

分野	団体名	活動日時	費用	コメント
絵 画	あかばねびじゅつ 赤羽美術クラブ	毎週月曜日 (月4回) 9:00～12:00	会費/月 4,000円	講師の指導で、初心者からでも描ける「水彩画」の教室です。和気合々、楽しく描いています。時には、野外でのスケッチなども行います。
	きたくびじゅつ 北区美術クラブ	毎週日曜日 (月4回) 9:00～12:00	入会金 2,000円 会費/月 4,000円 臨時会員 1回1,500円	昭和25年創立の裸婦デッサンを主として、月1回裸婦のクロッキーもやっている会です。初心者からベテランまでいます。
	にがまえ サークル似顔絵	第2月曜日 (月1回) 18:00～20:00	入会金 1,000円 会費/月 1,000円	有名人や家族、知人、友人の顔を描いて、よろこんでもらえる、似顔絵を楽しく描いています。
	いち かい 一の絵 けんきゅうかい デッサン研究会	第2・4水曜日 (月2回) 18:00～21:00	会費/月 4,000円	プロ女性モデルをクロッキーデッサン。基礎力・感覚力が向上します。
	きたく が 北区パステル画 とも かい 友の会	土曜日(月2回) 13:30～15:30 水曜日(月1回) 14:00～16:00	会費/回 1,000円	忙しい方でも手軽に始められます。初心者の方大歓迎!!比較的早く作品を仕上げる事ができ、準備、後片づけも簡単。ぜひご参加を。
	ゆうあいの会	第1・3金曜日 (月2回) 13:00～16:00	入会金 1,000円 会費/回 2,000円	水彩画を通じて会員相互の親睦を目的とした絵の好きな楽しい仲間の集まりです。初心者の方でも講師が優しく指導致します。
	あぶらえ かい マチエール油絵の会	第1・2・3日曜日 13:00～17:00	会費/月 4,000円	マチエール油絵の会は、初心者もベテランも和気あいあいと絵を描くことを楽しんでいきます。見学はいつでもOKです。 http://www.kita-bunka.com/sa/note/akabun-07.html
工 芸	じゆんぎんねんど かい 純銀粘土の会 (ステューディオ K2)	第1土曜日 13:00～15:30	会費/月 3,000円	銀粘土を使い、様々な造形・技法を学びながら、楽しく純銀アクセサリを創っています。プレゼントにも最適です!初心者・見学大歓迎!
	きたく 北区バード カービングクラブ	第4土曜日 9:30～11:30	入会金 1,000円 会費/月 2,000円	柔らかい木を彫って色を塗り、野鳥の木彫り作品を作ります。第1・3土曜日は9時半から清水坂自然ふれあい館で活動しています。 http://kitakubcc2.exblog.jp
書 道	いっせいしよどうかい 一精書道会	第1・3水曜日 18:00～20:40	入会金 3,000円 会費/月 4,000円	基本から段級位取得まで、希望に応じた指導を受けられます。充実した習い事です。初心者歓迎。 http://www.sogen.or.jp/kvousitu/k-10632-03.html
	しよどう かな書道みやび	第1・2・3月曜日 9:30～11:30	入会金 1,000円 会費/月 3,000円	かなを筆で書く練習を基本から勉強しています。センターまつり又他の会にも発表する機会があります。初心者歓迎いたします。
	あかばねしよどうかい 赤羽書道会	第2・4土曜日 9:00～12:00	入会金 1,000円 会費/月 2,800円	人生の清涼剤として楽しく和気あいあいと書を学んでいます。
	しよしんかい 書心会	第1・2・3木曜日 9:30～11:30	入会金 1,000円 会費/月 4,000円	書道を通してお互いの交流を深め、趣味として書道を楽しんで人生を充実した生活を目指します。産経書展に参加し書道研修展示会開催。

分野	団体名	活動日時	費用	コメント
書道	じつようふで 実用筆ペン あかね会	第2・4火曜日 15:00～17:00 第2・4金曜日 18:00～20:00	入会金 2,000円 会費/月 3,000円	のし袋、年賀状やはがきの宛名書き、芳名帳や手紙文等美しい文字を書くための筆ペンとペン字を基礎から習います。
	ゆずぼくしゅうかい 柚子墨習会	毎週木曜日 (月3回) 9:00～12:00	会費/月 4,000円	かな文字を中心に美しい字が届けられるよう精進墨の香りにいやされ筆を持ってひととき自分の世界にひたれるよう過ごしています。
ビデオ・写真	あかばね 赤羽ビデオクラブ	第2・4土曜日 13:00～17:00	入会金 1,000円 会費/月 1,000円	「撮ってみる」から編集まで。編集すると作品が見ごたえあります。音楽や文字を入れ、ナレーションを加えるとより楽しくなります。
	きたくしぜんしゃしん 北区自然写真クラブ	第2金曜日 18:30～20:00	会費/半年2,100円	自然写真を通し北区の環境を考え撮影会、講習会を夫々月1回、展示会を年2回行っています。気軽に、ご参加ください。 http://www.kita-bunka.com/sa/note/akabun-11.html
カラオケ	カラオケサークル かがやき 「耀」かがやき	毎週火曜日 (月4回) 13:30～16:30	入会金 1,000円 会費/月 3,500円	歌の上手、へた関係なく、健康の為、仲間作りのために楽しくお互いに学びあいましょう。主に演歌の新曲を月2曲マスターします。
	カラオケサークル・ カナリアの会	毎週金曜日 (月4回) 13:30～16:30	入会金 1,000円 会費/月 3,500円	年を重ねても学ぶ姿勢を忘れず、また会員同士の絆をも大切にしています。プロ級の2人の先生のご指導も、素晴らしいです。
	カラオケサークル ひまわり会	毎週木曜日 (月3回) 13:00～14:30	入会金 1,000円 会費/月 3,500円	講師:大出 久美子先生の指導のもと、皆んなで楽しく学んでいます。
	カラオケサークル 美友会	毎週月曜日 (月4回) 13:00～16:30	入会金 1,000円 会費/月 3,000円	講師の親切丁寧な指導により、歌唱力の向上と会員相互の親睦を深め、和気藹藹と楽しみ乍らカラオケの勉強をしております。
	ひびきの会	毎週金曜日 (月4回) 18:00～20:30	入会金 1,000円 会費/月 4,500円	講師の指導で、発声から主に「演歌」の最新曲を誰でも唄えるようになる、楽しい教室です。
	ハウオリ カラオケサークル	第1・2・3木曜日 10:00～11:30	会費/月 3,500円	講師:大出 久美子先生を中心に、上級をめざしているサークルです。
コーラス	アゼリア女声 コーラス	第1・2・3木曜日 14:00～16:00	入会金 1,000円 会費/月 5,000円	人の和を大切に、美しいハーモニーを作り度いと合言葉に「アゼリア女声コーラス」が48年に生まれ早や45年目。北区合唱連盟の中で活躍しています。
	コーロ・ふじ	木曜日 (月2回) 18:30～20:30	入会金 1,000円 会費/月 6,000円	いろいろな歌に挑戦し楽しく練習しています。心をひとつに歌うことは、健康作りの一つになっています。ご一緒にいかがですか。
	とうきょうしきんそうがっしょうだん 東京紫金草合唱団	第2土曜・第4日曜 13:00～17:00 第1・3水曜日 18:00～21:00	会費/月 5,000円	歌が好き、平和が好き、花が好きな者が集まった和やかで仲のよい混声合唱団。出演の機会も多いので、ご一緒に歌ってください。

分野	団体名	活動日時	費用	コメント
コーラス	あこや会合唱団 <small>かいがっしょうだん</small>	土曜日 (月3回) 18:00～21:00	会費/月 2,000円	総勢20数名で活動している混声合唱団です。真摯に楽しく合唱に取り組み、毎年演奏会を開いています。是非のぞいてみてください。 http://akoyakai.com
	みんなで歌おう会 <small>うた かい</small>	第2・4金曜日 14:00～15:30	会費/回 1,000円	第2週は童謡・唱歌を歌い、第4週は懐かしの歌(昭和の歌謡曲)を楽しく歌っています。大きな声を出し心も身体もリフレッシュ! http://www.kita-bunka.com/sa/note/akabun-10.html
	ほほ笑みサロン <small>え</small>	第4土曜日 14:00～15:30	会費/回 500円	生ピアノ伴奏に合わせて唱歌、演歌、ポピュラーなど。皆さん一緒に楽しく歌いましょう!!健康づくり、仲間づくりの時間もあります。
楽器	赤羽ウクレレ サークル <small>あかばね</small>	第2・4火曜日 10:00～11:30	入会金 1,000円 会費/月 5,500円	初心者でもわかりやすく、メロディーとリズムを学習し、ハワイアン、童謡、歌謡曲など楽しく演奏しております。
	音夢の樹楽団 <small>ねむ きがくだん</small>	土曜日 (月2～3回) 13:00～17:00	会費/月 1,000円	マンドリンとギターで合奏を楽しんでいます。月2～3回の高齢者施設での演奏は、私達の活動の支えとなっています。
	琴伝流大正琴 すみれ会 <small>きんでんりゅうたいしょうご かい</small>	第1・3木曜日 10:00～12:00	入会金 1,000円 会費/月 3,000円	平成6年より、赤羽中心に普及、演奏技術向上並びに各大会の発表や老人ホームの福祉活動等を目的に集い、楽しく練習しています。
	琴伝流大正琴 千鳥会 <small>きんでんりゅうたいしょうご ちどりかい</small>	第1・3金曜日 13:00～17:00	会費/月 4,000円	童謡・歌謡曲・ポピュラー・クラシックの曲を合奏し心を豊かにしています。いつでもご見学して下さい。お待ちしております。
	琴伝流大正琴 三智琴の会 <small>きんでんりゅうたいしょうご みちこと かい</small>	日曜日 (月2回) 10:00～12:00	入会金 1,000円 会費/月 3,000円	ポピュラー、クラシック、演歌、童謡等、皆で楽しく練習しています。お気軽に見学にいらして下さい。
	新大正琴愛好会 <small>しんたいしょうごあいこうかい</small>	第2・4土曜日 13:00～14:30	会費/月 2,500円	目標を持ち仲間と楽しく大正琴の練習をしています。初心者大歓迎。
舞踊	綾の会 <small>あや かい</small>	金曜日 (月3回) 10:00～12:00	入会金 1,000円 会費/月 2,000円	古典舞踊(花柳流)の基本を大切に、ゆっくりお稽古しております。お気軽に見学又は体験にいらして下さい。
	日舞友の会 <small>にちぶとも かい</small>	毎週木曜日 (月4回) 13:00～16:00	入会金 1,000円 会費/月 5,500円	日本舞踊を基本からお稽古しています。10月の文化センターまつりに参加します。日舞から和の心を学びませんか!初心者、経験者歓迎。
	日舞扇の会 <small>にちぶおうぎ かい</small>	第1・2・3金曜日 13:00～16:00	会費/月 5,500円	日本舞踊を基本から、お稽古しています。大人の女性の佇まいを身につけるよう!楽しく活動しています。初心者、経験者歓迎。
	彩の会 <small>あや かい</small>	土曜日 (月3回) 10:00～12:00	会費/月 4,500円	新舞踊で健康増進を図りませんか?初めての方も大歓迎です。

分野	団体名	活動日時	費用	コメント
舞踊	りゅうきゅうぶよう 琉球舞踊かりゆし会 はま 浜ゆう	第1・3・4月曜日 13:30～15:30	入会金 2,000円 会費/月 3,500円	舞台化粧をして色鮮やかな紅型を羽織り、高齢者施設等のボランティアに御一緒しましょう。ワクワクする自分を見付けてみませんか。 http://www.kita-bunka.com/sa/note/akabun-13.html
	りゅうきゅうぶよう 琉球舞踊かりゆし会	第1・2・4火曜日 9:00～12:00	入会金 1,000円 会費/月 3,000円	沖縄の踊を楽しく習っています。センターの発表会やボランティア活動や施設訪問で日頃の成果発表をしております。
文芸・芸能・演芸	たんか 短歌グループ ふよう かい 芙蓉の会	第2火曜日 13:00～16:00	入会金 1,000円 会費/月 1,500円	年齢を重ねるごとに厚みや重みを増す「言葉」の力・・・言葉美人に年齢制限はありません。歌人平賀富美子先生の添削があります。
	じぶんし か かい 自分史を書く会	第4水曜日 13:00～15:30	会費/月 1,000円	自分史を書いて、年2回冊子を発行している。また年1回文章講座を開いて同音異字や類義語などの表現の多様性を勉強しています。 http://www.kita-bunka.com/sa/note/akabun-04.html
	さくぶん かい エッセイ作文の会	第2・4土曜日 13:30～15:00	会費/月 3,000円	身近な出来事や故郷の思い出などを易しい文章に書いています。基本から教えますので、初めての方もお気軽にどうぞ！ http://www.kita-bunka.com/sa/note/akabun-09.html
	りゅうしょうぎんどうかい 龍省吟道会	第1・2・3 金・日曜日 14:00～16:30 木曜日 18:00～20:30	会費/月 3,000円	腹式呼吸と大きな声でストレス解消＆健康に！独特の旋律で詩歌を吟ずる「詩吟」を基礎から学びます。
華道	しょうふうりゅういっこうかい 正風流 一光会	毎週月曜日 (月2回) 10:00～12:00	入会金 1,000円 会費/月 3,500円 (別途 花材費)	花材を生かしながら自然調や造形調と基本からしっかりと学んでいきます。年齢性別問わず、大歓迎！！
アレンジメント	フラワーサークル あねもね	毎週木曜日 (月4回) 13:30～15:30 15:00～16:55	会費/回 3,500円	フラワーアレンジメントの基本形や季節感溢れる作品を作ります。プリザーブドフラワーも楽しめます。月1回からの参加でもOK。
	フラワーサークル 「ボヌール」	隔週金曜日 (月2回) 10:00～12:00	会費/月 5,200円 (花代・資材費等)	「ボヌール」ではペーパーを花器に仕立てることで材料費を押えています。月2回花のある暮らしを楽しみましょう。体験も受付中！！
囲碁	じょうほくいご 城北囲碁クラブ	毎週日曜日 (月4回) 13:00～16:30	入会金 1,000円 会費/月 500円	高段者から初級者までの勉強会を毎週日曜の午後実施。講師による指導の他、囲碁大会や囲碁研修旅行で親睦と碁力の向上に努めています。
	しょうぎどうこうかい きた将棋同好会	第1・2・4火曜日 18:00～21:00	会費/月 500円	将棋の好きな人。初心者の方中心に楽しみながら、碁力の向上を図れる会にして行きたい。気軽に、ご参加下さい。
	しょうぎどうこうかい 将棋同好会 けいま かい 「桂馬の会」	毎週月曜日 (月4回) 13:00～16:55	会費/月 1,000円	楽しく将棋を指し上達を目指します。初心者・女性・シニア・小学生の方、大歓迎です。将棋指導員による講座も開設しております。
	しょうしんしゃしょうぎ 初心者将棋クラブ あゆ かい 歩みの会	毎週水曜日 9:00～12:00	会費/月 500円	初心者の方、大歓迎します。強い人弱い人、関係なく和気あいあいと自由に皆さんと少しづつうまくなっている様です。待っています。

分野	団体名	活動日時	費用	コメント
料理	だんせい 男性のための しあわ せいのための りょうりかい 幸せ料理会	第2・4木曜日 9:00～12:00	入会金 1,000円 会費/月 4,000円	男性だけですが、楽しいグループです。 気軽にご参加ください。
着 付 け	さつきかい 皐月会	第1・3土曜日 (着付け) 13:00～15:30	入会金 2,000円 会費/月 3,000円	着物は、日本の文化、日本の民族衣装 で、美しさは、世界の人達の憧れです。 着物を身に付け日本人として美しさを表 現してみましょう。
	みやこわすれ きつ (着付け)	土曜日 (月3回) 13:30～15:30	会費 4,000円 諸経費 1,000円	和服の着こなし、立居振舞い、着物の文 化史、道具を使わない手結びの帯結びを 学んでいます。若い方も熟年の方も仲よ く楽しい会です。
	けい かい 恵の会	お問い合わせください	入会金 1,000円 会費/月 3,000円	ご自身で着物を着てみたい女性の方、ご 連絡をお待ちしております。着付けがで きるようになったら一緒にお出掛けをしま しょう！
裁 縫 ・ 手 芸	わかば かい 若葉会	第1・2・4火曜日 18:30～20:30	年会費 1,000円 会費/月 3,000円	手縫いで浴衣を縫ったり好きな作品を 作って行けます。楽しみながら覚えてゆ けるお教室です。コテなど使い整える場 合があります。
	きると Quiltsつこクラブ	第2・4水曜日 9:30～12:00 13:00～16:00	会費/回 1,500円	タペストリー・バッグ等の小物を綿や絹・ 古布を利用し自由に制作しているパッチ ワーククラブです。楽しい仲間と待ってい ます。
裁 縫 ・ 手 芸	グループ せんしゅう 染秀	第1・3土曜日 9:00～12:00	入会金 1,000円 会費/月 3,500円	染色に関する勉強会を初心者から、先生 の指導を受けながら、楽しく親睦を深め ていく教室です。
	あかばね 赤羽ぬいぐるみ どうこうかい 同好会	第2・4土曜日 (不定期 月2回) 9:00～11:30	入会金 1,000円 会費/回 500円	家に有る端布で、ぬいぐるみ他、いろい ろな物を作り、カギ針で小物を作ってい ます。
	てとて TETOTE	第2・4金曜日 13:30～16:30	入会金 1,000円 会費/回 500円	洋服地、子供服地、着物、ネクタイ、など 家にある布地を利用して切り抜いたりし たものを画面構成し絵を作成します。
パ ソ コ ン	あかばね あいばっど 赤羽 ipad	第2・4金曜日 10:00～11:30	会費/月 4,000円	ipadを教科書がわりに生涯学習をして いるサークルです。楽しく活動して、ipadも 使えるようになっちゃいましょう。 http://otonas.com/hp/%e5%8b%89%e5%bc%b7%e4%bc%9a%e3%82%-b3%e3%83%bc%e3%82%b9/%e8%b5%a4%7%be%bdjpad
	ウインドウズ 赤羽 あかばね	第2・4水曜日 13:00～15:30	会費/月 3,000円	ワードや画像編集、インターネット検索、 メールやブログなどを楽しく学習します。
	カルガモ パソコンクラブ	第1・2・3金曜日 13:30～16:00	会費/月 3,500円	分かり易い教材で、暮らしに役立つ優し いサークルです。
	さくら あいばっど ipad	第2・4水曜日 10:00～11:30	会費/月 4,000円	ipadを教科書がわりに生涯学習をして いるサークルです。楽しく活動して、ipadも 使えるようになっちゃいましょう。 http://otonas.com/hp/%e5%8b%89%e5%bc%b7%e4%bc%9a%e3%82%-b3%e3%83%bc%e3%82%b9/%e3%81%95%e3%81%8f%e3%82%89jpad

分野	団体名	活動日時	費用	コメント
パソコン	さくらクラブ	第2・3・4水曜日 (変更になることもあります) 9:30～11:30	入会金 1,000円 会費/月 2,500円 PC使用料 300円/回 PC持込:可	自分の予定で、パソコンを学べますので趣味や仕事に活かせます。先生がアドバイスしますので、パソコンのスキルが向上します。
	ビビットPCクラブ	第1・2・4土曜日 13:00～15:00	入会金 1,000円 会費/月 3,500円 別途 PC使用料 300円/回	エクセル・ワード・パワーポイント・写真・動画などを楽しく習得する、中級のPCクラブです。
	チャレンジPC木曜会 <small>もくようかい</small>	第2・4木曜日 18:30～20:30	会費/月 3,000円 別途 PC使用料 300円/回	わかり易く、ていねいな授業です。基礎から一人一人のやりたい事をめざして、楽しく学習しています。
	PC&デジタル倶楽部 <small>くらぶ</small> あかぼね 赤羽	第1・3月曜日 9:30～11:30	入会金 1,000円 会費/月 2,500円	Word、Excel、年賀状の作成など、日常にパソコンを活用できるように学びます。
生活・健康	こころとからだの げんきらぼ 元気Lab.	土曜又は日曜日 月1回 10:00～12:00	会費/回 100円 別途材料費	ハンドタッチングと植物の香りでこころとからだをリフレッシュ&リラックスしませんか？アロマリラックスたいむ参加者募集中♪ https://www.facebook.com/genki.lab2006/
話し方	あかぼね 赤羽スピーチクラブ	第2・4木曜日 18:25～20:50	会費/月 2,000円 テキスト代 (8回ごと)1,000円	テキストを使用した講義で効率的に学べます。発声、会話、即題・課題実習、講師の批評で身につきます。スピーチに自信が持てます。
	はな かた 話し方さくらの会 <small>かい</small>	第2・4土曜日 13:10～15:40	会費/月 2,000円 テキスト代 (8回ごと)1,000円	テキストを使用した講義で効率的に学べます。発声、会話、即題・課題実習、講師の批評で身につきます。スピーチに自信が持てます。
	はな かた 話し方すずらん会 <small>かい</small>	第2・4土曜日 9:40～12:00	会費/月 2,000円 テキスト代 (8回ごと)1,000円	教本を使用して学習します。発声、会話、即・課題話の実習であがり克服します。大勢の前でのスピーチに自信が持てます。
	はなそうかい 話窓会	第4水曜日 19:00～20:30	入会金 1,000円 会費/月 700円	皆の前であがらずに話が出来るように楽しく仲良く勉強しています。
語学	えいかいわ 英会話スターズ	月曜日 (月1回) 14:00～16:00	会費/月 2,000円	外国人に習っています。まずはレッスンが第一。継続をモットーに努力しています。
	ティンカーベル	第1・3・4水曜日 18:30～20:30	会費/月 6,000円	英国経験のある女性講師によるフレーズ・発音の指導を受け生きた会話の練習を行います。日本の文化を英語で話しましょう。
	ちゅうごくごほうゆうかい 中国語朋友会	第1・2・4火曜日 午後・夜間	会費/月 4,000円	中国語の発音とイントネーションをしっかり学び、歌や漢詩を通して、確実に中国語を身につけましょう！
その他 教養	NPO法人プログラミング <small>ほうじん</small> きょういくけんきゅうじょ 教育研究所	日曜日 (月1～2回) 14:30～16:00	会費なし	ゲーム感覚で楽しみながらプログラミングを学びます。小中学生・初心者歓迎！ http://i-code.org

分野	団体名	活動日時	費用	コメント
体 操 ・ 健 康 ス ポ ー ツ	きこう たいきょくけん かい 気功と太極拳の会	毎週木曜日 (月4回) 10:00～11:45	入会金 1,000円 会費/月 3,500円	生命エネルギーの源である気を通して太極拳、気功、呼吸法を修練。心身を緩めストレスや病気に対する自然治癒力を高めています。 http://www.kita-bunka.com/sa/note/akabun-02.html
	にしきかい 錦会	第1・2・4火曜日 14:00～15:30	会費/月 2,500円	楊名時健康太極拳。呼吸に合わせたゆるやかな動作で身体の気を養い健康になりましょう。気功・八段錦。
	ようすいかい 楊水会	毎週水曜日 (月4回) 14:00～16:00	入会金 500円 会費/月 2,500円	どなたでも無理なく出来る健康太極拳です。老若男女を問いません。
	めいそう かい 瞑想の会	第3日曜日 10:20～11:30	会費/回 1,500円	家庭でどなたでも手軽に出来る瞑想法を指導します。心身のリフレッシュ、ストレス解消、能力開発に効果が期待できます。年齢不問。 http://www.kanai-m.halfmoon.jp/kimura01/top.html
	あかばねこぶどうけんきゅうかい 赤羽古武道研究会 ひえんかい 「翡翠会」	毎週水・土曜日 (月8回) 18:30～20:45	入会金 2,000円 会費/月 8,000円	剣術や柔術を通し無理のない自然な体の使い方学びます。 http://www.hien-kai.com/
ダ ン ス	アカアラア プア フラスタジオ	月曜日 (月3回) 13:30～15:00	入会金 1,000円 会費/月 3,000円 維持費 1,000円	ハワイの歌と踊りには風、雨、花、鳥が飛ぶ自然の形を表します。ハワイアンフラを美しく踊れるようにスタジオでレッスンしております。
	ブルースカイ・レファ	日曜日(月2回) 9:30～11:30	会費/月 3,000円	2グループに分かれて、ベテランの近藤啓子先生の御指導のもと、和気あいあいと楽しくフラを踊っています。一緒にいかがですか。
	ブルースカイ ハイビスカス	土曜日 (月3回) 9:30～11:30	入会金 1,000円 会費/月 4,000円	ゆったりと流れるハワイアンに、心も身体もリフレッシュして、笑顔いっぱい楽しくレッスンをしています。
	ブルースカイ アアライ	第1・2・3水曜日 13:00～15:00	会費/月 5,000円	ベテランの近藤啓子先生のご指導のもと、にぎやかに、和気あいあいと楽しくフラを踊っています。一緒にいかがですか。
	あきこ おはな AKIKO OHANA ふら HULA	第1・2・3木曜日 10:00～11:45	入会金 1,000円 会費/月 5,000円	楽しく健康的に優雅にフラダンスを踊ってみませんか。心地よいハワイの音楽で心と身体をリフレッシュ。 https://r.goope.jp/kamakanoha
レ ク リ エ ー ション	いっきゅう EQ(一休) スマイル	第1・3・5 日・月曜日 14:00～16:00 18:30～19:30	会費/回 500円	EQは心の知能指数。体を動かしながら脳も心もひと休み、笑って邪気を放出しましょう。「笑う門には福が来」ます。 ♡♡♡ 笑いヨガ、40歳からの「脳活性化・認知症予防ゲーム」