

＜ 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
書道	にほんしよ がくかん ぐんじょうぶ 日本書学館群青支部	デイホーム上馬	月4回 水曜日 午後	月額 詳細は問合せ	月に一度課題を清書して本部に送り、昇級昇段を確認し、名前を見付ける、見付けた時の喜び、又頑張ろうと元気が出ます。会員皆が元気で楽しい習字。初心者大歓迎です。	世
書道	こまざわしよどうかい 駒沢書道会	宮坂区民センター	月3回 木曜日 午後・夕方	入会金 1,000円 月額 3,000円 学童 2,600円	ペン字～毛筆まで。気軽に参加いただけます。初心者大歓迎です。	世
書道	しらさぎかいしよどう 白鷺会書道サークル	桜丘区民センター	月2回 第2・4木曜日 午前	3か月 5,000円	気軽に気楽に気長に皆さんで楽しく取り組みます。明日から傍にいて心にゆとりを与え心の支えとして生きがいを感じさせてくれます。初心者の方大歓迎です!!	世
書道	おうじゆかいしよりゆうかいぶ 桜寿会書立会部	桜丘区民センター	月2回 第1・3火曜日 午前	入会金 1,000円 3か月 3,000円 詳細は問合せ	漢字・カナ・近代詩文書の指導者(毎日書道審査会員)土肥先生がわかり易くご指導して下さいます。先生は気軽・気楽・気長に楽しさをプラスして活動しています。	世
茶道	さつきかい さつき会	宮坂区民センター	月2回 水又は土曜日 午後・夕方・夜間	入会金 1,000円 月額 5,200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い合わせ下さい。※(水)(土)以外も相談可。	世
茶道	ちやいちかい 茶一会	宮坂区民センター	月3回 水・日曜日 午後	1回 2,000円 年1回 2,000円 (水屋費)	裏千家茶道。季節感を大切にしながら茶の湯を楽しみます。茶会参加のためのお稽古も。お稽古再開の方、初心者、どなたでも、一緒に!	世
華道	でんとうぶんか 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・夕方	入会金 3,000円 月額 3,000円	感性を育て、行事や花の理解を深め、四季折々の新鮮な花に触れ、色々の飾り方やお正月花など楽しくできるようになります。幼児、小中学生のクラスです。	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
華道	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	入会金 3,000円 月額 詳細は問合せ	季節の新鮮な花でフラワーアレンジやいけばなを楽しみませんか？子どもから大人まで国も男女もいつからでも大歓迎！クリスマスやお正月花が飾れるようになります。	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 経堂地区会館別館	月1回 水曜日 午後・夕方	入会金 3,000円 月額 詳細は問合せ	季節の新鮮な花でフラワーアレンジやいけばなを楽しみませんか？子どもから大人まで国も男女もいつからでも大歓迎！クリスマスやお正月花が飾れるようになります。	世
日本画	にほんでんとうげいじゅつけんきゅうかい 日本伝統芸術研究会	宮坂区民センター	週1回 金曜日 夕方	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
洋画－油彩	かいが せいじんかい 絵画クラブ青人会	桜丘区民センター	月2回 土曜日 午後	入会金 2,000円 月額 5,000円	主に桜丘センターで油彩等を学んでいます。会員は約10名のシニア世代で各自の感性を大事に個別指導です。毎年世田谷美術館で展覧会をしています。	世
その他の絵画	パレットサークル	桜丘区民センター	月4回 月曜日 午後	入会金 7,000円 月額 7,000円	私達は油絵、水彩画、色鉛筆、コンテペン画等さまざまな絵をご本人の要望に合うように個人に具体的にアドバイスを行っています。楽しくをモットーに初心者歓迎です。	世
絵手紙	いけりちやうじゅかいえてがみぶ 池尻長寿会絵手紙部	池尻地区会館	月2回 第2木・4火曜日 午前	月額 2,000円	先生の指導で、テーマを決めて絵手紙の製作をします。と言うよりおしゃべり中心の親しいサークルです。興味のある方、ぜひご参加ください。	世
編物	がい おうじゅかい しゅげいぶ さくら貝(桜寿会)手芸部	桜丘区民センター	月2回 第1・3月曜日 午前	なし	主に編物ですが自由に家にある材料を使いそれぞれ作りたい物を作っています。初心者大歓迎です。	世
編物	てあ 手編みコスモス	経堂地区会館別館	月3回 金曜日 午後	入会金 3,000円 月額 3,000円 詳細は問合せ	一本の糸を切らずに花のモチーフを編みつないで優雅なお洒落な小物ブラウスを作っています。糸を切らないので経済的です。編物の好きな方楽しんでます。	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
編物	てあ 手編みなでしこ	経堂地区会館別館	月3回 水曜日 午前	入会金 3,000円 月額 3,000円 詳細は問合せ	一本の糸を切らずに花のモチーフを編みつないで優雅なお洒落な小物ブラウスを作ってます。糸を切らないので経済的です。編物の好きな方楽しんでいます。	世
写真	さくらがおかしやゆうかい 桜丘写真友会	桜丘区民センター	月1回 第3火曜日 午前	入会金 2,000円 年額 3,000円	月1回の例会と年3回の撮影会を行い技術の向上に努めています。作品はセンター内階段や2フロビー、図書館に展示。カメラ・写真に興味のある方お待ちしております。	世
囲碁	かようかい 火曜会	世田谷地区会館	週1回 火曜日 午後	入会金 1,000円 年額 2,000円	世田谷地区会館第2会議室で毎週火曜日12:30～17:00に活動しています。囲碁の自由対局 現在の会員の年齢は60才以上8名 会員の棋力は約5級から4段位です。	世
囲碁	きんようかい 金曜会	世田谷地区会館	週1回 金曜日 午後	入会金 1,000円 年額 2,000円	囲碁の同好会です。有段者から級位者までの方々が参加され、対局を楽しんでいます。お気軽にお問い合わせ下さい。見学も可能です。	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 木曜日 午後	入会金 1,000円 月額 1,000円	マジックの不思議な世界を習得して、年1回の発表会、施設へのボランティア訪問等の活動をしています。初心者の方も大歓迎で誰でもマジックを覚えられます。	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	ミステリー2	桜丘区民センター	週1回 金曜日 午前	月額 6,000円	イギリス人の指導者のもと週1回楽しく英語でフリートーク。そしてテーマを決めてのトーク。ちょっとぴり文法も。見学、体験大歓迎です。一緒にLet's try!!	世
その他の 外国語	ニイハオクラブ	宮坂区民センター	月2回 水曜日 午前	詳細は問合せ	先生は生粋の北京育ちです。家庭的な雰囲気の中で中国文化・生活習慣を含め、実用的な中国語会話を楽しく勉強しています。火曜・金曜日に姉妹クラスがあります。	世
朗読	はじめての朗読勉強会 <small>ろうどくべんきょうかい</small>	三軒茶屋区民集会所	月2回 第1・3土曜日 午後	詳細は問合せ	朗読を楽しみませんか。登場人物に心をうたれたり美しい情景を思いうかべたり、声に出して表現しましょう。一人一人の読みの良さを大切に豊かな表現を目指します。	世
和歌・短歌・俳句・川柳	桜寿会 俳句部 <small>おうじゆかい はいくぶ</small>	桜丘区民センター	月1回 第3水曜日 午後	月額 1,000円 詳細は問合せ	五七五の世界に魅了されている。歳時記や辞書を引き知識も世界も広がる。各自の俳句を無記名で投句選句と進み、その後先生の添削講評を頂き、“脳の鍛錬”を楽しんでいます。	世
和歌・短歌・俳句・川柳	かたがこ	桜丘区民センター	月1回 第2火曜日 午後	年額 28,000円	歌人谷岡亜紀さんご指導の短歌会です。散歩中に目にした草花のこと、ふと心に浮かんだことなど、31文字にしてみませんか。気軽なご参加をお待ちしています。	世

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	ふたこりいな	池尻地区会館	月2回 第1・3・(5)木曜日 午前	月額 4,000円位 詳細は問合せ	熱心な先生のご指導のもと、楽しくオカリナアンサンブルの練習をしています。発表会や地域のお祭りなどに出演する機会もあります。初心者も大歓迎。ぜひ一緒に！	世
楽器演奏	おとな 大人のためのピアノ講座	桜丘小学校	月2回 日曜日 午前	入会金 1,000円 月額 5,000円	先生と1対1の個人レッスンです。ピアノを弾いてみたい。好きな曲を弾けるようになりたいなど初心者から経験者まで誰でも参加できます。子供も大歓迎です。	世
楽器演奏	いきいきね 息活音 おとなの鍵盤ハーモニカ	下馬地区会館	月2回 第1・3火曜日 午前	4回 3,000円	息をはいて音を出す鍵盤楽器です。グループで楽しく演奏しましょう。初心者の方も大歓迎です。 https://kenhamo-kawasaki.com	世
楽器演奏	せたがや 世田谷ハーモニカ・サークル	太子堂区民センター	月2回 第2・4火曜日 午後	入会金 1,000円 月額 3,000円	今年はサークルの創設以来36年を迎えました。どなたでも気軽に参加いただけます。初心者大歓迎です。	世
楽器演奏	せらびー ばふおーまんす さーくる Therapy Performance Circle	三軒茶屋区民集会所	月2・3回	月額 1,000円 詳細は問合せ	音楽療法の視点を入れた慰問演奏。演奏会毎に練習日設定。初心者や障害のあるメンバーも楽しく活動中。誰かのための演奏に興味がある方、お待ちしております。	世
楽器演奏	いけじり 池尻ピアノ講座	三軒茶屋区民集会所	月2回 第2・4金曜日等 午前	入会金 1,000円 月額 5,000円	個人レッスンです。年齢問わずご相談下さい。初心者大歓迎です。	世
合唱・ コーラス	せたがや 世田谷カンツオーネクラブ	桜丘区民センター	月2回 木曜日 午前	入会金 1,000円 月額 5,000円 1回 2,500円	カンツオーネを中心に、外国、日本の美しい歌・童謡などを、プロのソプラノの先生のご指導のもと、楽しく歌っております。	世
合唱・ コーラス	こんせいがつしょうだん 混声合唱団もぐら	経堂地区会館	月3回 水曜日 夜間	入会金 1,000円 月額 5,000円	水曜の午後5時半～7時半、歌うことが好きな人が集まり、曲のジャンルには拘らず楽しく練習を続けています。年に2回合唱祭へ参加。是非見学にお越し下さい。	世
合唱・ コーラス	せたがやうたごえ 世田谷歌声サロン	桜丘区民センター (別館桜丘ホール)	月1回 不定期 午後	1回 1,500円	ピアノやバンドの生演奏で思いっきり歌ってみませんか！講師が歌いやすく、楽しく、のびのび歌っていただける様ご案内します。車椅子の方も歓迎です。	世

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
合唱・コーラス	うたごえ 歌声コーラス 浜千鳥	桜丘区民センター	月2回 金曜日 午後	入会金 800円 1回 500円 年会費 2,500円	明るく元気な篠田先生の指導で、主にメロディーをのびのび歌って楽しんでいます。面倒見のよい親切な会でいつでも入会できます。気楽な、ゆるい会です。	世
合唱・コーラス	うたごえ 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 1回 500円 年会費 2,500円	愛唱歌、世界の名曲など、知られている歌をやさしく、ていねいに指導。明るく親切な篠田先生お二人の元で、初歩の合唱を楽しく、のんびりとやっております。	世
合唱・コーラス	こんせいがっしょうだんうみ 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25周年を迎えます。年間の活動としては世田谷合唱祭、東京都合唱祭・シニアコーラスフェスティバルなどに出演しています。お気軽に見学してみてください。	世
合唱・コーラス	じよせいがっしょう しお かい 女声合唱”潮の会”	桜丘区民センター	月3回 木曜日 夕方	入会金 1,000円 月額 6,000円	結成43年目に入った地域の女声合唱団です。素晴らしい指導者に恵まれ、月3回、木曜日の夕方、コーラスのハーモニーを楽しんでいます。一緒に歌いませんか？	世
唱歌・童謡	うたごえ 歌声サークル 経堂	経堂地区会館	第2・4火曜日 午前	入会金 800円 1回 700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、ゆるい会。1回制なのでいつでも参加できます。思い出の歌に発声練習もあり、健康に良い活動です。	世
唱歌・童謡	みやさかうたごえ 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 1000円 1回 500円 年会費 2,500円	発声練習に歌体操、元気のでる楽しい会。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。気楽な会。	世

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
詩吟・吟詠	ぎん きこう 吟と氣功みもぞグループ	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、短歌、俳句を吟じていきます。各種のコンクールにも参加できます。	世
詩吟・吟詠	おうじゆかい しぎんぶ 桜寿会 詩吟部	桜丘区民センター	月2回 第2・4水曜日 午後	年間 1,800円	人数は少ないですが、楽しく漢詩を吟じています。やったことない人も大丈夫！ぜひきてみてください。	世
詩吟・吟詠	みやさか 宮坂クラブ	宮坂区民センター	週1回 月曜日 午後	月額 3,000円	主として宮坂区民センターにおいて漢詩・和歌・俳句などの文芸作品について学び、同時に腹式呼吸による吟詠によって健康増進を計っている。	世
詩吟・吟詠	ぎんえい 吟詠おたのしみ会	宮坂区民センター	月3回 第1・3・4金曜日 午後	月額 2,000円	漢詩・短歌・俳句等をふしをつけて吟じます。歴史を学びながら発声し、健康的に学べます。	世
詩吟・吟詠	がくそんぎんえいかい 岳孫吟詠会	宮坂区民センター	週1回 水曜日 午後	月額 3,000円	主として宮坂区民センターにおいて、漢詩・和歌・俳句など文芸作品を学び、腹式呼吸による吟詠によって健康増進を計っています。	世
詩吟・吟詠	ぎんえい 吟詠くちなし会	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	声を出してみましよう。何か趣味を始めようと思っている方、詩吟朗詠でストレス発散、腹式呼吸で健康増進。格調高い漢詩に和歌も勉強し、生涯学習に最適です。	世
詩吟・吟詠	ちようぎんかい 長吟会	宮坂区民センター	月2回 日曜日 午前	月額 1,000円	吟詠を通じ健康を維持・向上させる事。楽しく会話しながら吟詠を練習し発表会を行う。発声方法から指導。詩吟を全く経験してない人も歓迎します。	世
その他の音楽	わきょうたいこ 和響太鼓	桜丘区民センター	月5回 夜間	月額 2,000円	気軽に参加いただけます。和響太鼓は、地域の”和”と音の”響”を大事にしております。太鼓が好きならぜひ一緒にやりましよう。	世
その他の音楽	リズムカル発声体操 はっせいたいそう	宮坂区民センター	週1回 水曜日 夕方	月額 5,000円	発声練習に、体幹トレーニングや養生空手の要素を取り入れた楽しい会です。呼吸を整え洋楽に合わせて体操する等、遊ぶ感覚で発声に必要な筋力を目覚めさせます。	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
健康体操・ 軽体操	じざいからだ JIZAI体サークル	経堂地区会館別館	月4回 火曜日 午前	1回 1,000円	「いつまでも思い通りにく自在に」動けるカラダづくり」をコンセプトに脳と身体をつかった誰でも気軽に続けられる体操を行っています。	世
健康体操・ 軽体操	きんよう会	桜丘区民センター	月4回 金曜日 午後	月額 750円	シニアのメンバーが健康体操リーダーの指導でストレッチ有酸素運動貯筋運動を楽しんでいます。	世
健康体操・ 軽体操	けんこう 健康クラブ三cha会	上馬地区会館	月2回 第2・第4木曜日 午後	月額 500円	皆で楽しく心身共に健康であることを目指します。	世
健康体操・ 軽体操	さくらがおか 桜丘すこやか体操クラブ	桜丘区民センター (別館桜丘ホール)	月2回 第2・4金曜日 午後	1回 200円	転倒予防体操が中心。加えて、楽しい音楽会や健康・病気・認知症等の情報交換もやり、何かの時助け合える仲間作りを目指している。自由で楽しい会にしていこう。	世
親子体操	おやこたいそう 親子体操ミッキー	三軒茶屋小学校	月4回 木曜日 夕方	1回 500円	親子体操連盟より講師をお呼びして、体操やストレッチの他マット運動、跳び箱、縄跳び等を親子で楽しく取り組んでいます。	世
親子体操	おやこたいそう 親子体操ぴよんぴよんうさぎ	三宿地区会館	月4回 火曜日 午前	1回 500円	親子でたくさんスキンシップをとりながら音楽に合わせて踊ったり、走ったりしてたくさん体を動かします。運動不足のお父さん、お母さん、ぜひ一緒に汗を流しましょう。	世
ヨガ	らくらくチェアヨガクラブ	野沢区民集会所	月2回 第2・4金曜日 午後	月額 1,200円	椅子に座ったまま行うヨガです。体がかたい方、体力に自信のない方でも行えます。	世
ヨガ	ねいちゃーよが nature yoga	桜丘区民センター 山野区民集会所	週1回 金曜日	会費 詳細は問合せ	アロマの香りを楽しみながら週一ヨガでトータルケア。体の詰まりや捻じれを解いたり骨盤、肩、胸、首の矯正体操を取り入れ、より心地良い心と体づくりを致します。	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
ヨガ	アマテルヨガ	宮坂区民センター	月2回 木曜日 夕方・夜間	1回 1,500円	身体にやさしいヨガとボールやローラーを使ったストレッチを行っています。初心者から経験者まで、どなたでも無理なく参加できます。	世
ヨガ	じりま 自力ヨガクラブ	ひだまり友遊会館	月12回 日・火・木曜日 午前	1回 800円	梅雨期を入れて五季の変化で春は肝臓・胆のう。梅雨は胃・脾臓。夏は心臓・小腸。秋は肺・大腸。冬は腎臓・ぼうこう。を刺激して健康体を作ります。	世
ヨガ	つるまきせい 弦巻整体ヨガの会	弦巻区民センター	月4回 水曜日 午前	入会金 3,000円 月額 5,000円	無理のないヨガポーズや呼吸法にプラスし、リンパ流しやツボ押しなどの整体を自分でする心身共の健康に役立つ整体ヨガを行っています。初心者歓迎！何歳でも！	世
ヨガ	つるまきせい 弦巻整体ヨガ	弦巻区民センター	月4回 金曜日 午前	入会金 3,000円 月額 5,000円	無理のないヨガポーズや呼吸法にプラスし、リンパ流しやツボ押しなどの整体を自分でする心身共の健康に役立つ整体ヨガを行っています。初心者歓迎！何歳でも！	世
太極拳	ようしきけんきゆうかい 楊式研究会	経堂地区会館別館	週1回 水曜日 夕方・夜間	月額 5,000円	伝統楊式太極拳と陳式太極拳を中心に気功体操等も取り入れて楽しく運動しています。初心者でも大丈夫です。	世
太極拳	さくらがおかたいきよくけん 桜丘太極拳クラブ	桜丘区民センター	月4回 金曜日 午前	入会金 2,000円 月額 3,500円 会場費 1,500円	練功十八法と健身気功で姿勢と体幹を整え、陳式太極拳で持久力を回復していきます。ゆっくりペースで丁寧に練習していきます。	世
太極拳	たいきよくけん えんほうかい 太極拳 圓豊会	上馬地区会館 新町地区会館	週4回 金曜日 午前又は午後	1回 1,000円	万人に取り組み易くゆったりとした呼吸に足も鍛えられる台湾13式太極拳の他ストレッチや他の套路など盛り沢山。ゆっくり丁寧にを行っています。2回無料体験可。	世
太極拳	みやさかたいきよくけん 宮坂太極拳クラブ	宮坂区民センター	月4回 金曜日 午後	月額 4,000円	やわらかい雰囲気楽しく学びます。姿勢と体幹を整え身体機能を高めます。	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
空手	ようじょうからて 養生空手	宮坂区民センター	週1回 土曜日 夕方	月額 6,000円	空手の基本的な動作を通して、体幹と気の巡りを整えます。医療に頼らず自ら養生できる心身を目指し、楽しく程よく自由に！道着も不要。初心者大歓迎！	世
その他の武道	きこう たいきょくけんとも かい 気功・太極拳友の会	桜丘区民センター	週1回 日曜日	月額 4,000円	ゆっくり動いて筋肉貯金、深い瞑想呼吸で心と体をリフレッシュ&リラックス、初心者でも年齢問わず始められます。どうぞお気軽に体験しにいらして下さい。	世
その他の武道	にほんでんとうげいじゆつけんきゆうかい 日本伝統藝術研究会	宮坂区民センター	週1回 金曜日 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た古武術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	いけじりちやうじゆかい わなぶ 池尻長寿会輪投げ部	池尻地区会館	週1回 木又は金曜日 午後	なし	誰でも「こんな簡単なものを」と言いますが、意外と難しいものです。失敗してみんなで大笑いしています。誰でもやれます。やると難しいです。とても楽しいよ。	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
バレエ	ジュニアバレエ&エアロサークル	桜丘区民センター	月4回 火曜日	月額 4,000円	4歳以上～小学生向けクラシックバレエのクラスです。バレエをやらせてみたいけど敷居が高いイメージ、気軽に基礎から学べます。	世
社交ダンス	ちゆ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	せたがや生涯現役ネットワーク会員。初心者歓迎。教室では少しずつ何回も、お相手を変えながら、身体で覚えてゆきます。自宅でネットやラインで復習もできます。	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
社交ダンス	まい 舞フレンド	桜丘区民センター	週1回 火曜日 夕方・夜間	月額 5,000円	社交ダンスを気軽に楽しく練習します。プロ講師が各人相手に丁寧に教えます。女性大歓迎です。	世
社交ダンス	ブルースカイダンスサークル	経堂地区会館別館	月4回 金曜日 午前	月額 4,000円	中高年の方対象。社交ダンスを楽しむ会。初級、中級の方、大歓迎です。	世
社交ダンス	はなみずき	桜丘区民センター (別館桜丘ホール)	月4回 火曜日 午後	入会金 2,000円 月額 4,000円	基礎をしっかり身につけたい方、少人数制モダン・ラテン共初級から中級まで個人レッスンのように丁寧に指導いたします。尚、指導者は全日本ダンス協会連合会認定教師です。	世
社交ダンス	カトレアの集い	桜丘区民センター (別館桜丘ホール)	月2～3回 土曜日 午後	1回 500円	雰囲気の良い上品なパーティーダンスの好きな方が美容と健康のために楽しんでます。ミキシング有ります。尚、火曜午後、初中級向けのグループレッスンあります。	世
フラダンス	フラダンスタヒチアンダンスサークル	桜丘区民センター 経堂地区会館	月2回 火曜日 午前	入会金 2,000円 月額 3,000円	50才からのタヒチアンダンスサークルです。たのしくおどりながら汗を流しませんか？初心者でも大歓迎！たのしくがモットー！丁寧に教えてもらえるので安心。	世
フラダンス	ハウオリフラクラブ (ファイ・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 詳細は問い合わせ	ハワイとフラが大好きな仲間が集まり楽しく練習。ボランティア活動や地域のお祭り、文化祭等への参加。基本から丁寧に指導。体験、見学は随時(要予約)	世
フラダンス	ナーメアフラオノヘア/亀龍会	太子堂区民センター 若林区民集会所	週4～5回 水・木・金・土曜日 午前・夕方	詳細は問合せ	ハワイのクム・オラナイの指導の下、本場の表現を皆さんと楽しくレッスンしています。ハワイでの発表会・世田谷区の文化祭等々の参加があります。	世
その他のダンス	ジュニアヒップホップ	桜丘区民センター	月3回 金曜日	1回 1,500円	ヒップホップやオリンピック種目にもなったブレイクダンス・マット運動・縄跳びを日体大他のお兄さんに教えて頂きます。	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
その他の絵画	もだんてがきぞめ モダン手描染	松原地区会館	月2回 土曜日 午前	入会金 2,000円 1回 2,500円	何にでも染められる染料を使用し、Tシャツ等にステンシルを使って絵を描きます。お花、風景等を楽しく描き速乾性があるので、すぐ着用でき洗濯もOKです。	北
その他の 芸術・趣味	しょうじゆかい ようきょく・しまいのぶ 松寿会 謡曲・仕舞の部	松原西ふれあいの家	第3日曜日	入会金 1,000円 年額 1,200円	謡曲・仕舞・鼓などを、年数に関係なく嗜んだことのある方、また他の同好の会に入会されている方であっても、開催日の重ならない方などの参加を歓迎致します。	北
その他の 芸術・趣味	りょくゆうかい 緑友会	区立小・中学校	月1・2回 火・水曜日 午後	年額 2,000円	区立の小中学校の校庭の樹木の剪定や管理と、区立市民広場の樹木の剪定管理をしています。	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	えいかいわどうこうかい 英会話同好会	代田区民センター	毎週 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ます。是非一度ご見学ください！	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	うめがおかこうきょうがくだん 梅丘公共楽団	野沢区民集会所 新代田区民集会所	月2回 土曜日 夜間	1回 1,000円	梅ヶ丘ジュニアオーケストラ創立10周年を記念して、同団卒業生を始め、地域の社会人・音楽愛好家達と共に2017年に発足！メンバーは随時募集しています！	北
楽器演奏	うめがおか 梅ヶ丘 ジュニアオーケストラ	新代田区民集会所など	月2・3回 日曜日 午前・午後	入会金 3,000円 月額 3,000円	小学1年生～大学4年生までの音楽大好きな仲間大募集！2007年発足、今年はカルメンに挑戦、毎年秋に定期演奏会を開催、地域のイベントにも積極的に参加しています。	北
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ています。年1回定期演奏会を催し、2024年1月に第22回目を迎えます。皆で楽しく練習しています。	北
合唱・ コーラス	じよせいがつしやう 女声合唱コーロ・ドルチェ世田谷	守山地区会館など	月4回 火曜日 午後	月額 3,000円	合唱曲からポップス、ミュージカル曲、名曲等、ピアノ伴奏でソプラノ、メゾ、アルトで楽しく活動。先生の指導や発声練習、発表会参加。見学お待ちしています。	北
合唱・ コーラス	コア・フロイデ	新代田区民集会所	月2回 日曜日 午前	月額 5,000円	1995年から地域のコーラス会として始まり今も続いています。指揮は佐藤真子先生、ピアノは福川ミチ先生。一流の先生方の指導の下、ハーモニーが生まれます。	北
合唱・ コーラス	せたがや 世田谷うたごえ愉快な仲間	代田区民センター	月2回 午後	詳細はお問合せ	会員で生演奏で楽しく歌う会です。	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	きたざわちいきたつきゅう 北沢地域卓球クラブ	新代田区民集会所	週1回 金曜日 午後	入会金 1,000円 月額 1,000円	世田谷区卓球連盟に卓球クラブとして会員登録をし、連盟が主催する数多くの大会に年間を通して参加しています。初心者はもとより、技術の向上を目指す競技志向の方、歓迎！	北
健康体操・ 軽体操	まつざわけんこうたいそう 松沢健康体操クラブ	区立松沢小学校小アリーナ	週1回 水曜日 夜間	入会金 1,000円 年額 1,000円	老若男女を問わず、健康を維持するために、楽しく体を動かす体操をします。随時見学歓迎です！	北
健康体操・ 軽体操	せぼね 背骨コンディショニング同好会	代田区民センター	週1回 水曜日 午前	月額 5,000円	背骨の歪みを整えながら、ご自分の身体の不調を改善、緩和する事を目標にした体操教室です。腰痛や肩痛や関節痛でお悩みの方、是非一緒に体操を行いましょう！	北
健康体操・ 軽体操	いきいきたいそう いきいき体操クラブ松原	松原地区会館	月2回 第2・4水曜日 午後	月額 500円	50代から90代までどなたでも参加できます。原則椅子に座って立っての軽体操で、マットは使いません。ストレッチや筋カトレニングを始めてみませんか。	北
健康体操・ 軽体操	まめにせいたい かい まめに整体の会	守山地区会館	月2回 金曜日 午前	1回 1,000円	体が軽くなる整体を目的にした体操です。体の硬い人でもできて腰痛や肩こりが良くなると評判です。初心者大歓迎。見学可能。仙骨枕とゴムチューブは必須。	北
親子体操	しもきたざわ 下北沢 ひまわり	北沢区民集会所	月3回 金曜日 午前	入会金 1,500円 1回 1,000円	親子で楽しくスキンシップをとりながら歌に合わせておどったり走ったりたくさん体を動かして運動します。みんなでたくさん汗をかいて楽しみましょう	北
ヨガ	よが まま Yoga Mama	松原地区会館	月6回 毎週木曜日 隔週土曜日 午前・午後	体験 1,000円	アロマの香りを楽しみながら体と心を癒す90分のヨガクラスです。初心者歓迎。気軽に体験にお越しください。主に40代～60代の方が参加されています。	北
ヨガ	まめよがのかい まめヨガの会	代田区民センター	週1回 金曜日 午前	月額 4,000円	体が軽くなる整体を目的としたヨガです。体の硬い人でもできて腰痛や肩こりが良くなると評判です。見学可能。仙骨枕とゴム必須。背骨コンディショニングを検索！	北
ヨガ	だいた 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！シンプルなポーズ、調整法、呼吸法を中心に身体や自律神経を整え、免疫力アップと痛みなく動ける身体を目指します。お気軽にご参加ください。	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
気功	しょうじゅかい けんびたいそう 松寿会 健美体操	松原西ふれあいの家	月3回 月曜日 午前	年会費 1,200円 月額 1,000円	呼吸法に合わせてゆったりと体を養う気功体操。リハビリを含めた医療体操、自分で出来る体のマッサージ等も指導致します。	北
その他の体操	わっか Wacca	梅丘地区会館	月2回 火または水曜日 午後	月額 3,000円	音楽をききながら気持ちよくムリなくストレッチと運動をしていきます。ダイエットや健康維持に最適です。新しい趣味になる事まちがいないです。運動不足解消!!	北
その他の体操	せぼね 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	週1回 木曜日 午前	月額 4,000円	マットピラティスでインナーマッスルを鍛えて体幹を強くします。ハーフポールを使ってバランス力を高めます。ゴムチューブを使って筋力アップします。見学可能。	北
その他のスポーツ	いいとも	新代田区民集会所	月3回 月曜日 午後	参加時 200円	温泉卓球の様に球打ちを楽しんでいる男女です。70才前後が多い。4台の卓球台を使用し、平均月3回程実施。初心者歓迎。午後3時過ぎお寄り下さい。	北
その他のスポーツ	せたがや わいわい 世田谷Y・Yリハスポクラブ	子育てステーション梅ヶ丘	月1～2回 第4・第5月曜日 午前	詳細はお問合せ	脳血管疾患などによる麻痺や高次脳機能障害など、障害のある人がもう一歩前に進むためのポッチャ活動です。支援者サポート者と伴に一緒に楽しく活動しています。	北

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	ダンスサークル シエスタ	代田区民センター	月2回 日曜日 午前	1回 3,000円	ステップだけでなく姿勢や体の使い方などにも気を配った美しいダンスを目指しています。初心者大歓迎!	北
フラダンス	レイナニ フラ スタジオ	松原地区会館 松原西ふれあいの家	週1回 火曜日 午前	月額 4,000円	青い空青い海のハワイを想いながら、ハワイ文化を大事に、楽しくなくちゃフラじゃないをモットーに楽しく練習しています。	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	筆が初めての方でもOK。漢字、仮名の基礎から古典、手紙文へとすすむ。年賀状、書初め、暮らしを彩る書道も実施。昇段・昇級の資格を得ることも可能です。	玉
その他の 芸術・趣味	新日本婦人の会世田谷支部 東深沢班	尾山台地区会館 深沢地区会館	月3回 月曜日または木曜日 午前・午後・夕方	月額 1,000円	着付とお茶、ヨガ体操、ピアノなど、新婦人のサークル活動として、自主活動を楽しんでいます。時間の合う時だけの参加も大丈夫。詳しくは、お問い合わせ下さい。	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
英語	Pony English Club	新町地区会館	月3回 水曜日 午前・午後	入会金 なし (詳細は問い合わせ下さい)	未就園児向けの、英語サークルです。親子で一緒に英語で遊びましょう。お気軽に遊びに来て下さい！幼稚園児向けのクラスもあります。	玉
その他の 外国語	中国語サークル	上野毛地区会館	週1回 土曜日 午前	入会金 なし (詳細はお問い合わせ下さい)	中国語を教科書を用いて学んでいます。楽しく、お話ができるように頑張っています。初心者大歓迎です。	玉
その他の 外国語	BIX & MARKI CLUB	駒沢地区会館	月2回 火曜日 午後	1回 2,000円	フランス語初心者や少し学習した事がある方の為のクラスです。基本的には、会話練習で文法も少し取り上げます。	玉
その他の 外国語	仏語会話	駒沢地区会館	月4回 火曜日 午後	1回 1,000円	普段の生活の中であった事や世間で話題になっている事など、ざっくばらんに仏語で会話をします。間違っても時々、日本語が入っても大丈夫。とにかく話す練習です。	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
朗読	ニコタマ・おはなし会	二子玉川地区会館 玉川ボランティア・ビューロー	月2回 第2・4月曜日 午後	月額 200円	二子玉川地域で子ども向けのおはなし会を開催しています。会員相互に読み方の工夫を重ねながら活動を楽しんでいます。活動に興味のある方はメールでご連絡を。	玉

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	たまがわだい 玉川台ギターサークル	玉川台区民センター	月2回 第2・4火曜日 夜間	月額 2,500円	～主にクラシックギターの合奏です～ プロの先生が指導してくれます。初心者でも気軽に参加大歓迎です！	玉
楽器演奏	あろはあくの ALOHA AKUNO	深沢区民センター	月2回 第1・3土曜日 午前	月額 4,000円	初心者でも上級者でもウクレレ弾きながら、楽しく合唱しましょう。ハワイアンからジャズやフォークソング童謡等、お気軽にお電話ください。	玉
合唱・ コーラス	せた 瀬田コーラス茶話会	小林ふれあいの家	月1回 第4木曜日 午後	月額 500円	発声練習と日本の歌を歌っています。 コーラスの後は、茶話会をしています。	玉
合唱・ コーラス	きり かい 桐の会	駒沢地区会館	週1回 火曜日 午後	月額 6,000円	皆で心を合わせて演奏を作る楽しさを一緒に！ VTを入れ発声を磨きながら練習しています。世田谷合唱祭等に参加。コンサートを3年に1回開催しています。	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
健康体操・ 軽体操	サロン ^{わこう} 和光	駒沢地区会館	月1回 水曜日 午前	1回 500円	高齢者を対象に貯筋体操をして歓談やイベントの企画をして楽しんでいます。お話の面白い体操の先生や地域活動しているフラダンスや音楽をきいています。	玉
親子体操	^{おやこたいそう} 親子体操 めんどりとひよこ	等々力地区会館	毎週水曜日 午前中	入会金 1,500円 月額 1,500円	等々力地区会館や駒沢公園等で活動しております親子サークルです♪ハロウィンやクリスマスなどイベント盛り沢山！楽しい思い出やお友達作りにも♪	玉
親子体操	^{おやこたいそう} 親子体操アンパンマン	等々力地区会館	月3回 金曜日 午前	入会金 1,500円 月額 1,500円	親子の触れ合い遊びの他、体操、ボール、バルーン、季節の行事を行っています。親子のスキンシップを大切にしながら、元気に身体を動かし楽しんでおります。	玉
ヨガ	サムヨガ	東玉川地区会館	毎週月曜日 午前	1回 1,000円	ヨガで健康づくりしませんか。初めての方も経験も年齢も気にせず、お気軽に！骨盤ヨガからベーシックヨガまで盛り沢山！全米アライアンス資格講師で安いです。	玉
ヨガ	シュリハート	駒沢地区会館	週1回 火曜日 夜間	入会金 なし (詳細は問い合わせ下さい)	ヨガを継続して行っている方のサークルです。ヨガポーズを中心に、しっかりとストレッチや軽い筋トレも取り入れています。カラダと心と呼吸を整えましょう。	玉
ヨガ	^{よが るなでい こまざわ} Yoga lunadi 駒沢	駒沢地区会館	週1回 月曜日 午前	入会金 なし (詳細は問い合わせ下さい)	初級から中級。少人数でしっかり学べます。講師のWAKA先生はヨガの造詣が深く頼れる明るい先生です。月1回はリストラティブヨガ。今年で13年目になります。	玉
太極拳	^{けんこうたいきょくけんふたこたまがわ} 健康太極拳二子玉川	二子玉川地区会館別館	月4回 日曜日 午前	入会金 1,000円 月額 3,000円	中国古来の健康法の一つ、太極拳を、丁寧にお教えます。初心者の方、大歓迎です。	玉
その他の体操	^{きれいわ こつぼん} KIREIWA骨盤ストレッチ	奥沢区民センター	月4回 日曜日・火曜日 午前(日曜日)午後(火曜日)	1回 1,000円	一生、自分の脚で歩くために、ご自身で骨盤を調整していくストレッチです。どなたでもできる内容です。一緒に楽しく続けていきましょう。タオル持参で来て下さい。	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
その他の体操	こがく 語学&ジム	駒沢地区会館	月3回 月曜日 午後	1回 1,000円	ストレッチを中心とした簡単な体操を、フランス語による指示やかけ声と共にを行います。	玉
その他の武道	あいきどう らくらく合気道クラブ	駒沢地区会館	月4回 金曜日 夜間	入会金 5,000円 月額 4,000円 子供 2,000円	基本技を中心に子供から大人まで楽しく稽古をしています。初めての方でも、気軽に参加していただけます。初心者大歓迎です！	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	ジュピター	用賀地区会館	週1回 木曜日 午後	入会金 1,000円 月額 4,000円 会場費 1,000~2,000円	初心者~中級者に対してスタンダード、ラテン等を、プロのダンス教師に教えてもらえます。お気軽にお越し下さい。	玉
社交ダンス	ソシアルダンス	上野毛地区会館 瀬田地区会館	月4回 土曜日 夕方	1回 2,500円	社交ダンスを始めてみませんか？入門編のジルバ、マンボ、ブルースを中心にペアで踊る楽しさを体感しましょう！いつからでも参加できます。	玉
社交ダンス	プリンセス	上野毛区民集会所	週1回 土曜日 午前	月額 3,000円	毎月、スタンダード、ラテンの種目を決めて1ヶ月間練習します。(ワルツ・タンゴ・スロー・クイック)(ルンバ・チャチャチャ・サンバ・パソドブレ)	玉
社交ダンス	ルルド	用賀地区会館	月4回 土曜日 午後	入会金 1,500円 (詳細は問い合わせ下さい)	社交ダンス、スタンダード・ラテン初中級。基本から丁寧に指導します。気楽で楽しいサークルです。	玉
フラダンス	ふれあい・ハイビスカス	駒沢地区会館	週1回 土曜日 午前	入会金 2,000円 月額 2,000円	私達はフラの練習を通して、健康作り仲間作りをモットーとして活動しているグループです。一緒に体を動かしてはいかがでしょう。80歳からのフラガールもいます。	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
フラダンス	まはろ ふうら Mahalo Hula	用賀地区会館	月3回 日曜日 午後	入会金 1,000円 月額 4,000円	初心者大歓迎です。初心者は、やさしいステップから入ります。イベント参加自由。ドレス作成も希望者のみ。ハワイの楽しい音楽に合わせて踊ります。	玉
フォークダンス	おやまだい 尾山台フォークダンスクラブ	上野毛地区会館	月3回 金曜日 午後	入会金 1,000円 3か月 4,000円	仲間と笑顔で、色々な国の踊りを、楽しく踊っています。初心者大歓迎です。一緒に踊りましょう。	玉
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 ふたこたまがわし ぶ 二子玉川支部	二子玉川小学校	月3回 月曜日 夜間	詳細は問い合わせ	世界の民族舞踊であるフォークダンスを皆で楽しく奥深く踊っています。友達と一緒に、夫婦で、親子で輪になって踊りましょう！初心者大歓迎です！！	玉
その他のダンス	おくさわ 奥沢スクエアダンスクラブ	奥沢東地区会館	週1回 土曜日 夜間	入会金 2,000円 年会費 12,000円	スクエアダンスを通して会員相互の親睦をはかるとともにこのダンスの楽しさを広く普及発展させる。	玉
その他のダンス	ソーシャルダンス	瀬田地区会館	月4回 土曜日 午前	月額 6,600円	初めての子どもたち大歓迎！！ひとりで踊ったり&ペアで踊ったり、お友達と一緒に楽しみましょう。「シャル・ウィ・ダンス？」	玉
その他のダンス	ふたこたまがわみんぞくぶようぶ 二子玉川民族舞踊部 Nula	二子玉川地区会館別館	月2~3回 水曜日 夜間	詳細は問い合わせ	ブルガリアの民族舞踊・ホロを踊るサークルです。特徴的な変拍子の民族音楽でストレッチや基礎ステップを行いフォークロアを学びながら楽しく踊ります。	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
書道	こうじゆかい しょうどうぶ 光寿会 書道部	大蔵地区会館	第1・3木曜日 午後	月額 800円 年会費 2,000円	身近かに書を楽しむことに心懸けています。当会は毎日書道会員土肥立雪先生の気軽気長気楽の三氣に楽しさをプラスしてご指導頂いております。	砧
その他の絵画	あじさいかい 紫陽花の会	砧総合支所区民集会所	月3回 金曜日 午後	入会金 1,000円 月額 6,000円	これから絵を始めようという方から経験者の方まで、それぞれ必要に応じて適切なアドバイスが受けられます。紫陽花の会で一緒に絵を描きませんか。	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
和歌・短歌・俳句・川柳	こうじゆかい はいくぶ 光寿会 俳句部	大蔵地区会館	第2月曜日 午後	月額 1,000円 年会費 2,000円	自作の俳句4句持ちより句会を楽しんでいます。講師は俳誌野火の同人梅沢弘先生です。「旧道の田中食堂花の雨」「つばめ来る春日部駅のカレーの香」明るく楽しい先生です。	砧

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
唱歌・童謡	きぼうがおかうたごえ 希望丘歌声サークル	希望丘区民集会所	第2・4月曜日 午後	入会金 800円 1回 700円	ちとふな歌声喫茶の会として、フレール西経堂と希望丘の2カ所で行います。1回制ですのでいつでも参加できます。音痴の人も来てよい気楽な会。発声練習もあり。	砧

その他の音楽	きぬた おんがくりょうほう けんきゅうかい 砧音楽療法研究会	祖師谷区民集会所	月1回 祝日 午前	一家族 1,000円	おやこで音楽あそび障がいの有無を問わず、うたったり踊ったり楽器を鳴らしたり、自由に楽しむ会ミュージックシャワ～	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
健康体操・ 軽体操	たいそうきょうしつ AAA体操教室	火曜日 山野区民集会所 水曜日 大蔵地区会館	毎週3回 火曜日・水曜日 午後	1回 1,650円	鉄棒、跳箱、マットなどを使い、基本的な動きから逆上がりや開脚とびなど楽しく習得していきます。少人数なのでたくさん練習できます。	砧
健康体操・ 軽体操	ひまわり会	砧地区会館	週1回 金曜日 午前	入会金 500円 月額 2,000円	健康体操を、立ったり、椅子を使ったりして行っています。一人では出来ないけれど、「皆でやれば続けられる」を合言葉に頑張っています。	砧
親子体操	そしがやおやこたいそう 祖師谷親子体操クラブ	砧地区会館	月3回 木曜日	入会金 1,000円 月額 1,000円	砧地域で2歳、3歳を対象に先生をお招きして親子体操を行っております！音楽に合わせて体操やリトミックをして、毎回楽しくからだを動かしています！	砧
ヨガ	Anpu Yoga	希望丘区民集会所	月4回 土曜日 午前	詳細は問い合わせ	世界的インド人ヨガマスターから学び続ける講師が心身の健康をサポートします。ヨガ初心者や身体が硬い方、シニア、男性も大歓迎♡古典ヨガの効能を楽しもう！	砧
ヨガ	リラックスヨーガ沙蘭	鎌田区民センター	週1回 火曜日 夜間	月額 4,000円 1回ずつでも可	今の自分にとってちょうど良い刺激をヨーガのポーズや呼吸法から感じると共にくゆるる・ほぐすをたくさん取り入れて無理なく体力向上と心の安定を目指します。	砧
ヨガ	よが日和	砧地区会館	週2～3回 火曜日・木曜日・土曜日	詳細は問い合わせ	アサナ、呼吸法、瞑想で心身バランスを整え気持ちよい毎日。経験、性別、年齢不問。どなたでも大歓迎。気軽にLINE ID:@735nvhaaまで。	砧
気功	しんゆう 心遊クラブ	希望丘区民集会所	月4～5回 木曜日 午前	月額 4,500円	A級指導員による練功十八法と健身気功を丁寧に練習しています。姿勢と体幹を整え身体機能を高めめます。	砧
その他の体操	せたがやじどうたいそう 世田谷児童体操	総合運動場 山野区民集会所	月4回 土曜日 午後	入会金 4,000円 月額 4,000円	幼児から中学生までの体操。最初音楽に合わせてリズム体操後、マット、跳箱運動を行います。リズム体操では、ボールや輪、なわ等も使い楽しく体操します。	砧

太極拳	たいぎょく かい 太極の会 祖師谷	祖師谷区民集会所	週1回 金曜日 午前	1回 500円	心、呼吸、身体が「ととのう」健康のための太極拳です。どなたでも、何時でも始める事が出来ます。一度見学にいまして見ませんか？	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	しゅうらいかい 秀麗会	詳細は問い合わせ	月3回 土曜日または日曜日 午後	入会金 1,000円 月額 4,000円	日本の心を地域へ世界へ。着付を覚えながら皆で楽しくお稽古します。着物等一式こちらで用意があり準備は要りません。心と体の為に是非一緒に！	砧
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・夕方	詳細は問い合わせ	新型コロナ感染予防の為、時間予約1対1指導。日舞新舞踊自由。稽古数、時間は相談可。見学自由。	砧
バレエ	やまの 山野モダンバレエサークル	山野区民集会所	月4回 土曜日または日曜日 午後	1回 1,750円	中学生から大人まで、初心者さんもトウシューズを履かないモダンバレエ、コンテンポラリーダンスに挑戦してみませんか？	砧
バレエ	せたがや 世田谷モダンバレエ研究会	山野区民集会所	月4回 水曜日 夕方	月額 5,000円	バレエを基礎とし、モダンダンスやコンテンポラリーダンス等様々な踊りの要素を取り入れたお教室です。1年半に1回発表会があります。対象は小学生以下。	砧
社交ダンス	うなね 宇奈根 ダンスサークル	宇奈根地区会館	週1回 水曜日 午後	1回 1,000円	宇奈根地区会館で毎週水曜日13～15時入門者・初心者を対象にゼロから学ぶ社交ダンス教室を開催しています。基礎をしっかり学んでパーティーで踊りましょう。	砧
その他のダンス	ジャザサイズ世田谷区	希望丘区民集会所	週6回 月～金・日曜日 午前	入会金 2,200円 月額 5,940円	年齢性別経験不問。皆で楽しむフィットネス。ダンスの後、筋トレ、ストレッチで完結の一時間。健康促進、ダイエット、美トレ等、個人に合わせてお楽しみ下さい。	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	フラワーサークルピュア	烏山区民センター	月4回 水曜日 午前・午後	詳細は問合わせ	季節の花を用いてアレンジメントを製作しています。美しい花々から癒しと活力をもらって元気な日々を送ってみませんか？	烏
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 3,000円 会費 詳細は問合わせ	季節の新鮮な花でフラワーアレンジやいけばなを楽しみませんか？子どもから大人まで国も男女もいつからでも大歓迎！クリスマスやお正月花が飾れるようになります。	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 月額 4,500円	季節の新鮮な花でフラワーアレンジやいけばなを楽しみませんか？子どもから大人まで国も男女もいつからでも大歓迎！クリスマスやお正月花が飾れるようになります。	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。花を愛する仲間たちがお待ちしております。初心者大歓迎です。	烏
絵手紙	ゆりの会 ^{かい}	烏山区民センター	月1回 火曜日 午後	月額 1,500円	年賀状や暑中見舞。花、野菜、小物など身近にあるものを描いています。へたがいい、へたでいい。みんなちがってみんないい。初心者大歓迎です。	烏
きり絵・ちぎり絵・貼り絵	からすやまき え どうこうかい 烏山切り絵同好会	烏山区民センター	月2回 第2・4月曜日 午後	月額 500円	カッターを使って紙を切り、絵や絵葉書など身近な物を作ります。初心者大歓迎です。	烏

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
料理	グルメの会 <small>かい おとこ りょうりきょうしつ</small> (男の料理教室)	烏山区民センター	月1回 土曜日 10時～13時	年会費 4,000円 月額 1,500円	50才以上の男性諸兄歓迎です！女性講師による懇切丁寧な調理指導です。	烏
その他の 芸術・趣味	めぐるとりみかい 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 日曜日 午後	詳細は問合わせ	野鳥観察を楽しむサークルです。東京近辺で観察会。51歳以上の人対象。	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
パソコン	べらびーた Bella Vita	粕谷区民センター	月3回 金曜日 午後	月額 500円	iPad、iPhoneを中心に便利な使い方を勉強しています。年賀状やクリスマスカード、カレンダーなど作って楽しんでいます。	烏
パソコン	サロンハイビスカス	粕谷区民センター	毎週土曜日 午前9時～12時	月額 700円	パソコン、スマホ等わからない事ご不明点お任せ下さい。個々丁寧に教えて頂けます。20人の高齢者が生き生きと元気に和気あいあいと楽しく学んでいます。是非一度見学にお立寄りください。	烏
その他の学習	からちゅんカフェ	烏山区民センター	月1回 午後	参加費 100円～200円	不登校の不安や悩みは、人に言えず抱え込みやすいテーマです。同じ境遇の保護者同士で話をすることで、少しでも気持ちが軽くなるお手伝いを目的としています。	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	ちゅうこうねん <small>ちゅうこうねん</small> はじ 中高年から始めるらくらくピアノ	烏山区民センター	月3~4回 不定期(主に水曜日) 午前または午後	1回 1,000円	グループのおしゃべりも楽しい、ピアノサークルです。レベルに合わせ、個別に御指導いたします。未経験でも全く大丈夫。気軽にお問い合わせ下さい。	烏
楽器演奏	おとな 大人のピアノサークル「ドルチェ」	烏山区民センター	月2~3回 金曜日 夕方	1回 1,500円 詳細は問合わせ	グループで楽しみながらのレッスン。大人だからこそ好きであれば努力でき、基礎を習得すれば憧れの曲も演奏できるのです。一歩踏み出してみましよう。臨時入会可。	烏
楽器演奏	けんぼん <small>けんぼん</small> きょうしつ 鍵盤ハーモニカ教室 ka-sun	粕谷区民センター	月2回 土曜日 午前	入会金 2,000円 月額 6,000円	楽譜が読めなくても、右手だけで演奏できる鍵盤ハーモニカ。音楽を楽しみながら健康増進もできます。お気軽に御参加下さい。初心者、高齢者大歓迎です。	烏
合唱・コーラス	わ <small>わ</small> わがっしやうだん 和の輪合唱団	烏山区民センター	週1回 日曜日 夕方	入会金 10,000円 月額 2,000円	混声合唱団です。美しいハーモニーを目指して、宗教曲から愛唱歌まで幅広い曲を歌っています。まずは見学・体験に。特に男性の方、お待ちしております。	烏
合唱・コーラス	にじ <small>にじ</small> どうよう <small>どうよう</small> しょうか <small>しょうか</small> うた <small>うた</small> かい 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 3,000円	懐かしい童謡唱歌、青春時代に口ずさんだ昭和の歌や新しい曲などを「楽しく元気に若々しく」をモットーに大きな声で楽しく歌うシルバーコーラスです。男性大歓迎。	烏
合唱・コーラス	あんさんぶる・らら	烏山区民センター	週1回 土曜日 午前	月額 4,000円	一年に二度程度、合唱祭に参加しています。発声練習から合唱曲へ歌っていきます。初心者の方も大歓迎です。気軽に見学、参加していただけます！	烏
合唱・コーラス	きささぎ <small>きささぎ</small> うた <small>うた</small> きささぎ歌おうコーラス	上北沢区民センター	月2回 第2・4火曜日 午後	入会金 800円 1回 700円	歌声サークルから、合唱部ができました。やさしい、だれでも知っている歌のメロディーを楽しく声を出して、歌っている初心者のコーラスです。参加自由ゆるい会。	烏
唱歌・童謡	からすやまうたごえ <small>からすやまうたごえ</small> 烏山歌声サークル	烏山区民センター	月2回	入会金 1,000円 1回 1,000円	音痴の人も歌えない人も、どんな人でも来て居てよい、気楽な、ゆるい会。1回制ですのでもいつでも参加できます。発声練習もあり健康に良い。合唱部も別に有り。	烏
唱歌・童謡	かみきたざわうたごえ <small>かみきたざわうたごえ</small> 上北沢歌声サークル	上北沢区民センター	月2回 第1・3火曜日 午後	入会金 800円 1回 700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、ゆるい会。1回制なので、いつでも参加できます。思い出の歌に発声練習もあり、健康に良い活動。	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
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 1,000円 1回 2,000円	発声・呼吸法も取り入れ、フランス語の発音、歌詞の付け方、歌い方を丁寧に練習し、フランス語で歌うシャンソンを楽しんでいます。初めての方も大歓迎です。	烏
詩吟・吟詠	桜吟会	上北沢区民センター	月2回 第1・3月曜日 午後	月額 1,500円	誰でも気軽に参加いただけます。音程が安定しない人でも、3～4ヶ月程度すれば、安定的に歌えるようになります。初心者大歓迎です。	烏
邦楽	うたいとまいの会	烏山区民センター	月2回 第2・4月曜日 午前	月額 6,000円	能楽金春流の謡と仕舞のお稽古を楽しんでいます。大きな声で謡い美しい姿勢で舞う、これこそ1番の健康維持！！和気あいあいとした雰囲気です！初心者大歓迎です！！	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
健康体操・ 軽体操	さつき健康体操	烏山区民センター	月4回 火曜日 午前	入会金 1,500円 月額 2,200円	健康増進を目的に誰でも出来る体操で、ストレッチ及びダンベル、竹踏み、タオル等手具を使い、体力作りと成人病予防をめざしています。	烏
健康体操・ 軽体操	世田谷リンパの会	烏山区民センター	月2回 金曜日 午後	1回 800円	リンパマッサージと健康体操(リンパ体操・ストレッチ・気功・呼吸法など)年齢を問わず、どなたでも簡単にできます。	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、ラップを使用した軽体操なども加え、さらにリズム体操等で体をほぐします。	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
健康体操・ 軽体操	サークルチャレンジ	烏山区民センター	毎週木曜日 午前	月額 4,000円	中高年の女性の為の健康づくりサークルです。ちょこっとヨガ、ちょこっとピラティス、ストレッチや体幹を鍛えるなど楽しくエクササイズしています。体験歓迎です。	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4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 ^{るか} 芦花クラブ	粕谷区民センター	毎週金曜日 午前	入会金 1,000円 月額 1,000円	高齢者向き健康体操。ラジオ体操、ウォーキング、筋トレ等、約1時間半程行います。	烏
健康体操・ 軽体操	マイ ^{たいそう} 体操	上北沢地区会館	週1回 火曜日 午前	入会金 1,000円 月額 3,000円	60歳以上の方々と毎週新しいステップからリズムダンス、最新の曲に合わせて楽しくストレッチ等、1時間半のレッスンを、上北沢地区会館で40年近く継続しています。	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 2,500円	楽しい音楽に合わせて体を動かし、心地よい汗をかいた後、ゆったりとした呼吸とともにストレッチで体をほぐし疲れをとっていきます。お気軽にご参加ください。	烏
エアロビクス	スリムズ	北烏山地区体育館	週1回 木曜日 午前	入会金 2,000円 月額 2,800円	エアロビクスで、日々のストレスを発散し、楽しく運動しています。初回無料体験できます。携帯番号にショートメールかお電話ください。お待ちしております。	烏
太極拳	太極 ^{たいきょく} の会 ^{かい} 粕谷 ^{かすや}	粕谷区民センター	週1回 日曜日 午前	1回 500円	深い呼吸と緩やかな動きで心身を健康にし、年齢・性別に関わらず、誰でもが楽しめ無理なく続けることができます。初めての方もぜひ体験にいらしてください。	烏
太極拳	太極拳 ^{たいきょくけん} サークル「白鶴 ^{はくつる} 」	粕谷区民センター	週1回 水曜日 午前	1回 500円	呼吸を大切にするので気持ち良く、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。年齢、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	たいきょくけん 太極拳 なでしこ	八幡山区民集会所	月4回 木曜日 午前	入会金 1,000円 月額 3,000円	年齢、体力を問わず呼吸を整えながら無理のない動きの中で体幹を鍛え、心はリラックス状態へ導かれます。初心者の方にも分かりやすく指導していきます。	烏
その他のスポーツ	烏山いきいきクラブ	烏山区民センター	毎週火曜日 午前	月額 1,000円	スポーツウエルネス吹矢 毎週火曜日 午前9時から 烏山区民センター第2・第7会議室にて練習しています	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
フォークダンス	ブロッコリ	烏山区民センター	月4回 木曜日 午前・午後	入会金 1,000円 月額 1,500円	皆で仲良く明るいフォークダンスを踊るサークル。仲間づくりにもいいと思います。	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 からすやましぶ 烏山支部	烏山区民センター	毎週金曜日 午後	入会金 1,000円 月額 700円	世界の国々の踊りを踊ります。1人で、カップルで、6～8人でのフォーメーションダンスなど、音楽にのって楽しく身体を動かしませんか！	烏
社交ダンス	スウィング	烏山区民センター	火曜日 午前	詳細は問合わせ	高齢者のサークルです。音楽に合わせて簡単なステップをしたりおしゃべり等楽しい時を過ごしましょう。歩ける方ならどなたでも大歓迎です。	烏