2回 木曜日 午後・夕方・夜間	入会金 4,000円 詳細は問合せ	花が好き！季節の花を器にいけて楽しく学びいやされます。初めての方には小原流の基本から始めますので、いつのまにか上手になります。花から力をもらいます。	世
フラワーアレンジメント	ヒロセフラワーサークル/hirose flower circle	経堂地区会館別館	月1回 水曜日 午後	入会金 4,000円 詳細は問合せ	人生100年時代。いけばな経験者向けのフラワーアレンジメント教室(おしゃべり付き)。いけばな、アレンジニ刀流で教えることも可能です。	世
フラワーアレンジメント	ヒロセフラワーサークル/hirose flower circle	経堂地区会館別館	月1回 水曜日 午後・夕方・夜間	入会金 4,000円 詳細は問合せ	生活に豊かさを！季節の生の花を楽しみながらアレンジします。見本を見ながら作るので、誰でも簡単に作品ができます。花から力をもらいましょう。	世
日本画	日本伝統芸能研究会	三軒茶屋区民集会所	月2回 日曜日 午前・午後・夜間	詳細は問合せ	気軽に参加いただけます。初心者大歓迎です。日本古来より伝承されている日本画を展開しています。	世

## 1. 芸術・趣味

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
洋画一水彩	にちようしやせいかい 日曜写生会	桜丘区民センター	月2回 第1・3日曜日 午前・午後	入会金 1,000円	水彩画を基本とし、屋外(公園など)で写生を楽しめます。真夏や厳寒の日は室内で静物画を描きます。現在、講師はいません。初心者には経験者がアドバイスします。	世
洋画一水彩	とみんびじゅつてんうんえいかいせたがやしぶ 都民美術展運営会世田谷支部	太子堂区民センター	月1回 第2火曜または水曜日 午前・午後	入会金 3,000円 参加費 3,000円	人物モデルによるデッサン会や日帰りおよび一泊二日写生会や、世田谷美術館区民ギャラリーでの支部展等の活動を行っている絵画愛好家のサークルです。	世
絵手紙	しんぶじん 新婦人コスモス	宮坂区民センター	月2回 第1・3水曜日 午前	入会金 100円 月額 4,200円	自分らしく「へたでいい、へたがいい」をモットーに楽しく描いています。気軽に参加してください。	世
絵手紙	すきるあつぶ絵手紙 <sup>えてがみ</sup>	経堂地区会館別館	月3回 火曜日 午前	詳細は問合せ	1994年から活動を続けています。高齢になった会員も変わらず、絵手紙で友人と心をかよわせています。どんな手法でも画材でもかまいません。	世
写真	せたがやしゃしん 世田谷写真クラブ	詳細は問合せ	月1回 日曜日 午前・午後	なし	世田谷区在住の83~85歳の幼馴染6人がメンバーで、写真撮影を中心に定期的に集い、交流を深めています。	世
その他の芸術・趣味	せたがや 世田谷マジッククラブ	ひだまり友遊会館	月2回 第2・4木曜日 午後	入会金 3,000円 月額 1,000円	手品の習得と技術の向上を図り、会員相互の親睦を深めます。構成員全員が役割を担い、ボランティア活動等に参加し地域社会に貢献する事を目的としています。	世

## 2. 学 習

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
英語	すみれ英会話	三宿地区会館	月2回 第2・4木曜日 午前	1回 1,000円	私達のモットーは「楽しく継続英会話」です。楽しくないと続かない、続かないと進歩ないので、無理せず気軽に声もしっかり出して会話の勉強をしています。	世
英語	グローバル英会話リッシュサークル	太子堂区民センター	月1回 第2木曜日 夕方	年会費 1,000円 1回 300円	ジャパンタイムズやニューヨークタイムズを読んで時事問題を英語でディスカッションする会です。気軽にご参加ください。	世
英語	すきるあつぶ	経堂地区会館別館	月3回 火曜日 午前	月額 3,000円	1994年、区民企画からスタート。世田谷区内でも世界交流を目標にして肩の力をぬいて、心を開いて世界の人々と英語の力を使って、交流したい。英語はツール!	世
その他の外国語	ニイハオクラブ	宮坂区民センター	月1回 水曜日 午前	月額 4,000円	老師(先生)は、生糸の北京育ちの女性です。日常会話・中国の料理・風習・歴史等を楽しく学んでいます。姉妹クラスが、火曜日・金曜日にあります。授業見学歓迎です。	世
和歌・短歌・俳句・川柳	川柳「呑川会」	上馬地区会館	月2回 第2・3木曜日 午後	入会金 1,000円 月額 1,000円	川柳を気軽に勉強出来ます。専任の講師が、やさしく指導してくれます。	世
その他の学習	新聞の「声・気流」などを話し合う会	弦巻区民センター	週1回 火曜日 午後	1回 100円	どのような人とも、どのような話題でも話し合います。持ち時間制が唯一のルールです。なんでも発言1分⇒話題提供4分⇒川番発言2分⇒まとめ3分。パスもOKです。	世
その他の学習	手話サークル輪の会(金曜グループ)	世田谷ボランティアセンター	月4回 金曜日 午前	年会費 3,000円	聞こえない人と聞こえる人が、手話の学習・交流を通して相互理解や親睦を深めています。豊かな手話表現から広がるすてきな世界と一緒に楽しみませんか?	世
その他の学習	CC手話まる	太子堂区民センター	月1回 夜間	1回 200円	若い人からシニアまで、手話べり(手話でおしゃべり)を楽しむ手話サークルです。わいわいアットホームに活動中。初心者大歓迎です!	世

### 3. 音 樂

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
楽器演奏	いけじり こうざ 池尻ピアノ講座	三軒茶屋区民集会所	月2回 金曜日 午前	入会金 1,000円 月額 5,000円	ソロ(メヌエット)連弾(少年時代)の曲をそれぞれのレベルで選曲。基本的には個人レッスンですが、グループで楽譜の読み方も勉強しています。	世
楽器演奏	おとな 大人のためのピアノ講座	桜丘小学校音楽室	月2回 日曜日 午前	入会金 1,000円 月額 5,000円	先生との1対1でのレッスンです。お年よりからお子さんまで、誰でも参加いただけます。初心者の方から、もっとピアノが上手になりたい方まで、大歓迎です。	世
楽器演奏	さくらウクレレクラブ	世田谷地区会館 宮坂区民センター	月2回 第1・3土曜日 午前	月額 2,000円	広いジャンルの歌を歌いながら、ウクレレ演奏技術を学びます。又、ボランティア演奏会を行います。	世
合唱・コーラス	うたごえスマイル	桜丘区民センター (別館桜丘ホール)	月1回 午前	1回 1,500円	懐かしいうたごえ喫茶の雰囲気で、童謡、唱歌、昭和歌謡そして世界の愛唱歌などたくさんご用意しております。歌で繋がる地域密着型コミュニティを目指します。	世
合唱・コーラス	こんせいがっしょだん 混声合唱団もぐら	経堂地区会館	月3回 水曜日 夕方	入会金 1,000円 月額 5,000円	広く知られている日本の曲や合唱の名曲を中心に「楽しく歌いましょう」を合い言葉に、なごやかな雰囲気で歌っています。お気軽に見学にいらしてください。	世
合唱・コーラス	メンネルコールけやき	桜丘区民センター	月4回 金曜日 午後	入会金 1,000円 月額 5,000円	クラシックからポピュラーまで歌好きな仲間が集まっています。団員募集中です。まずは見学からご連絡ください。	世
合唱・コーラス	せたがやこんせいがっしょだん 世田谷混声合唱団	三軒茶屋区民集会所	月3回 土・日曜日 午後	入会金 1,000円 月額 4,500円	20年くらいブランクがあり2年前に活動を再開した合唱団です。「せたこん」の個性は楽器とのコラボです。フルートやチェロと一緒に合唱を楽しみたい方、大募集！！	世
合唱・コーラス	コーラス白鷺	三軒茶屋区民集会所	月4回 月曜日 午前	月額 5,000円	50年以上続くシニアの混声合唱サークルです。一緒に楽しく歌いませんか。未経験者歓迎、特に男声大歓迎です。指導の先生に優しく丁寧に指導いただけます。	世

### 3. 音 樂

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
合唱・コーラス	混声合唱団 海	経堂地区会館	月4回 火曜日 午後	入会金 1,000円 月額 5,000円	創立27年目を迎えました。年間の活動としては世田谷合唱祭、東京都合唱祭、皇寿音楽祭などに出演して様々なジャンルの曲を楽しく歌っています。見学大歓迎です。	世
合唱・コーラス	いきいきコーラス うらら	桜丘区民センター	月5回 水曜日 午前	入会金 1,000円 月額 2,500円	いきいき元気、長生きをモットーに世界の名曲、愛唱歌、ヒット曲などさまざまな歌を合唱。篠田先生お二人で、親切に、ていねいに指導。いつでも入会できます。	世
合唱・コーラス	歌声コーラス舟唄	桜丘区民センター	月3回 土曜日 午後	入会金 800円 月額 1,500円 在籍費(6か月分) 3,000円	愛唱歌、世界の名曲、ヒット曲などをやさしく、ていねいに指導。明るく親切な篠田先生お二人の元で楽しく、初歩の合唱団です。いつでも自由に参加できます。	世
唱歌・童謡	歌おうコーラスサークル浜千鳥	桜丘区民センター	月2回 金曜日 午後	入会金 800円 月額 800円 活動費(6か月分) 2,200円	発声練習に歌体操、元気のできる楽しい会です。歌えなくても居るだけで嬉しい、色々な愛唱歌を沢山。合唱のメロディーだけを楽しくやっています。いつでも参加できます。	世
唱歌・童謡	桜丘 歌声サークル	桜丘区民センター	月2回 木曜日 午前	入会金 800円 1回 1,000円	あの歌、この歌、思い出の歌、世界の名曲。歌えてない人も音痴の人も、どんな方でも来て居て楽しく、発声練習、歌体操など気楽で嬉しい会。1回制なので、参加自由です。	世
唱歌・童謡	経堂歌声コーラスサークル	経堂地区会館	月2回 第2・4火曜日 午前	入会金 1,000円 1回 800円 在籍費(6か月分) 1,500円	明るく、やさしい篠田先生お二人の指導で、発声練習や歌体操に思い出の歌、世界の名曲・ヒット曲。いつでも参加できます。	世
唱歌・童謡	宮坂 歌声サークル	宮坂区民センター	月2回 金曜日 午後	入会金 1,000円 1回 800円 運営費(6か月分) 1,500円	音痴の人も歌えない人も、どんな人でも来て居てよい、気楽で楽しい会です。1回制なので、いつでも参加自由です。なつかしい歌にヒット曲、発声練習もあり、健康に良い活動です。	世
詩吟・吟詠	吟詠くちなみ会	宮坂区民センター	週1回 火曜日 午前	入会金 2,000円 月額 3,000円	大きな声でストレス発散！腹式呼吸で健康に最適です。人生を詠い、自然を詠い、人の魂を詠う吟詠です。古人が心血を注いだ格調高い漢詩、和歌、新体詩の朗詠も勉強します。	世

### 3. 音 樂

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
詩吟・吟詠	岳孫吟詠会 がくそんぎんえいかい	宮坂区民センター	月3回 月曜日 午後	月額 3,000円	漢詩や和歌に詩吟独特のふしを付けて吟じます。 声を出すことは健康の為にとてもいいことです。年齢に関係なくどなたでも大歓迎！みんなで楽しく吟じましょう。	世
詩吟・吟詠	翠風会 すいふうかい	宮坂区民センター	月3回 土曜日 午前	月額 2,000円 詳細は問合わせ	誤嚥性肺炎にならない様に、老若男女を問わず、 今から詩吟を始めませんか。喉を鍛錬して強くしておきましょう。	世
詩吟・吟詠	みもざグループ	宮坂区民センター	月3回 水曜日 午後	入会金 1,000円 月額 3,000円	歴史を楽しみながら漢詩や和歌、俳句を吟じます。	世
詩吟・吟詠	吟詠おたのしみ会 ぎんえい おたのしみ かい	宮坂区民センター	月3回 金曜日 午後	月額 2,000円	流派に関係なく、どなたでも参加出来ます。歴史にふれ、漢詩・和歌・俳句も吟じることができます。	世

### 4. スポーツ・体操

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
球技	健康卓球クラブ けんこうたっきゅう	池尻区民集会所	週1回 木曜日 午前	詳細は問合わせ	「健康で元気な毎日」を目標に、初心者でも無理なく、楽しく卓球の基本から練習ができる、シニアの為の卓球クラブです。	世
健康体操・ 軽体操	月曜クラブ げつよう	ひだまり友遊会館	週1回 月曜日 午前	月額 800円	60歳以上の高齢者を対象に、ご自身の健康維持の為に、体操を行っています。どなたでも気軽にご参加ください。	世

## 4. スポーツ・体操

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
健康体操・ 軽体操	リズミカル発声体操	宮坂区民センター	週1回 水曜日 夕方	入会金 500円 月額 5,000円	発声の基礎、インナーマッスルに着目。大笑いや舌の体操、洋楽に合わせゴムバンドでストレッチや呼吸。ミットにビンタ等。嚥下、表情筋に効果も！初心者大歓迎です。	世
健康体操・ 軽体操	上町トリム	宮坂区民センター	月4回 月曜日 午前	入会金 2,000円 3か月 5,000円	世田谷体操連盟の指導員を招き、現在の健康維持に努め、寝たきりの予防を目的とする運動、筋力増強、維持等を行っています。時々脳トレも有ります。	世
健康体操・ 軽体操	JIZAI体サークル	経堂地区会館	週1回 火曜日 午前	1回 1,000円	いつまでも思いどおりに(自在に)動けるカラダ作りを目指して、脳と体を使った誰でも気軽に続けられる体操をおこなっています。	世
健康体操・ 軽体操	桜丘すこやか体操クラブ	桜丘ホール	月2回 金曜日 午後	1回 200円	高齢者向け健康体操教室で、椅子を使ってやります。音楽も取り入れ、自由で楽しく仲間作りも目指しています。体調に合わせ、1回づつの参加が可能です。	世
ヨガ	自力ヨガ・クラブ	ひだまり友遊会館他	週4回 火・木・土・日曜日 午前・夕方	1回 800円	「四季のヨガ」身体は季節に2週間程遅れて順応します。①健康長寿の身体作り ②身体の機能に必要なホルモンバランス ③肉体の整体と柔軟性	世
ヨガ	すみれヨガ	三宿地区会館	月2回 第1・3土曜日 午前	1回 1,000円	心と体を健康にするヨガ教室です。体の固い方、内臓の弱い方、骨格のずれている方など全ての方の心と体を整えていきます。心身のリラックスと爽快感があります。	世
その他の体操	美姿勢	宮坂区民センター 三軒茶屋区民集会所	月2回 火曜日 夕方	月額 5,000円	股関節と背骨を整え、健康寿命を伸ばすクラスです。本気で身体を変えたい方に最適です。	世
太極拳	桜丘 太極拳クラブ	桜丘区民センター	月4~5回 金曜日 午前	詳細は問合わせ	伝統陳式太極拳、健身気功を通して下半身の筋力を高め身体のバランスを取り戻します。	世

太極拳	太極拳エレガント たいきょくけん Elegant Tai Chi	上馬高齢者集会所	週1回 木曜日 午前	入会金 1,000円 月額 2,000円	ストレッチ・練功18法・入門太極拳・24式太極拳を中心、講師のもと約30名の会員が毎週活動しています。初心者大歓迎です。是非一度無料体験に、お越し下さい。	世
-----	--	----------	------------------	-------------------------	---	---

## 4. スポーツ・体操

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
太極拳	世田谷太極拳同好会	太子堂区民センター	週1回 木曜日 午後	月額 4,300円	初心者から丁寧に指導して頂けます。ゆっくりとした動作で全身を使い、健康増進やリラックス効果が得られます。お気軽に見学や体験にいらしてください。	世
その他の武道	日本伝統芸術 研究会	宮坂区民センター	週2回 火・土曜日 午前・午後・夜間	詳細は問合わせ	気軽に参加いただけます。初心者大歓迎です。日本古来より伝承されている古武芸の一派である棒術を展開しています。	世
その他のスポーツ	赤堤シャトル	赤堤小学校	週1回 金曜日 夜間	1回 100円	60代70代の女性。ゲームメインで楽しくやっています。	世
その他のスポーツ	けやき歩好会	詳細は問合わせ	月2回 第1・3水曜日 午後	年会費 2,000円	世田谷区内を中心に都内・郊外の名所などを午後から2~3時間、おしゃべりをしながら歩きます。楽しいひと時です。シニアの会員が大半です。	世

## 5. 舞踊・ダンス

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
日本舞踊・新舞踊	秀麗会 宮の坂さくら新舞教室	宮坂区民センター	月3回 日曜日 午後	月額 4,000円	主に新舞踊。民謡舞踊。盆踊り等から日舞に必要なストレッチ。手拭いや扇を中心に表現を学びます。体幹を鍛えて、健康寿命を延ばし、共々に挑戦して参りましょう。	世
社交ダンス	中高年社交ダンスサロン	桜丘区民センター (別館桜丘ホール)	週1回 土曜日 午後	1回 500円	初心者・高齢者にやさしい社交ダンスパーティーです。マドンナ席があり沢山踊れます。毎週土曜日13時から14時50分まで約30人が参加しています。	世

## 5. 舞 踊 ・ ダ ナ ス

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
社交ダンス	ちゅうこうねんしゃこう 中高年社交ダンスサークル	桜丘区民センター (別館桜丘ホール)	週1回 金曜日 夕方	1回 1,000円	初心者・高齢者にやさしい、A級の先生が教える社交ダンス教室です。ラインやユーチューブで自宅でも勉強できます。	世
社交ダンス	せたがやしゃこう 世田谷社交ダンスサークル	桜丘区民センター (別館桜丘ホール)	週1回 水曜日 午後	1回 1,000円	初心者・高齢者にやさしい社交ダンス教室です。A級の男性教師に水曜13時～15時まで10ダンスを約20人が学んでいます。	世
フラダンス	うめがおか ナニフラ梅ヶ丘	宮坂区民センター	月3回 土曜日 夕方	入会金 10,000円 詳細は問合わせ	アロハの心を大切に、笑顔で楽しくフラを踊っています。地域のお祭りやイベントにも参加しています。4才から大人まで和気あいあいとレッスンしています。	世
フラダンス	せたがや プルメリア世田谷	宮坂区民センター	月3回 火曜日 午後	入会金 5,000円 月額 5,500円	ハワイアンの曲に癒されながら楽しく素敵に踊ってみませんか？ フラは何歳でも踊れて元気の源にもなります。初心者から経験者までどなたでも大歓迎です!!	世
フラダンス	たの かい フラダンスを楽しむ会	太子堂区民センター	月3回 木曜日 午後	入会金 3,000円 月額 3,000円	明るく楽しく笑顔あふれるレッスンを心掛けています。フラを通していつまでも若々しく健康で有る事を目指しています。	世
フラダンス	ハウオリフラクラブ (フィ・フラ・オ・ハウオリ)	経堂地区会館別館他	週2回 水・木曜日 午前	入会金 1,000円 1回 1,000円 詳細は問合わせ	ハワイとフラが大好きな仲間が集まり明るく楽しく元気に練習。ボランティア活動や区の催事等々に参加。体験、見学は随時○、メールにてお気軽にご連絡下さい。	世
その他の ダンス	ちゅ ぶし 美ら星エイサー	宮坂区民センター	週1回 土曜日午前	稽古場代 200～300円	沖縄の芸能であるエイサーを練習しています。お祭りなどでお客さんに披露もします。初心者大歓迎です。	世

## < 北沢地域 >

### 1. 芸術・趣味

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
書道	くみんしょどうがくしゅうかいだいみなみしふ 区民書道学習会代田南支部	花見堂地区会館	月3回 木曜日 午後	入会金 1,000円 月額 3,000円	子供さんから大人の方までどなたでも、書道を書いてみたい方歓迎です。初心者の方お待ちしています。	北
フラワー・アレンジメント	はな・あそび	花見堂地区会館	週1回 火曜日 午前・午後	詳細は問い合わせ	初心者の方も大歓迎のフラワー(生花、プリザーブドフラワー)アレンジメントサークルです。季節の花とふれあいながら、心ゆるめる楽しいひとときをぜひご一緒に。	北
料理	にすいかい 二水会	代沢地区会館	月1~2回 第2・4火曜日 午前	月額 500円 1回 700円 詳細は問い合わせ	料理初心者である高齢男性のための料理教室です。毎月女性講師の指導のもと、高齢者に配意したメニューを作ります。お気軽にご参加ください。	北
健康麻雀	けんこう 健康マージャン「めだか」クラブ	桜上水南地区会館	週2回 月・金曜日	詳細は問い合わせ	麻雀の実施及び初心者の指導をします。途中、ラジオ体操第1を行います。	北

## 2. 学習

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
英語	えいわくわいわどうこうかい 英会話同好会	代田区民センター	月4回 水曜日 午後	月額 5,000円	毎週水曜12時30分～14時。英会話に興味ある方が集まり楽しく勉強しています。親切なイギリス人講師が丁寧に教えてください。是非一度ご見学ください！	北
その他の学習	さぎ草カルターズ	池ノ上青少年交流センター	月2回 第2・4火曜日 午前	年額 1,500円	百人一首カルタを源平の2組に分けて取り合います。百首の道も一首から。得意なれを増やしつつ、キャー・ワーーと声を上げながら楽しくカルタ会をしています。	北
その他の学習	しもきた 下北スピーチ会	代田区民センター	月1回 第2火曜日 午前	月額 100円	まずアイウの発声発音の練習。次に活舌練習の為外郎売りの読む練習をします。その後3分間スピーチをします。(偶数月は自由題、奇数月は定めた議題)	北

## 3. 音楽

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
楽器演奏	ゆみの会	代田区民センター	月1～2回 土曜日 午後	月額 約4,500円	アマチュアの弦楽器奏者の集まりで、バロックや古典を演奏します。年1回定期演奏会を催し、2026年1月に第24回目を迎えます。皆で楽しく練習しています。	北
楽器演奏	アルハンブラ	代田区民センター	月3回 木曜日2回・日曜日1回 午後	月額 1,000円	クラシックギターの合奏と個人レッスン。地域イベントへの参加や高齢者施設で演奏を披露。高齢者中心のメンバー。初心者やギターに再挑戦したい方も大歓迎です。	北
楽器演奏	オリパパとトランペットが吹き隊	代田区民センター	週1回 日曜日 午前	月額 2,000円	トランペッターの先生のご指導の下、子供から大人まで、初めて楽器を持つ初心者から経験者まで、みんなでトランペットを楽しむ、街の倶楽部活動です。	北

### 3. 音 樂

活動 内 容	サー クル 団 体 名	主 な 活 動 施 設	主 な 活 動 日	会 費 等	活 動 内 容 紹 介	管 轄
楽器演奏	フリージャム FREE-JAM ウクレレサークル	新代田区民集会所	月2~3回 日曜日	詳細は問い合わせ	月に2~3回施設が予約できた時に開催。初心者から経験者まで、ジャンルは参加者リクエストで様々。年齢層も様々なメンバーでウクレレ合奏を楽しんでいます。	北
合唱・コーラス	アンサンブル・ブルーニョ	代田区民センター	月3回 金曜日 午後	月額 5,000円	唄う際の姿勢・口の開け方・声の出し方等を丁寧に教えていただき、楽しい時を過ごしています。	北
合唱・コーラス	コア フロイデ	代田区民センター	月2回 日曜日 午前	月額 5,000円	素晴らしい指導者のもと、様々なジャンルの歌を女声2部または3部で、楽しく歌っています。ぜひ、ご一緒に歌いましょう。	北
合唱・コーラス	コール・マ・メール	代田区民センター	週1回 水曜日 午前	月額 6,000円	毎年、世田谷合唱祭に参加しています。ハーモニーを磨く、歌のメッセージを伝える、そして「継続は力なり」をモットーに、コーラスの練習に励んでいます。	北
合唱・コーラス	すまいる	新代田区民集会所	週1回 金曜日 午前	月額 6,000円	地区会館等の公共施設の文化祭に参加、高齢者施設への慰問などを含め、多方面で活動しています。少人数ですが、楽しく色々なジャンルの曲に挑戦しています。	北
その他の音楽	わだいこがやがや 和太鼓GAYAGAYA	代田区民センター	月4回 火・金曜日 午前・夕方・夜間	月額 500円	初めてでも自由に楽しめるハ太鼓です。子どもからお年寄りまでガヤガヤとご一緒に。見学・体験大歓迎です。	北

## 4. スポーツ・体操

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
球技	フレンズ	北沢中学校(格技室)	月2回 月曜日夜間	入会金 1,000円 月額 500円	中高年齢者を中心にバドミントンを楽しんでいます。	北
球技	守山クラブ	新代田区民集会所	月4回 月曜日午前	月額 2,000円	女性だけのグループです。週1回(会場の予約が取れた時は2回)卓球を楽しんでいます。コーチはいません。	北
健康体操・ 軽体操	人体力学体操レッスン世田谷	代田区民センター	月2~3回 金・日曜日	1回 2,000円	バランスの崩れた女性の体をリセット! 動いていない体の部位をほんの少し刺激して流れの良い動きやすい体をつくります。お気軽にご参加ください。	北
健康体操・ 軽体操	背骨コンディショニング同好会	代田区民センター	週4回 水曜日午前	1回 1,000円	背骨の歪みを整え、身体の不調を改善・緩和する為の体操を行います。腰痛・肩こり・関節痛等でお悩みの方にお勧め。初めての方でも安心してご参加いただけます。	北
健康体操・ 軽体操	健康体操自彌術	代田区民センター	月3回 火曜日午前	入会金 3,000円 月額 3,000円	独特の呼吸と31の動きで心と身体をととのえます。100年以上続く健康体操自彌術。無理せず、自分のペースではじめませんか。	北
ヨガ	世田谷のヨガサークル	松沢区民集会所	週1回 金曜日午前	入会金 1,000円 1回 1,000円	12年続くヨガ & セルフ整体のサークル。都合の良い日だけ自由参加でOK。10時~11時30分で曜日と場所は変更の場合あります。初回体験歓迎!!	北
ヨガ	世田谷健康友の会・代田ヨーガ	代田区民センター	月2回 第2・4水曜日午前	1回 500円	加齢に伴う身体機能の低下による転倒、骨折を防ぐ為のヨガです。筋力強化と心身の健康を保つていく目的で汗を流し、交流しています。	北
ヨガ	代田ヨガの会	代田区民センター	週1回 土曜日夕方	1回 1,000円	初心者大歓迎! ヨガのポーズと呼吸法で心身のバランスを整えます。ストレス解消、腰痛肩こり改善、自律神経調整、免疫力アップなど、様々な効果が期待できます。	北

## 4. スポーツ・体操

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
ヨガ	ピラティスと背骨コンディショニング	代田区民センター 守山地区会館	週1回 木曜日 午前	月額 5,000円	自分の体をメンテナンスし、インナーマッスルを意識して健康寿命を伸ばす体操サークルです。初心者は10時半から、経験者は9時から、お気軽にお越しください。	北
ヨガ	まめヨガの会	守山地区会館 代田区民センター	週1回 金曜日 午前	月額 5,000円	今より元気になるために体を動かして楽しむサークルです。ヨガや背骨コンディショニングで動ける体情報が満載！お気軽に見学体験にお越しください。	北
気功	むきょくせいこう 無極静功	新代田区民集会所	月4回 水曜日 午後	月額 6,000円	養生気功・太極拳を練習しています。身体を整え、「気」のパワーで心身の統一とバランスをとることを目的にしています。お気軽に体験にいらしてください。	北
太極拳	ぐるうぶ。温	代田区民センター	週1回 木曜日 夕方	月額 2,000円	「90代でもできる太極拳」を身につける70代女性を中心の教室です。膝の痛み・腰痛・肩こりを避ける「良い姿勢と動き方」と「転ばない」バランス力を磨きます。	北
その他の スポーツ	てんちり	新代田区民集会所 梅丘地区会館	月1~2回 日曜午前または 水曜・金曜夜間	詳細は問い合わせ	初心者でも、体力に自信がない方でも、足が痛くても気軽にご参加いただけます。時代劇でおなじみの殺陣を体験してみませんか？	北

## 5. 舞 踊 ・ ダ ナ ス

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
日本舞踊・新舞踊	緑耀会	代沢地区会館 代田区民センター	月1~3回	詳細は問い合わせ	初心者の方に能の謡と仕舞のお稽古をしています。	北
バレエ	バレエ B/Cサークル	代沢東地区会館 松沢区民集会所	週1回 日曜日 午前	詳細は問い合わせ	バレエ基礎クラス。最初にストレッチと筋トレあり。指導歴40年の先生から少人数で丁寧な指導を受けることができます。女性のみ。お問い合わせはメールにて。	北
社交ダンス	クイーンズダンス	代田区民センター	月6回 火・木曜日 午後	1回 1,000円	カラダにもココロにも優しい社交ダンス。姿勢も動きも美しく、初心者から経験者まで皆で素敵に踊りましょう。ダンスの楽しさが実感できます。シャルワイダンス？	北
その他のダンス	ジーラ・ジーラ	代田区民センター	週1回 火曜日 午後	1回 2,000円	アルゼンチンタンゴをその場ですぐに踊れる簡単なステップを美しい曲に合わせてレッスンしてみませんか？年齢に関係なく初心者の方も歓迎です。	北
その他のダンス	Wacca	代田区民センター 代沢東地区会館	曜日未定 午後	1回 3,500円	ベリーダンスを楽しく踊るサークルです。また、フラフープダンスレッスンも別でやっております。楽しく身体を動かして身体も心も健康を保ちましょう。(前者は木曜15時・後者は不定期)	北
その他のダンス	サロメ・ダンスサークル	代田区民センター	木曜日 夜間	詳細は問い合わせ	お気軽に参加いただけます。昭和歌謡やKポップ、今流行りの曲に合わせて楽しくダンスをするサークルです。ダンス初心者大歓迎です！	北

## < 玉川地域 >

### 1. 芸術・趣味

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
書道	書道に親しむ会	尾山台地区会館	月2回 水曜日 午後	入会金 2,000円 月額 3,000円	毛筆書道が初めての方も歓迎。筆の持ち方からはじめ漢字、仮名、手紙文、平安朝仮名臨書等へ。書初めや希望者は年賀状教室も。気軽に書道を楽しんでみませんか？	玉

### 2. 学習

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
パソコン	がやがや深沢会	デイホーム深沢	月2回 月曜日 午後	月額 500円	第2月曜日にパソコン学習と第4月曜日はウォーキングをすることで認知症予防と体力維持を図る。年4回小冊子を発行。文字入力が出来る方一緒に楽しめませんか？	玉
文学研究	窓の会	二子玉川地区会館	月1回 第2火曜日 午後	入会金 2,000円 月額 1,000円	1952年から続く、書き、読み、語らうエッセイの同人誌です。一緒に活動しませんか！	玉
その他の学習	手話サークル輪の会(水曜グループ)	深沢区民センター	月4回 水曜日 午前	年会費 3,000円	聞こえない人と聞こえる人が、手話の学習・交流を通じて相互理解や親睦を深めています。豊かな手話表現から広がるすてきな世界と一緒に楽しめませんか？	玉

### 3. 音 樂

活動 内 容	サー クル 団 体 名	主 な 活 動 施 設	主 な 活 動 日	会 費 等	活 動 内 容 紹 介	管 轄
合唱・コーラス	奥沢ジャズカンパニー	奥沢東地区会館	月2回 午後	1回 3,000円	ジャズを歌ってみたい方、どなたでも歓迎！ボイストレーニングで健康増進。明るいメンバーばかりです。	玉
合唱・コーラス	グルービーズミュージック	尾山台地区会館	月2~3回 月曜日～金曜日 午後	1回 2,300円	ジャズ、アメリカンスタンダード、JPOPを歌い、発声することで心と体を整え、日々の生活を明るく楽しく元気に！またその歌声を誰かに届けるそんな活動です。	玉
その他の声楽	Cozy JAZZ Club	桜新町区民集会所	月3回 月曜日 午後または夜間	入会金 5,000円 月額 9,000円	JAZZミュージカル曲を中心に英語で楽しんで歌います。ゆる～くライブも目指したいです！！経験者、初心者も大歓迎。	玉

### 4. ス ポ ー ツ ・ 体 操

活動 内 容	サー クル 団 体 名	主 な 活 動 施 設	主 な 活 動 日	会 費 等	活 動 内 容 紹 介	管 轄
健康体操・軽体操	KIREIWA 骨盤ストレッチ	奥沢区民センター	月2回 金曜日 午後	会費 2,000円	骨盤まわりをやさしくほぐして整えます。一生自分の足で歩ける体づくりにぴったり。姿勢改善や膝痛・腰痛予防にも役立ちます。	玉
健康体操・軽体操	ミモザ会	上野毛地区会館	月4回 金曜日 午後	入会金 1,000円 月額 2,000円	小さなボールと椅子を使用しながら体感を鍛え、現状維持を目指す体操です。体験者大歓迎です。	玉
ヨガ	エデュカ ラボ	尾山台地区会館	月2回 第2・4月曜日 午後	1回 1,600円	シニア向けのヨガクラスです。初めての方でもご参加いただけます。	玉

## 4. スポーツ・体操

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
ヨガ	等々力ヨーガ	深沢区民センター 深沢地区会館	月3回 土曜日	月額 1,000円	年齢や体力に関係なく無理なく始められるヨガです。新たにピラティスの要素を取り入れ身体と心の調和が整います。初めての方歓迎します。	玉
その他の体操	立腰体操やろう会	中町ふれあいの家2階	月1回 最終木曜日 午後	月額 3,000円	ご自身をケアする技が身に付きます。身体の構造を知り、医食について学び、回復を体感できます。長年お悩みの方、自発的取組みたい方、ご一緒にましょう！	玉
その他の体操	PRB(骨盤底筋)	中町区民集会所	月2回 第1・3木曜日12:30~13:45 午後	なし	骨盤底筋を意識して(体幹、股関節、お尻)の筋肉をバランス良く鍛えるピラティスです。綺麗な姿勢でいたい！尿もれも予防したい！女性の為の身体作りです。	玉
その他の武道	奥沢合氣塾	奥沢東地区会館	週1会 金曜日 夜間	入会金 5,000円 月額 2,000円	伝統岩間合氣道の道場です。体術、武器技(剣・杖)、武器取りを中心した合氣道の稽古をします。	玉

## 5. 舞踊・ダンス

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
社交ダンス	エスパワール	奥沢東地区会館	週1回 火曜日 午後	入会金 1,000円 月額 5,000円	基本のステップを基に、音楽に合わせた美しい動きを無理のないペースで進めていきます。見学自由。一緒に楽しくダンスをしませんか？	玉

## < 砧 地 域 >

### 1. 芸 術 ・ 趣 味

活動 内 容	サー クル 団 体 名	主 な 活 動 施 設	主 な 活 動 日	会 費 等	活動 内 容 紹 介	管 轄
洋画一油彩	かまたかいが 鎌田絵画サークル	鎌田区民センター	月2~3回 月曜日※第2・第4・第5 午前・午後	月額 2, 000円	持ち回りで持ち寄る静物を、油彩、水彩、色鉛筆、 クレパス等色々な画材で楽しんで描いています。 年一回のセタビ区民ギャラリーで展覧会も開催し ています。	砧
編物	amu amu	鎌田区民センター	月1回 月・火・水いずれか 午前中	会費 詳細は問い合わせ	月1回、会員の都合の良い日に活動しています。 自分の好きな作品を自分のサイズにぴったりに作 ります。連絡者は日本編物検定1級資格所得して います。	砧

### 2. 学 習

活動 内 容	サー クル 団 体 名	主 な 活 動 施 設	主 な 活 動 日	会 費 等	活動 内 容 紹 介	管 轄
その他の 外国語	CHN喜多見クラブ	鎌田区民センター	週1回 日曜日 午前中	入会金 2, 000円 月額 詳細は問い合わせ	中国語を基本発音から日常会話までマスターでき ます。さらに中国文化・音楽も紹介します。誰でも 参加可能で、初心者でも楽しめる、喋る機会の多 い少人数制です。	砧
読書会	読書会アットホーム	砧図書館	月2回 火曜日 午後	1回 200円	洋書の音読と英文和訳(郵送)…添削があります。 脳トレが目的です。	砧

### 3. 音 樂

活動 内 容	サー クル 団 体 名	主 な 活 動 施 設	主 な 活 動 日	会 費 等	活 動 内 容 紹 介	管 轄
楽器演奏	Therapy Performance Circle	砧総合支所区民集会所 祖師谷区民集会所	詳細は問合せ	1回 1,000円	高齢者・障碍者施設へ訪問演奏。楽器不問、様々な楽器と合奏。先生不在、自力で練習できる人。初心者歓迎。	砧
合唱・コーラス	ヴォーカル童謡メロディ <small>どうよう</small>	鎌田区民センター	月2回 金曜日 午後	入会金 1,300円 1回 1,300円	曲目はジャンルにこだわらず、皆で楽しく歌っています。指導はテノール歌手のピアノ伴奏でストレッチをしながら、健康増進！お気軽にご参加ください 年齢性別不問	砧
唱歌・童謡	ちとふな歌声サークル <small>うたごえ</small>	希望丘区民集会所	月2回 第2・第4月曜日 午後	入会金 800円 1回 1,000円	声の出ない人も音痴の人も、発声練習歌体操あの歌この歌おもい出の歌、居るだけで楽しい会。第4週は希望丘。1回制で気楽に。	砧

### 4. ス ポ ー ツ ・ 体 操

活動 内 容	サー クル 団 体 名	主 な 活 動 施 設	主 な 活 動 日	会 費 等	活 動 内 容 紹 介	管 轄
球技	HTTクラブ	千歳台地区会館	月3回 日曜日 午後	月額 1,000円	40代～80代まで幅広い年代が在籍し、卓球を通じ健康やコミュニケーションを高めるクラブです。月1回女性コーチの技術指導があります。	砧
太極拳	太極の会 <small>たいきょく かい</small> 祖師谷 <small>そしがや</small>	祖師谷区民集会所	月4回 金曜日 午前中	年会費 2,000円 月額 2,000円	日本健康太極拳協会の太極拳です。心、呼吸、身体を「整える」ための運動です。何時でも始める事ができます。体験は、無料です。	砧
その他のスポーツ	足揉み健康法 <small>あし も けんこうほう</small>	砧総合支所区民集会所	週4回 第1・3火曜日 第2・4月曜日 午前中	1回 1,000円	先生の健康に関する楽しいトークを聞きながら足揉みをして血行を良くし体の不調を改善します。気軽に参加いただけます。(10:00～11:30)	砧

## 4. スポーツ・体操

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
その他のスポーツ	むつきかい 六月会	鎌田区民センター	週4回 土曜日 午後	参加費 100円	卓球 15分毎に休憩し、親しく会話し親睦を計ります。毎回ではないですが、コーチの指導があります。	砧

## 5. 舞踊・ダンス

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
日本舞踊・ 新舞踊	まいせんかい 舞扇会	鎌田区民センター	月3回 水曜日 午前・午後	月額 3,500円～ 詳細は問合せ	鎌田区民センターで月3回、日舞新舞踊、午前午後練習。コロナ感染予防以来、時間予約1対1。詳細は問い合わせ。見学自由。低費用で健康維持。学ぶ楽しさ。	砧

## < 烏山地域 >

### 1. 芸術・趣味

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
華道	ヒロセフラワーサークル hirose Flower circle	上北沢区民センター	月1回 日曜日 午後	入会金 4,000円 詳細は問い合わせ	小原流の基本を学びながら、季節の花を生けて生活にいやしとうるおいを！ 初めてでも継続すると上手になります。ご一緒に楽しみましょう！	烏
フラワーアレンジメント	フローレンス	上北沢区民センター	週1回 金曜日 午前・夕方・夜間	詳細は問い合わせ	季節の花々を使ってのフラワーアレンジメントです。初めての方も楽しんでいただけるレッスンです。花を愛する仲間達がお待ちしております。初心者大歓迎です。	烏
フラワーアレンジメント	フラワーサークルピュア	烏山区民センター	週1回 水曜日 午後	詳細は問い合わせ	生花で作るフラワーアレンジメントです。プリザーブドフラワーコースやドアリースのレッスンもあります。初心者大歓迎です。	烏
フラワーアレンジメント	ヒロセフラワーサークル hirose Flower circle	上北沢地区会館	月1回 日曜日 午後	入会金 3,000円 詳細は問い合わせ	お子さまから大人まで花が好きで楽しんで学びます。見本を参考にお花をアレンジし、生活を豊かにします。希望者はその後お菓子作りをし、試食します。	烏
ビーズ細工	からすやま 烏山ビーズアート	烏山区民センター	月1回 第4火曜日 午前	月額 2,000円	きれいなビーズで楽しくアクセサリーをつくるってみませんか！初心者大歓迎です。やさしい先生のもとでていねいに教えていただけます。	烏
健康麻雀	しちふくかい まーじやん 七福会 麻雀サークル	南烏山ふれあいの家	月2回 第1・第3水曜日 第2・第4・第5土曜日 午前・午後	入会金 2,000円	健康麻雀です。 気軽にご参加いただけます。 多少経験ある方大歓迎です。	烏
その他の芸術・趣味	めぐろとりみ かいせたがやしぶ 目黒鳥見会世田谷支部	烏山区民センター	月1回 月曜日 夜間	月額 100円	野鳥観察を楽しむサークルです。月1回東京近辺で観察会。51才以上の人対象。	烏

## 2. 学習

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
英語	ドリーム英語サークル	上北沢区民センター 柏谷区民センター	週1回 火・水・土曜日 夕方・夜間	詳細は問い合わせ	お子さんから大人の方まで学んでいただけます。 英会話だけでなく、英検対策、定期テスト対策も可能です。ぜひお問い合わせください。	烏
英語	もーにんぐ	柏谷区民センター	月3回 第1・第2・第3木曜日 午前	入会金 1,500円 月額 3,500円	米国人の先生と楽しいトークを！教材での学習も。初級・中級クラスがあります。詳細はメールアドレスまでお気軽に。	烏
和歌・短歌・俳句・川柳	春耕鳥山句会	烏山区民センター	月1回 第4金曜日 午後	1回 1,000円	楽しい俳句会です。優しい仲間とダンディーな指導者で充実した時を過ごせる事、間違いありません。初心者の方大歓迎です。	烏

## 3. 音楽

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
楽器演奏	鍵盤ハーモニカ教室 Ka-sun	柏谷区民センター	月2回 金曜日・土曜日 午前	月額 1,000円	ディホームを中心に演奏活動をしています。誰でも簡単に演奏できる鍵盤ハーモニカで楽しくアンサンブルできます。楽譜の読める方、楽器経験のある方歓迎。	烏
楽器演奏	マンハッタンジャズクラブ	柏谷区民センター	月3回 午後	入会金 2,000円 月額 750円	管楽器(サックス、クラリネット)を中心としたバンド活動。多少楽器の経験のある方は、ぜひ御参加下さい。	烏
合唱・コーラス	あんさんぶる・らら	烏山区民センター	月4回 土曜日 午前	月額 4,000円	気軽に参加いただけます。歌の好きな方、大歓迎です。ご一緒に合唱やコーラスを楽しみましょう。	烏

### 3. 音 樂

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
合唱・コーラス	虹 (童謡・唱歌を歌う会)	烏山区民センター	週1回 金曜日 午前	月額 4,000円	幼い頃口ずさんだ童謡唱歌を中心に「楽しく元気に若々しく」歌う混声シニアコーラスです。すてきな曲との出会い、仲間達との触れ合い…楽しい時間を過ごしています！	烏
合唱・コーラス	童謡音楽スタジオ	烏山区民センター	月2回 金曜日 午後	入会金 1,400円 月額 1,400円	昭和から令和迄のヒット曲などジャンルにとらわれず、皆で楽しく歌う会。 気軽にご入会できます。	烏
唱歌・童謡	からすやまうたごえ 鳥山歌声サークル	烏山区民センター	月2回 木曜日 午後	入会金 1,000円 1回 1,000円	発痴の人も歌えない人もどんな人でも来て居てよい気楽なゆるい会。1回制なので、いつでも参加できます。発声練習、歌体操などもあり健康に良いです。	烏
唱歌・童謡	かみきたざわうた 上北沢歌おうコーラスサークル	上北沢区民センター	月2回 第1・第3火曜日 午後	入会金 1,000円 参加費1回 800円 運営費6ヶ月 1,500円	発声練習に歌体操、元気のできる楽しい会です。歌えなくても居るだけで嬉しいあの歌、この歌、思い出の歌。出入り自由。いつでも参加できます。	烏
カラオケ	オレンヂ	上北沢区民センター	月2回 木曜日 午前	入会金 1,000円 月額 4,200円	演歌、ポップス等最新曲をレッスン、指導します。	烏
その他の声楽	フランス語で楽しく歌う シャンソンの会	烏山区民センター	月2回 金曜日 夕方	入会金 2,000円 1回 2,000円	フランス語がはじめての方も大丈夫です。フランス語の発音・ディクションを丁寧に習得し、ワンフレーズずつ歌えるようにしています。ご見学もいつでも歓迎です。	烏
詩吟・吟詠	日本吟道学院 桜吟会	上北沢区民センター	月2回 第1・第3月曜日 午後	月額 1,500円 会誌 250円 詳細は問い合わせ	初心者、吟歴のある方問わず。漢詩から現代詩まで、優れた古今の詩歌吟詠は心身の健康に最適です。	烏

## 4. スポーツ・体操

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
球技	グリンピース <small>(卓球の団体)</small>	烏山区民センター	週1回 金曜日 午後	年会費 10,000円	基礎練習及び試合形式の練習を主体、初心者の方にはていねいに指導します。	烏
健康体操・ 軽体操	サークル スマイル	上北沢区民センター	月5回 月・水曜日 午前	入会金 3,000円 参加費 500円	タオル体操や足指体操。腹筋、背筋のバランスを整えてリフレッシュします。ストレッチ中心のクラスです。どなたでもお気軽にどうぞ。体験もできます。	烏
健康体操・ 軽体操	トリム芦花クラブ	柏谷区民センター	毎週金曜日 午前	入会金 1,000円 月額 1,000円	高齢者向け健康体操です。ストレッチ体操、ラジオ体操と筋トレを1時間30分行います。	烏
健康体操・ 軽体操	四つ葉健康体操サークル	烏山区民センター	月3回 木曜日 午前	入会金 1,500円 月額 2,000円	ストレッチ体操を中心に、ダンベル、竹ふみ、ラップ芯を使用した軽体操なども加え、さらにリズム体操で体をほぐします。	烏
健康体操・ 軽体操	ビギナーズ	北烏山地区体育室	月4回 木曜日 午前	入会金 2,000円 月額 2,800円	健康リズム体操をしています。初回無料体験できます。見学も大歓迎です。一緒に楽しく運動しませんか。	烏
健康体操・ 軽体操	サークル・カンナ	烏山区民センター	月2回 火曜日 午後	年額 3,000円	シニアのメンバーが健康体操リーダーの指導で約1時間半、健康体操、ストレッチ、軽い筋トレを行っています。女性会員が多めです。見学大歓迎。	烏
健康体操・ 軽体操	サークルチャレンジ	烏山区民センター	月4回 木曜日 午前	月額 4,000円	「楽しく健康作り」をしています。呼吸法、ストレッチ、ピラティス、ヨガなど独自のプログラムで無理なく、でもちょっと頑張って活動しています。	烏
太極拳	太極拳サークル「白鶴」	柏谷区民センター	週1回 水曜日 午前	月額 2,000円	呼吸を大切にるので気持ちよく、身体も心も整います。健康目的の方が大半ですが、免状取得も出来ます。年令、体力関係なし。是非お気軽に体験を！	烏

## 4. スポーツ・体操

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
太極拳	たいきょく かい かすや 太極の会 粕谷	粕谷区民センター	週1回 日曜日 午前	月額 2,000円	ゆったりとした動き呼吸で全身を使い転倒予防り ラックス効果等年令性別に問わらず安全に行える 運動です。初めての方もいつでも体験無料でお待ち しております。	烏
その他の スポーツ	からすやま 鳥山いきいきクラブ	鳥山区民センター	週1回 火曜日 午前	月額 3,000円	スポーツウエルネス吹矢は、5~10m離れた円形 の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を 競うスポーツです。高齢者向きのスポーツとして、 注目されています。	鳥

## 5. 舞踊・ダンス

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
日本舞踊・ 新舞踊	あや かい 彩の会	上北沢区民センター	月4回 火曜日 午後	月額 5,000円	新舞踊・民舞・盆踊り御要望により、個人指導致します。午後1時から4時までびっしりやります。着物 帶無料で差し上げます。下着、足袋、ひも、扇子 も。	烏
フォークダンス	せたがやく 世田谷区フォークダンス協会 からすやま ぶ 鳥山支部	鳥山区民センター	月4回 金曜日 午後	入会金 1,000円 月額 700円	フォークダンスは世界の民族舞踊です。いろいろ な国の楽しい踊りを心と身体健康又リフレッシュの 為楽しく踊っています。一緒に手をつないで踊って みませんか。	烏
フォークダンス	ブロックリ	鳥山区民センター	月4回 木曜日 午前	入会金 1,000円 月額 1,500円	世界の国の踊りを踊ります。輪になって踊るもの、 カップルで踊るもの、隊形、スクエアになって踊る ものもあります。テーマも農作業漁業、恋愛、結婚 式さまざまです。	烏
フォークダンス	すぎ こ 杉の子	鳥山区民センター	週1回・月4回 火曜日 午前	入会金 1,000円 月額 500円	からだもあたまもダンスでリフレッシュ。 楽しく一緒に踊りませんか。	烏

## 5. 舞 踊・ダンス

活動内容	サークル団体名	主な活動施設	主な活動日	会費等	活動内容紹介	管轄
フラダンス	レイナアラフラ	給田地区会館	月2回 土曜日 午後	入会金 4,000円 月額 4,000円	小学生、中学生向けのフラダンスを教えるサークルです。初心者大歓迎です。	島