

| 分野         | だんたしめい<br>団体名                | 活動日時                                 | 費用                        | コメント  |
|------------|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---|
| 絵<br><br>画 | きた え<br>北きり絵 あじさい            | 第2・4水曜<br>13:30～15:30                | 会費/月 1,000円               | カッターを使い絵の作成をしています。展示会、カレンダー作成、まちなみ散歩など楽しいきり絵の教室をめざしております。         |
|            | きたく すいさいが かい<br>北区水彩画会       | 第1・3日曜<br>13:00～16:00                | 会費/月 1,000円               | 絵の好きな人の集まりです。年数回の作品展を目指し、楽しみながら水彩画を描いています。                        |
|            | きた かい<br>北パステル会              | 第1・3木曜<br>13:00～16:30                | 会費/月 500円                 | 色彩豊かで美しいパステルを主材に、初歩の絵画を勉強しています。画材や画題等は自由で、野外スケッチにも出かけたりします。       |
|            | きたく<br>北区<br>アートパステル かい<br>会 | 第1・3木曜<br>13:00～17:00                | 会費/月 500円                 | 日常物を見つめる事はそうあるものではありません。何時間かを物を見つめる事もいいものです。代わり当番制で行っています。気軽にどうぞ。 |
|            | どようくら ぶ<br>土曜倶楽部             | 第1・2・4土曜<br>13:00～16:30              | 入会金 1,000円<br>会費/月 1,000円 | 自由と気楽をモットーに仲間と楽しく描く。年に一度画廊にて展示発表します。                              |
|            | はがき え かい<br>絵ゆうゆう会           | 第1・3 水曜<br>13:30～15:30               | 会費/月 3,000円               | 講師関根悦子先生の指導のもと、身近な物をモチーフにハガキ絵にしています。年1回ロビーに展示。又センター祭にも発表しています。    |
|            | びじゅつ<br>美術サークル うてな           | 第1・2・3木曜<br>10:00～12:00              | 会費/月 2,500円               | 油彩画を初歩から勉強しています。文化祭、展示会等に参加し、スケッチ旅行、美術館鑑賞等、絵に親しみ、作画を一生の楽しみとしています。 |
|            | しん わ かい<br>親 和 会             | 第1・3土曜<br>13:00～16:00                | 会費/月 3,000円               | 現代水墨画の学習と共に会員相互の親睦を深めることを目的に仲良く学んでいます。又、根岸先生の懇切丁寧な指導も魅力です。        |
|            | に がおえ かい<br>ニコニコ似顔絵会         | 第2金曜<br>最終日曜<br>(月2回)<br>13:00～15:00 | 会費/月 500円                 | 絵心ない方や初心者⇒歓迎<br>似顔絵は上手・下手は関係ない所が魅力！一度無料体験して、楽しく一緒に描きましょう。         |
| 工<br><br>芸 | かわ こう げい かい<br>革工芸の会         | 第1・2・3木曜<br>9:30～12:00               | 会費/月 2,500円               | 身のまわりの小物から大きなバッグまでオリジナルのデザインで作品を作りませんか。                           |
|            | ガラスアート<br>しずく                | 毎週水曜<br>9:00～12:00                   | 会費/月 3,000円               | スタンドガラスの製作を通じて、会員相互の親睦と技術の向上をはかる。                                 |
|            | スタンドガラス<br>しずく               | 毎週水曜 4回<br>13:00～17:00               | 会費/月 2,000円               | 週一度、時間いっぱいお互いに学び合い教え合いながら、活動しています。個性あふれる作品造りを楽しんでいます。             |
|            | スタンドガラス<br>ティファニー かい<br>会    | 毎週木曜<br>13:00～17:00                  | 入会金 5,000円<br>会費/月 5,000円 | 一週間に一度のお教室で、皆さんとスタンドガラスについてディスカッションや制作等楽しんでやっています。                |

| 分野  | 団体名<br><small>だんたしめい</small>                            | 活動日時                     | 費用                                   | コメント   |
|-----|---|--------------------------|--------------------------------------|--|
| 工芸  | ステンドグラス <small>かがや</small> 輝き                           | 第2・4火曜<br>9:00～12:00     | 会費/月 3,000円                          | 色々なガラスにふれ合いながら、楽しくいろいろな作品作りをし、互いの感性や個性を磨き向上したいと思って活動しています。     |
|     | 七宝焼 <small>しっぽうやき</small> 同好会                           | 第2・4火曜<br>13:00～16:30    | お問合せください                             | センターを利用して、少人数で七宝焼のアクセサリー等を作成しています。                             |
|     | 暮らしを <small>いろど</small> る<br>タイルクラフト                    | 第3または4金曜<br>14:00～16:00  | お問合せください                             | モザイクタイルを使ってインテリア雑貨を作ります。どなたでも簡単に楽しめますのでお気軽に！女性限定です。            |
| 陶芸  | 百碗百撰 <small>ひゃくわんひゃくせん</small> 会                        | 第1・3土曜<br>13:00～17:00    | 会費/月 2,000円                          | 抹茶碗の作成を基本に陶芸を楽しんでいます。  |
|     | 瀧川 <small>りゅうせん</small> 会                               | 第1・3日曜<br>13:00～16:00    | 入会金 1,500円<br>会費/月 500円<br>粘土代/個200円 | 御都合の良い時間に来て下さい。楽しく作品をつくりましょう。                                  |
|     | 陶芸 <small>とうげい</small> クラブつどい                           | 第2・4日曜<br>9:00～<br>午前・午後 | 入会金 1,000円<br>会費/月 1,000円            | 一日をかけて楽しく作陶に励んでいます。  |
| 書道  | 小竹 <small>こたけ</small> 会                                 | 第1・2・4水曜<br>19:00～20:30  | 会費/月 2,500円                          | 北区青年教室の講師・卒業生で活動している会。月3回集まり、相互に親睦を深めている。毛筆・ペン字どちらも可。初心者大歓迎。   |
|     | 美竹 <small>みたけ</small> 会                                 | 第1・2・4火曜<br>13:30～15:30  | 会費/月 3,000円                          | 美竹会は書道の学習会。毛筆による漢字、仮名文字を学習することにより、教養を高め、相互の親睦を深めることを目的とする。     |
|     | 茲友 <small>しゆう</small> 会                                 | 第1・3土曜<br>10:00～12:00    | 会費/月 3,500円                          | 仲間と和気あいあい、いつの間にか美しい筆文字が書けて、呆け予防。一生続けられる趣味です。写経から始める大人の書道を学びます。 |
| 篆刻  | 滝王 <small>たきおう</small> 会                                | 第1・3火曜<br>10:00～12:00    | 会費/月 3,500円                          | 年賀状、暑中・寒中見舞、名前印などを楽しみながら彫ります。                                  |
|     | 秀雪 <small>しゅうせつ</small> 会                               | 第2・4日曜<br>10:00～12:00    | 会費/月 500円                            | 書道・水墨画用の落款の作成のみならず、賀状用の吉語印・絵と組合せた手紙の封印等を会の課題と自由作品とを組合せて適時発表する。 |
| ビデオ | 城北 <small>じょうほく</small> ビデオサークル                         | 毎月8日頃<br>18:00～21:00     | 会費/年 10,000円                         | ビデオ映像の作品を作り、月1回の映写会をして、会員相互の親睦を深めて技術向上を目指しています。入会希望の方歓迎致します。   |
| 写真  | フォト <small>しゅうだん</small> 集団<br>写励 <small>しゃれい</small> 人 | 第2日曜<br>13:00～17:00      | 入会金 2,000円<br>会費/月 1,500円            | みんなで楽しく写真の撮り方を勉強しています。初心者の方、写真に興味をお持ちの方、是非いらして下さい。お待ちしております。   |

| 分野   | だんたしめい<br>団体名                             | 活動日時  | 費用                         | コメント  |
|------|---|---|----------------------------|---|
| 写真   | サンアートフォトクラブ                               | 第2日曜<br>撮影会<br>第4土曜(例会)<br>13:00~17:00                  | 会費/月 2,500円                | プロ写真家を顧問に毎月撮影会、例会を楽しく行なっています。たまには一泊で撮影会も。またそれぞれの後には楽しい飲み会も。       |
| コーラス | きたじよせいがっしょうだん<br>北女声合唱団                   | 毎週土曜<br>13:00~16:00                                     | 会費/月 5,000円                | 毎週土曜日の午後、日本の作曲家の曲集を中心に歌っています。秋の北区合唱祭に出演、北区合唱連盟の行事にも進んで参加しています。    |
|      | とうきょうしきんそう<br>東京紫金草<br>がっしょうだん<br>合唱団     | 第2土曜日<br>第4日曜日<br>13:00~17:00<br>第1・3水曜日<br>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。       |
|      | コーラス そよかぜ                                 | 第1・3木曜<br>13:30~15:30                                   | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円  | “楽しく歌おう”をモットーに会員一同“和気あいあい”と練習しています。新しい仲間の入会大歓迎です。                 |
|      | スターダスト                                    | 第1・3金曜<br>14:00~16:00                                   | 会費/<br>3ヵ月 1,000円          | よく知っているポピュラーソングを英語で口ずさんでみませんか。上手下手は関係ありません。気軽にご参加下さい。お待ちしております。   |
|      | さわやかコーラス                                  | 毎週金曜<br>10:00~12:00                                     | 入会金 1,000円<br>会費/月 6,000円  | 歌を楽しみ生き甲斐としてまもなく結成40年、皆元気に仲良く歌ってます。北区合唱祭、文化センター祭に参加し日々頑張っています。    |
|      | メンネルコール北友会<br><small>ほくゆうかい</small>       | 第1・2・3日曜<br>9:40~12:00                                  | 入会金 1,000円<br>会費/月 5,000円  | 日曜の午前、楽しく練習している男声合唱団です。主な出演は北区合唱祭、東京都合唱祭です。いつでも練習の見学において下さい。      |
|      | ひまわり<br><small>(じょじょうか)</small><br>(抒情歌)  | 第1木曜<br>10:00~11:30                                     | 会費/月 2,000円                | みんなで歌おう世界の抒情歌！<br>《歌って若返る♪歌って健康》。日本の歌を含む、世界の様々なジャンルの曲を楽しみます。見学歓迎。 |
| 声楽   | ヴォーチェ ヴィヴァーチェ<br>Voce Vivace              | 第1・3・5水曜<br>10:00~12:00                                 | 会費/月 5,000円                | ボイストレーニングの一環として、軽い体操を取り入れています。美しい姿勢、発声を身につけて毎日を生き生きと過ごしませんか。      |
| 器楽   | アンサンブル・トレモロ                               | 第1・3・5日曜<br>10:00~17:00                                 | 会費/月 1,000円                | 平成11年結成。月2回の練習、年数回のボランティアと演奏会を実施。皆様に親しまれている曲を編曲、独特のサウンドを表現しています。  |
|      | アンサンブル・ラピスラズリ                             | 毎週土曜<br>13:00~17:00                                     | 入会金 3,000円<br>会費/年 36,000円 | 将来性のある若手指揮者とともにモーツァルト等のクラシック作品を中心に演奏を楽しんでいるマンドリンアンサンブルです。         |
|      | こうよう<br>紅葉ギター同好会<br><small>どうこうかい</small> | 第2・4水曜<br>13:00~16:30                                   | 会費/月 1,000円                | 毎月第2・4週の水曜日の午後からギター(クラシック、演歌等)を練習しているサークルです。みなさんの参加をお待ちしています。     |
|      | ゆうゆう<br>遊悠ハーモニー<br>(ハーモニカ)                | 第2・4木曜<br>13:00~17:00                                   | 入会金 1,000円<br>会費/月 1,500円  | 遊悠ハーモニーは月2回、ソプラノ、アルト、バス、コードも入って楽しく練習しています。又センター祭にも参加しています。        |

| 分野   | 団体名<br><small>だんたいしめい</small>                                    | 活動日時                    | 費用                               | コメント   |
|------|--|-------------------------|----------------------------------|--|
| 器    | <small>きたく</small><br>北区ハーモニカ教室<br><small>きょうしつ</small>          | 隔月日曜<br>13:00~17:00     | 会費/月 3,000円                      | 私たちのサークルは、アットホームで練習曲は様々なジャンルの名曲を気軽に楽しんでいます。年齢、経験は問いません。見学ください。 |
|      | さくら会<br><small>かい</small><br>(生田流・琴)<br><small>いくたりゅう こと</small> | 第1・3土曜<br>13:00~17:00   | 会費/月 3,000円                      | 古典・現代曲どちらも和気あいあいと楽しく学んでいます。発表会前には尺八等との合奏練習も行います。入会いつでも歓迎します。   |
|      | もく そう かい<br>木 箏 会  | 第1・3木曜<br>13:00~16:00   | 会費/月 3,500円                      | 箏は家で一人で弾くよりも、大勢での合奏の方が、楽しみが倍加します。稽古の時は、箏はお貸しています。山田流です。        |
|      | <small>みちこと かい</small><br>三智琴の会 しらゆり                             | 第1・3火・土曜<br>10:00~12:00 | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,000円        | いろいろなジャンルの曲を練習。センター祭には毎年出演。楽器が初めての方も気軽に楽しめます。大正琴の音色は心を癒します。    |
|      | おうじががくかい<br>王子雅楽会  | 不定期                     | 会費/回 1,500円                      | 本格的な雅楽合奏を楽しみたい方、ワンランク上の演奏技術を身につけたい方、雅楽の楽器を製作や修理を学びたい方のための会です。  |
|      | <small>きた ら かい</small><br>北 楽 会                                  | 第2・4日曜<br>10:00~12:00   | 維持会費<br>半年/ 3,000円<br>会費/回2,000円 | 世界最古のオーケストラ雅楽を学ぶサークルです。その雅楽の横笛(龍笛)の演奏をプロの演奏家の指導のもと一緒に楽しみませんか。  |
|      | ピアノプラス   | 第1・3火曜<br>10:00~12:00   | 会費/月 2,000円                      | ピアノといっしょにアンサンブルをしましょう。ピアノを弾けない人は連弾から、リコーダーや打楽器を使い若返りましょう。      |
| 日本舞踏 | <small>こと ぶ かい</small><br>琴 舞 会                                  | 毎週 金曜<br>14:00~16:00    | 会費/月 6,500円                      | ゆかたを着て手足を動かし汗をかきましょう。踊りが初めて又、着付けができない方には、丁寧にお教えいたします。          |
| 落語   | <small>きたくらくごあいこうかい</small><br>北区落語愛好会                           | 第1・3水曜<br>19:00~21:00   | 会費/年 10,000円<br>2回分納             | 会員の会費のみで落語会を開催。落語ゆかりの地をめぐる落語散歩、落語に関する学習、落語家さんとの交流等楽しく活動しています。  |
| 古典文化 | <small>まんようしゅう たの まな かい</small><br>万葉集を楽しく学ぶ会                    | 原則第2・4水曜<br>14:00~16:00 | 会費/月 1,500円                      | 元NHK文化センター講師の五嶋靖弘先生を中心に万葉集を易しく楽しく学びます。多くの方が中学生、高校生以来の学びです。     |
|      | わ ぶんか かい<br>「和」の文化の会   | 第3木曜<br>10:00~12:00     | 会費/月 1,500円                      | 知っている様で知らない日本の文化。お正月、節分、彼岸、節句、祭、暦、歳時記、詩歌など様々な視点から楽しく学ぶ講座です。    |
| 川柳   | <small>せんりゅう ぎんしゃ</small><br>川柳つつし吟社                             | 第3火曜<br>13:00~16:30     | 会費/月 1,000円                      | 現代社会は高齢化が進み、脳の活性化が必要不可欠。私達は、人間観察を少々角度を変え川柳独自のユーモアで楽しんでいます。     |
| 朗読   | <small>ろうどく</small><br>朗読・れもんの会<br><small>かい</small>             | 第2・4金曜<br>13:30~17:00   | 入会金/2,000円<br>会費/月 4,000円        | 作品にきちんと向き合い書き手の思いをしっかりとつかみ聞き手に心を伝えられる様、声に出して朗読の楽しさと深さを勉強します。   |

| 分野      | 団体名<br><small>だんたいしめい</small>                        | 活動日時                         | 費用                                   | コメント   |
|---------|--|------------------------------|--------------------------------------|--|
| 詩吟      | さわやか詩吟の会<br><small>しぎん かい</small>                    | 第1・3金曜日<br>10:00～12:00       | 会費/月2,000円                           | 昔覚えた漢詩を、久しぶりに大きな声を出して吟じてみましょう。身も心もすっきりして、懐かしい気持ちになります。お待ちしております。 |
| 茶道      | 茶道グループ<br>裏千家<br>めぐみ会<br><small>さどう うらせんけ かい</small> | 第1・2・3火曜<br>9:00～16:00       | 会費/月 4,000円                          | 先生のご指導のもと和気あいあいと茶道のお稽古をし、センター祭でお茶会を催し発表の場としています。興味のある方お待ちしております。 |
|         | 茶道表千家<br>みゆの会<br><small>さどうおもてせんけ かい</small>         | 第1日曜<br>9:00～12:00           | 会費/1回<br>小人 500円<br>大人 1,000円        | 小学生からおいしいお菓子とお茶をいただき、礼儀や人をおもいやる心を学んでいます。気軽に見学してみてください。           |
| 華道      | 古流いけばなさくら会<br><small>こりゅう かい</small>                 | 不定期<br>13:30～17:00           | 入会金 1,000円<br>花材 2～3,000円            | 生花を中心に仲間と毎月楽しい午後を過ごしています。  |
|         | 正風流一光会<br><small>しょうふう りゅういつ こう かい</small>           | 第2・4火曜<br>10:00～12:00        | 会費/月 4,000円<br>(別途花材費)               | 花材を生かしながら自然調や造形調を基礎からしっかりと学んでいきます。一緒に始めてみませんか？年齢性別問わず、大歓迎です。     |
| アレンジメント | フラワーサークル・<br>あねもね                                    | 火曜<br>(月1回)<br>9:30～12:00    | 会費/回 3,500円                          | プリザーブドフラワーを使い季節感溢れるフラワーアレンジメント作りを楽しみます。お花パワーで脳を活性化！体験受付中。        |
|         | フラワーサークル・<br>「ボヌール」                                  | 隔週木曜<br>(月2回)<br>10:00～12:00 | 会費/月 5,200円<br>(花代・資材費等)             | ボヌールのアレンジメントはペーパーで花器を作ります。手軽でプレゼントにも最適！年2回のバラいっぱいレッスンも大好評！！      |
| 園芸      | 山艸造型<br>あすか山草会<br><small>さん そう ぞう けい さんそうかい</small>  | 第1・3火曜<br>13:00～16:00        | 入会金3,000円<br>会費/月 1,000円             | 抗火石や熔岩等の小片で植木鉢を作り、山草や野草・雑草を植えています。                               |
|         | 北区同好会<br><small>きたくどうこうかい</small>                    | 金曜(月1回)<br>10:00～12:00       | 入会金 1,000円<br>会費(実費)                 | 緑に親しむ、町の緑化を心がける同志の集りに御賛同ください。特に多肉植物の種の保存にも力を入れています。緑の大切さを志に。     |
| バルーンアート | きたくなる<br>バルーンアート                                     | 第2土曜<br>10:00～12:00          | 会費/月 2,500円                          | バルーンアートを作って楽しむサークルです。一緒に素敵な作品を作って大切な人にプレゼントしませんか？                |
| 着付け     | 秋櫻会<br><small>しゅう おう かい</small>                      | 月3回水曜<br>10:00～12:00         | 入会金 2,000円<br>会費/月 4,000円<br>雑費 500円 | 着付けを教えて下さる先生を中心に和気あいあい楽しくお稽古しています。                               |
|         | 恵の会<br><small>けい かい</small>                          | 第2・4水曜<br>9:30～11:30         | 入会金 2,000円<br>会費/月 3,500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楽しみましょう。    |
| 手芸      | 手編み同好会<br>あざみ<br><small>て あ どうこうかい</small>           | 第2・4土曜<br>9:30～11:30         | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円            | 講師の指導により、基礎編みを正しく習得し、セーター等、身の回りの小物類を各自の好みを生かして、手編みます。            |

| 分野       | 団体名<br><small>だんたいしめい</small>  | 活動日時   | 費用                                     | コメント   |
|----------|--|--|--|--|
| 手芸       | ビーズクラフト  | 第2・4木曜<br>13:30～15:30                              | 会費/月 1,000円                            | ビーズ手芸のお好きな方<br>一緒に楽しみませんか  |
|          | マクラメ同好会<br><small>どうこうかい</small>   | 第1・3・4水曜<br>10:00～12:00                            | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,500円              | 色、素材、太さ、さまざまな紐を手で結び、<br>バッグを始め日々の生活に役立つ物や季<br>節物など楽しく仲間と結んでいます。入会随<br>時受付中！  |
| パソコン     | ふれ愛パソコン<br><small>あい</small>   | 第2・4金曜<br>14:00～16:00                              | 会費/月 1,500円                            | シニアボランティアの指導下、シニアの方対<br>象にパソコンを通じてコミュニケーションの<br>向上を図ることを意図します。               |
|          | パソコン木曜会<br><small>もくようかい</small>   | 第1・3木曜<br>9:00～12:00                               | 入会金 500円<br>会費/月 2,500円<br>(パソコン借用の場合) | 皆で楽しくパソコンを使用して、サークルの<br>案内、写真日記等を作成。   |
| 児童       | きたく子ども劇場<br><small>こ げきじょう</small>   | 不定期  | 入会金<br>4歳以上 300円<br>会費/月 1,500円        | 舞台鑑賞と遊び表現活動を親子で楽しんで<br>います。北区に誕生して44年、子ども達の<br>健やかな成長を願い、約700人の会員が活<br>動。    |
| 生活       | きたく 北区おもちゃ病院<br><small>びょういん</small>   | 第2・4日曜<br>13:00～16:00                              | 会費/0円                                  | おもちゃは直して使いましょう。修理代金は<br>無料！部品代がかかったらそれだけ。                                    |
| 日本語      | ちゅうおうこうえん<br>中央公園<br>にほんご<br>日本語のなかま   | 毎週水・金曜<br>10:00～12:00                              | 会費/回 100円                              | 日本語の勉強を通して、日本の文化、生活<br>習慣、マナー、情報などのお手伝いと仲間<br>作りに外国の皆さん利用して下さい。              |
| 語学       | さざんくろす<br>Southern Cross<br>えいかいわ<br>英会話                                       | 毎週水曜<br>14:00～16:00                                | 会費/月 4,000円                            | 外国の先生を中心に、頭の訓練も兼ねて、<br>楽しく英会話を勉強しています。どうぞ見学<br>にお越し下さい。                      |
|          | おもてなし英会話クラブ<br><small>えいかいわ</small>  | 第2・4火曜<br>13:30～15:00                              | 入会金1,000円<br>会費/月 3,500円               | おもてなしに特化した、実践的、地涌的な英<br>会話クラブです。ネイティブ講師と学びま<br>す。                            |
|          | ぼるろん ふらんせ<br>Parlons français !  | 毎月3回<br>クラス①<br>13:15～15:05<br>クラス②<br>15:15～16:50 | 入会金1,000円<br>会費/月4,500                 | 楽しくフランス語会話を勉強しています。フ<br>ランスの言葉、音楽、絵画、映画、料理、旅<br>等に興味ある方、どんどんご参加下さい。          |
| 国際<br>理解 | とうきょうきたくいーゆー<br>東京 北区 EU<br>おうちゅうれんごう<br>(欧州連合)<br>けんきゅうかい<br>研究会              | 第2・4火曜<br>13:30～15:30                              | 会費/月 500円                              | 北区民大学のEU講座が母体。ヨーロッパの<br>統合は夢物語とも人類の実験とも言われ<br>る。EUの拡大と深化に人類の知恵を見る！           |
|          | にほんちゅうごくゆうこうきょうかい<br>日本中国友好協会<br>きたしが<br>北支部<br>ちゅうごくえいがをたのしむかい<br>(中国映画を楽しむ会) | 第2日曜<br>13:00～16:00                                | 入会金 0円<br>会費/0円                        | 中国の古今の名画をDVDで上映。中国映<br>画に興味のある方ならどなたでも大歓迎し<br>ます。                            |
| 体操       | ダイヤビック 北<br><small>きた</small>  | 毎週金曜<br>(月4回)<br>10:00～11:30                       | 入会金 1,000円<br>会費/月 1,000円              | 私達は高齢者向けで楽しく体を動かして健<br>康に心がけています。マンボダンス、エアロ<br>そして楽しいおしゃべりでふんわりとした<br>チームです。 |

| 分野     | だんたしめい<br>団体名                    | 活動日時  | 費用                                     | コメント   |
|--------|----------------------------------|---|--|--|
| 気功     | ちのうきこうあいこうかい<br>智能気功愛好会          | 毎週火曜<br>(月4回)<br>10:00~12:00  | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,000円              | 気功を行なう事は血流を良くし、日常生活を健康になるよう練功し、元気で笑顔のある生活になる事が目的のサークルです。           |
|        | きこうもくようかい<br>気功木曜会               | 毎週木曜<br>(月4回)<br>10:00~12:00  | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,000円              | 健康で長生きを目指して和気あいあいと楽しく気功の練習をしています。初心者も大歓迎です。                        |
| 太極拳    | きたくたいきよくけん あいこうかい<br>北区太極拳 愛好会   | 毎週火曜(初級)<br>10:00~11:30<br>毎週日曜<br>9:00~12:00<br>毎週木曜<br>10:00~12:00<br>13:30~15:30<br>18:00~20:30<br>毎週金曜<br>18:30~20:30 | 会費/月4回<br>初級 4,000円から<br>詳細は問合わせてください。 | 中国人 侯金玲(ほうちんりん)先生に習う簡化二十四式太極拳から中級は四十八式、四十二式太極拳へ。剣は三十二式から四十二式へ進みます。 |
|        | たいきよくけんきこうれんしゅうかい<br>太極拳気功練習会    | 初心者クラス<br>毎週水曜 月4回<br>10:00~11:30   | 会費/月 500円                              | 伝統武術太極拳で健康と護身術、そして本当の太極拳の養生と使い方を学んでいく会です。どなたでも初心者クラスは参加できます。       |
| 空手     | めいくうぎじゅく<br>明空義塾                 | 毎週木曜<br>18:30~21:00<br>毎週土曜<br>13:00~17:00  | 会費/月 4,000円                            | 未就学児から大人まで多くの仲間と一緒に汗を流しています。空手道を通じて礼儀を学び、強い心を育てます。                 |
| 合気道    | あいきどうどうじょう<br>合気道道場<br>せせらぎ      | 毎週土曜<br>(月3回)<br>9:30~11:00   | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,000円              | 初めての方、大歓迎です。誰にでもできる心身鍛錬の武道です。稽古を積み重ねながら礼節を知り、美しい所作が身につきます。         |
| その他の武道 | きたくたいどうきょうかい<br>北区躰道協会           | 水曜(不定期)<br>19:30~21:00  | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円              | 攻防一体の三次元の武道です。年齢、経験に合わせて稽古できます。仲間を大募集しています。無料体験も大歓迎です！             |
| サイクス   | ファイティング                          | 毎週火曜<br>月4回<br>5週目有<br>10:30~11:30  | 会費/月 4,000円                            | ストレス発散&脂肪ノックダウン。美しい身体を維持する為に、一緒に気持ち良い汗をながしませんか？                    |
| ヨガ     | たきのがわ<br>滝野川ヨーガ<br>どうゆうかい<br>道友会 | 毎週金曜<br>(月4回)<br>10:20~11:50  | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円              | ヨーガの呼吸法、無理のないポーズをする事で自律神経を整えていくので、心も身体もリラックス出来、健康になっていきます。         |
|        | けんこうかい<br>ヨガ健康会                  | 毎週水曜<br>(月4回)<br>13:20~15:00  | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,500円              | 日常生活が正常に過ごせる様に呼吸法から身体の各部分の整体を行い、全体を楽にして免疫力を高める効果が大きいと思います。         |
| ガ      | ここヨガ                             | 毎週火・日曜<br>10:15~11:30   | 会費/回 1,500円                            | 呼吸に合わせてじっくりポーズをとることで、こころとからだのバランスを整えていきます。初心者の方も安心してご参加ください。       |
|        | らーじゅぶたら<br>Rajaputra             | 毎週水・木<br>13:30~15:00<br>毎週土・日<br>10:00~12:00<br>お問合せください  | お問合せください                               | 免疫力と骨代謝を高めるといわれるマハーラージャカールーリカ&ヨーガ。幼児~大人(現在86歳女性も参加)、妊婦を対象に開催。      |

| 分野  | だんたしめい<br>団体名         | 活動日時                | 費用          | コメント  |
|-----|-----------------------|---------------------|-------------|---|
| ダンス | アミューズメント<br>ダンスイング    | 毎週水曜<br>10:00~11:30 | 会費/月 5,000円 | 先生や仲間と楽しく踊ることは、ココロとカラダのリフレッシュ！筋トレやストレッチも、良い姿勢を保つために効果大！       |
|     | ダンスイング<br>それいゆ        | 毎週金曜<br>19:30~21:00 | 会費/月 4,500円 | 健康な心身を維持していけるよう、ストレッチで体をほぐし、音楽にあわせてジャズダンスを楽しむサークルです。          |
|     | ファンキーモンキーズ            | 土曜<br>月によって時間・回数不定期 | 会費/月 3,000円 | ダンスを始める理由も、学年も、ダンス歴も様々な子供達が自分らしく輝くように！MIO先生が指導するキッズダンスサークルです。 |
|     | おやこ たの<br>親子で楽しむダンス教室 | 不定期                 | 会費/年 1,000円 | 音楽にあわせて楽しくダンスをします。親子でも、子供だけでも大人だけでもOKです。一度あそびに来てください。         |