

| 分野       | 団体名   | 活動日時                            | 費用                        | コメント  |
|----------|---|---------------------------------|---------------------------|---|
| 健康・保健・医療 | めいそう かい<br>瞑想の会   | 第3週水曜日<br>10:20～11:40           | 入会金 0円<br>会費/回 1,500円     | 心のリフレッシュ！いつでもどこでも誰にでも手軽にできてストレス解消に役立つ瞑想法、呼吸法を学びませんか。  |
|          | うおーちえ ういうあーちえ<br>Voce Vivace  | 第2・4週水曜日<br>10:00～20:00         | 入会金 0円<br>会費/月 5,000円     | ヴォ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、いきいき楽しく歌いましょう！  |
| 環境・資源・発  | きたく びょういん<br>北区おもちゃ病院   | 第2・4週日曜日<br>13:00～16:00         | 入会金 0円<br>会費 0円           | おもちゃは直して使いましょう。修理代は無料!部品代がかかったらそれだけ。<br><a href="https://www.kitaomocha.tokyo/">https://www.kitaomocha.tokyo/</a> |
| 衣服       | しゅうおうかい<br>秋櫻会  | 毎週水曜日<br>(月3回)<br>10:00～12:00   | 入会金 2,000円<br>会費/月 4,500円 | 日本の伝統ある着物の美しさを再確認しながら着付を学びませんか。着物文化史の勉強にもふれ講師の先生がていねいにご指導致します。  |
| 言語       | 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                                | 毎週水曜日<br>(月4～5回)<br>10:00～12:00 | 入会金 0円<br>会費/回 100円       | 外国人に必要なコミュニケーションツールの日本語や日本の習慣、生活に必要な知識などのお手伝いをしております。   |
|          | いっつ いんぐりっしゅ たいむ<br>It's English Time<br>おとな しよきゅえいかいわ<br>～大人の初級英会話～ | 第2・4週木曜日<br>14:00～15:30         | 入会金 0円<br>会費/月 4,000円     | 講師のグラハム先生は元大学教授で、毎回先生が用意して下さるトピックで進みます。聞いているだけでも楽しいので是非ご参加を！！   |
|          | ゆうゆう ごとく かい<br>ゆうゆう語学の会   | 第2・4週土曜日<br>10:00～12:00         | 入会金 0円<br>会費/月 1,000円     | 発音を重視し、『中国語会話301』のテキストを使用、中国出身の先生とゆっくりのペースで学びます。随時見学歓迎します。  |
|          | ぱるろん ふらんせ<br>Parlons francais !                                     | 第1・2・4週水曜日<br>13:30～15:30       | 入会金 1,000円<br>会費/月 4,000円 | 多方面からフランス文化を学び楽しくフランスご会話を勉強しています。フランスに興味のある方、どんどんご参加ください。   |
| 文学       | まんようしゅう たの まな かい<br>万葉集を楽しく学ぶ会                                      | 第2・4週水曜日<br>14:00～16:00         | 入会金 0円<br>会費/月 2,000円     | 元NHK文化センター講師の五嶋先生を中心に活動。世界最古の歌集とされ、女性や庶民の歌が多いのも特徴です。  |
|          | たきのがわ かい<br>滝野川かるた会   | 毎週土・日曜日<br>(月8回)<br>9:00～18:30  | 入会金 5,000円<br>会費/月 2,000円 | 競技かるたの魅力は、一瞬の集中力と判断力、そして古典の世界を体感できることです。まさに「動と静の競技」「知的スポーツ」です。  |
| 絵画       | どようくらぶ<br>土曜倶楽部   | 第1・3・4週土曜日<br>13:00～16:00       | 入会金 1,000円<br>会費/月 500円   | 自由に、楽しく描いています。  |
|          | あぶらえ<br>油絵サークルいち絵   | 第1・2・3週木曜日<br>10:00～12:00       | 入会金 0円<br>会費/月 700円       | 現在メンバー8人、描くことを楽しむことがモットーです。メンバー同士刺激し合って描いています。見学可、初心者歓迎です。  |
|          | きたくすいさいがかい<br>北区水彩画会  | 第1・3週日曜日<br>13:00～16:00         | 入会金 0円<br>会費/月 1,500円     | 講師の指導のもと水彩画を中心に個人作品・合同作品を制作し、年3～4回の発表展示会を実施しています。興味のある方は歓迎！！  |
|          | しゅうせつかい<br>秀雪会  | 第2・4週日曜日<br>10:00～12:00         | 入会金 0円<br>会費/月 500円       | 書道、水墨画用の落款作成のみならず、賀状用の吉語印、絵と組み合わせた手紙の封印等を課題、自由作品と組合せ適時発表する。   |

| 分野     | 団体名                           | 活動日時                            | 費用                                     | コメント   |
|--------|-------------------------------|---------------------------------|--|--|
| 絵<br>画 | きたく かい<br>北区アートパステル会          | 第1・3週木曜日<br>13:00～17:00         | 入会金 0円<br>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。何時間か物を見つめる事も良いものです。代わり当番制で画題を持ち寄っています。 |
|        | きた え<br>北きり絵・あじさい             | 第2・4週水曜日<br>13:30～15:00         | 入会金 0円<br>会費/月 1,000円                  | 中央公園文化センター祭に参加しています。毎年カレンダーを作成して楽しんでいきます。秋はお出かけ、一月は新年会を開いています。 |
|        | にが おえ<br>ニコニコ似顔絵              | 第2・4週金曜日<br>13:30～15:30         | 入会金 0円<br>会費/月 500円                    | 絵心ない方や初心者歓迎！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。          |
| 手      | どうこうかい<br>マクラメ同好会             | 第1・3・4週水曜日<br>10:00～12:00       | 入会金 0円<br>会費/月 3,300円                  | 色、素材、太さなどさまざまな紐を手で結び、バッグを始めタペストリー、季節の小物などを作っています。入会は随時受付中です。   |
|        | とうげい<br>陶芸クラブつどい              | 第2・4週日曜日<br>9:30～16:00          | 入会金 1,000円<br>会費/月 1,000円              | 有名な陶芸展に毎回入賞しているベテランから初心者まで、陶芸好きが集まり、和気あいあい手作りの作品づくりを楽しんでいます。   |
|        | たにくしよくぶつ どうげい かい<br>多肉植物と陶芸の会 | 不定期土曜日<br>(月1回)<br>9:00～12:00   | 入会金 0円<br>会費/月 1,000円                  | 多肉植物との出会いと自分で作った器に寄せ植えなど楽しい時間を過ごしましょう。陶芸初心者の方多肉の好きな方ご参加ください。   |
|        | にちようとうげいかい<br>日曜陶芸会           | 第1・3週日曜日<br>10:00～12:00         | 入会金 0円<br>会費/月 2,500円                  | 楽しく陶芸！初心者歓迎、興味のある方、親子で参加可能、お好きなペースで自由にクリエイティブな作品を作り上げましょう！     |
| 工      | ステンドグラス<br>かい<br>ティファニー会      | 毎週木曜日<br>(月3～5回)<br>13:00～17:00 | 入会金 5,000円<br>会費/月 5,000円              | ティファニー会は会員の親睦を深め自由と個性の発想から作られた作品を多くの人にも知ってもらえる様活動をしています。       |
|        | かわこうげい かい<br>革工芸の会            | 第1・3週木曜日<br>9:30～12:00          | 入会金 0円<br>会費/月 2,500円<br>(別途雑費年3,000円) | 先生のご指導で染色やデザインなど様々な技法を学び、自分だけの物を作成。毎年中央公園文化センター祭に作品を展示しています。   |
| 芸      | フラワーサークル<br>あねもね              | 第3週火曜日<br>10:00～12:00           | 入会金 0円<br>会費/月 2,900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              | 隔週木曜日<br>(月2回)<br>13:20～15:00   | 入会金 0円<br>会費/月 6,000円                  | ボヌールは花のある暮らしを応援します。月2回花に触れ飾ることですリフレッシュしませんか。初心者大歓迎です。          |
|        | クレイシルバー<br>あつとおうじ<br>at 王子    | 第1週火曜日<br>9:30～12:00            | 入会金 0円<br>会費/月 2,400円                  | 銀粘土や銀線を使い、たったひとつの銀のアクセサリを作りましょう。                               |

| 分野   | 団体名                            | 活動日時                            | 費用                        | コメント   |
|------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--|
| 書道   | みたけかい<br>美竹会                   | 第1・2・4週火曜日<br>13:30～15:30       | 入会金 0円<br>会費/月 3,500円     | 毛筆で仮名文字漢字を学習しています。それぞれ書きたい書体や文字を選び練習しています。先生は優しく指導して下さいます。         |
|      | しゅうかい<br>茲友会                   | 第1・3土曜日<br>9:45～11:45           | 入会金 0円<br>会費/回 1,500円     | 字はちょっとした『コツ』でうまくなります。毎月の美しいお手本できれいな字が書けるようになります。あなたも書道を基礎から学びませんか！ |
|      | こたけかい<br>小竹会                   | 第1・2・4週水曜日<br>18:30～19:45       | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,500円 | 私達、小竹会は習字(毛筆)を通して親睦を深めています。初心者大歓迎です。楽しくお習字を学びましょう。                 |
|      | コムスポたきのがわ<br>しやどうにゆうもん<br>書道入門 | 毎週土曜日<br>(月4回)<br>10:00～12:00   | 入会金 100円<br>会費/月 1,500円   | コムスポたきのがわはスポーツクラブですが、書道も体と頭を使うスポーツ?と考えて、地域との交流を目的に行っています。来てね       |
| 映像文化 | しゅうだんやれいど<br>フォト集団写励人          | 第2週日曜日<br>13:00～17:00           | 入会金 2,000円<br>会費/月 1,500円 | みんなで写真を撮って学んで楽しみましょ。お子さんの写真をちゃんと撮れ無い方や余暇を写真に充てている方歓迎します。           |
| 音楽   | きたく<br>北区ハーモニカ教室               | 不定期日曜日<br>13:00～17:00           | 入会金 0円<br>会費/月 2,500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。ご見学ください。     |
|      | こうよう<br>紅葉ギター同好会               | 毎週水曜日<br>(月3～5回)<br>13:00～16:30 | 入会金 0円<br>会費/月 500円       | 毎週楽しくギターを練習しているサークルです。クラシックギターの基礎練習、合奏や独奏のサークル内発表会をしています。          |
|      | きた<br>北ギターアンサンブル               | 第1・3週日曜日<br>9:30～12:00          | 入会金 0円<br>会費/月 3,000円     | ギターによる合奏を楽しむ仲間です。『下手でもいい』をモットーに力を合わせてクラシックや映画音楽などに挑戦しています。         |
|      | ゆうゆう<br>遊悠ハーモニー                | 第1・3週木曜日<br>13:00～16:00         | 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。またセンター祭にも参加しています。        |
|      | きたらかい<br>北楽会                   | 第1週日曜日<br>10:00～12:00           | 入会金 0円<br>会費/月 3,000円     | 雅楽の龍笛をお稽古する会です。先生はプロの演奏家で怜楽舎という団体に所属。最初は難しくても気長に息長く取組んでいます。        |
|      | みちこと かい<br>三智琴の会 しらゆり          | 第1・3週火・土曜日<br>10:00～12:00       | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,000円 | 童謡や演歌等楽しく練習しています。センター祭に出演しています。貸琴もありますのでいつでも教室見学出来ます。              |
|      | アンサンブル・トレモロ                    | 第1・3・5週日曜日<br>13:00～17:00       | 入会金 0円<br>会費/月 1,000円     | マンドリン、ギター愛好者の集まりで、皆様に親しまれている曲を中心に、毎月2回練習を重ね、演奏会目指し合奏を楽しんでいます。      |
|      | アンサンブル・ラピスラズリ                  | 毎週土曜日<br>13:00～17:00            | 入会金 3,000円<br>会費/月 3,000円 | 合奏経験者でマンドリン合奏を楽しんでいます。モーツァルト等のクラシック作品を中心に練習をし毎年の演奏会で発表しています。       |

| 分野               | 団体名  | 活動日時  | 費用                                  | コメント   |
|------------------|--|---|-------------------------------------|--|
| 音<br>楽           | きたじょせいがいっしょうだん<br>北女声合唱団                                 | 毎週土曜日<br>(月4回)<br>14:00~15:30                   | 入会金 0円<br>会費/月 6,000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、中央公園文化センター祭も出演しています。     |
|                  | ルミエール・ドウ・ソレイユ  | 隔週木・土曜日<br>(月4回)<br>木18:00~20:30<br>土9:30~12:00 | 入会金 0円<br>会費/月 1,000円               | 歌好きなメンバーが集まり楽しく女声合唱をしています。夏に東京都合唱祭、秋に北区合唱祭に参加しています。団員募集中です。      |
|                  | コーラスそよかぜ   | 第1・3週木曜日<br>13:30~15:30                         | 入会金 0円<br>会費/月 3,000円               | ”楽しく歌おう”をモットーにポピュラー曲や抒情曲を混声合唱で”和気あいあい”と練習しています。新しい仲間を大歓迎です。      |
|                  | ひまわり   | 第1週木曜日<br>10:00~11:30                           | 入会金 0円<br>会費/月 2,000円               | 歌に自信がなくても大丈夫！おもいきり声を出し日頃のストレスを発散。楽しい仲間と時を過ごそう！見学いつでも大歓迎。         |
| 舞<br>踊           | ことぶかい<br>琴舞会   | 毎週金曜日<br>(月4回)<br>13:00~17:00                   | 入会金 0円<br>会費/月 6,000円<br>他 雑費1,000円 | 日本舞踊に興味のある方着物が好きな方気軽に和の世界に入りませんか？やさしく楽しく体操のつもりでやりませんか。お待ちしております。 |
|                  | しゅうおうかい<br>秋櫻会   | 毎週水曜日<br>(月3回)<br>10:00~12:00                   | 入会金 2,000円<br>会費/月 4,500円           | 日本の伝統ある着物の美しさを再確認しながら着付を学びませんか。着物文化史の勉強にもふれ講師の先生がていねいにご指導致します。   |
|                  | さおとめかい<br>早乙女会   | 毎週木曜日<br>(月4回)<br>13:00~17:00                   | 入会金 0円<br>会費/月 4,500円               | 曲に合わせて踊る新舞踊の会です。年に2回発表会がありそれに向けて、また健康のために練習に励んでいます。楽しく活動しています。   |
| 演<br>芸           | きたくらくごあいこうかい<br>北区落語愛好会                                  | 第3週水曜日<br>19:00~21:00                           | 入会金 0円<br>会費/年 10,000円              | 若い落語家さんを一緒に応援しませんか。年間10回の落語会、落語散歩、プチ落語学習、落語家さんとの交流等楽しく活動しています。   |
| 文<br>芸           | せんりゅういちもくかい<br>川柳一木会                                     | 第1週木曜日<br>13:30~17:00                           | 入会金 0円<br>会費/月 500円                 | 五七五と指を折り、日常の何気ない出来事、人情を17音のリズムで表現する川柳。例会を通して仲間との親睦を深めています。       |
|                  | さわやか <sup>しぎん かい</sup><br>詩吟の会                           | 第2・4週金曜日<br>10:00~12:00                         | 入会金 0円<br>会費/月 2,000円               | 大きな声を出して、懐かしい漢詩を吟じてみませんか。やさしい節調が心にしみてきます。一緒に漢詩の世界にふれてください。       |
| 茶<br>香<br>華<br>道 | さどう <sup>うらせんけ</sup><br>茶道グループ裏千家<br>めぐみ <sup>かい</sup> 会 | 第2・3週火曜日<br>9:30~15:30                          | 入会金 0円<br>会費/月 3,500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ております。コロナ以降は各服点でやっています。興味のある方お待ちしております。  |
| 文<br>化<br>史      | わ <sup>ぶんか かい</sup><br>「和」の文化の会                          | 第3週木曜日<br>10:00~12:00                           | 入会金 0円<br>会費/月 1,500円               | 暮しを彩る二十四節気と七十二候。自然現象、暦、祭、歳時記、俳句、短歌、古典など様々な視点から楽しく学ぶ講座です。         |

| 分野  | 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>ダンスィング                   | 毎週水曜日<br>(月4~5回)<br>10:00~11:30                       | 入会金 0円<br>会費/月 6,000円          | とことん自分の体と向きあう。ゆるぎない体幹は心も生き方もぶれない。楽しく踊ってもっと自分を開放し心豊かに生活を  |
|     | ダイヤモンド <sup>きた</sup> 北               | 毎週金曜日<br>(月4回)<br>9:30~11:30                          | 入会金 1,000円<br>会費/月 1,000円      | 私達は日頃健康維持の為に楽しくダンスエアロを行っています。皆さんの心にも花が咲くようお話タイムも楽しく過ごしています。  |
|     | ファンキーモンキーズ                           | 隔週土曜日<br>(月2回)<br>14:30~16:30                         | 入会金 0円<br>会費/月 4,000円          | ダンスを始める理由も、学年も、ダンス歴も様々な子ども達が、自分らしく輝けるように！MIO先生が指導するダンスチームです。   |
|     | ダンスサークル<br>バウンシーハート                  | 毎週土曜日<br>(月3回)<br>13:30~16:00                         | 入会金 0円<br>会費/月 1,000円          | キッズバレエ、キッズダンス、ジュニアダンス、ブレイクダンスのクラスで基礎を丁寧に楽しく踊っています。見学OK!<br><a href="https://bouncyheart.com/">https://bouncyheart.com/</a> |
|     | やさしい <sup>しゃこう</sup> 社交ダンス           | 毎週木曜日<br>(月2回)<br>19:00~20:30                         | 入会金1,000円<br>会費 回/1,860円       | 簡単なステップだけを使い社交ダンスを楽しんでいます。ほぼ初心者を対象にしたサークルです。運動可能な服装でご参加ください。   |
| 健康  | たきのがわ <sup>どうゆうかい</sup><br>滝野川ヨーガ道友会 | 毎週金曜日<br>(月4~5回)<br>10:30~12:00                       | 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。   |
|     | ヨガ <sup>けんこうかい</sup> 健康会             | 毎週水曜日<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。  |
|     | ここヨガ                                 | 毎週日曜日<br>10:15~11:30                                  | 入会金 0円<br>会費/回 1,500円          | 会員は30~70代。簡単なヨガの動きや呼吸法と瞑想で心身のバランスを整え自身と向き合うことで日常に潤いを与えます。  |
|     | たいきょくけんきこうれんしゅうかい<br>太極拳気功練習会        | 毎週水・日曜日<br>(月4回)<br>13:00~15:00                       | 入会金 0円<br>会費/回<br>3,000~5,000円 | 伝統武術楊式太極拳教室です。水曜日は初心者教室で日曜日は太極拳推手教室となります。お越しの際には必ず連絡をください。   |
|     | きたきたいきょくけんあいこうかい<br>北区太極拳愛好会         | 毎週日・火・木曜日<br>(月4回)<br>10:00~12:00                     | 入会金 0円<br>会費/月 6,000円          | 中国人侯金玲先生に習う太極拳、24式48式40式太極拳、扇と剣も挑戦します。太極拳の筋肉は命の預金です。   |
|     | ちのうきこうあいこうかい<br>智能気功愛好会              | 毎週火曜日<br>(月4回)<br>10:00~12:00                         | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,000円      | 気功で血流を良くし健康元気笑顔のある日常生活が送れる様に頑張ってる平均年齢70才過ぎの若いサークルです。   |
|     | らーじゃぶとら<br>Rajaputra                 | 毎週水・木・日曜日<br>(月12回)<br>水・木13:30~15:00<br>日10:00~11:30 | お問い合わせください                     | カルーリカ&ヨーガ&立腰体操を通して身体を構造通りに使うことの大切さを学びます。年齢関係なくどなたでも参加できます。   |
| ツ   | きこうもくようかい<br>気功木曜会                   | 毎週木曜日<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。月2回参加の制度もあります。  |
|     | ファイティング                              | 毎週火曜日<br>(月4回)<br>10:30~11:30                         | 入会金 0円<br>会費/月 5,000円          | ストレス解消！脂肪ノックダウン♪言葉通りのクラスです。独特なプログラムで構成したエクササイズです。ご一緒にいかがですか！！女性限定。   |

| 分野                         | 団体名                        | 活動日時   | 費用                                       | コメント  |
|----------------------------|----------------------------|--|--|---|
| 武<br>道                     | きたくたいどうきょうかい<br>北区躰道協会     | 不定期土曜日<br>19:00～21:00                        | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円                | 21世紀の武道です。どうぞお気軽に体験にいらしてください！   |
|                            | はぶきどーしゅうれんかい<br>HAPKIDO修練会 | 毎週水曜日<br>(月4回)<br>18:30～19:50<br>20:00～21:20 | 入門コース<br>入会金 5,000円<br>会費/月 5,000円       | 韓国実践武道ハプキドーを一から詳細に指導します。入門から基本、有段者コースがあり、初心者からでも上を目指すことができます。   |
|                            | めいくうぎじゅく<br>明空義塾           | 毎週土曜日<br>(月4～5回)<br>13:00～17:00              | 入会金 5,000円<br>会費/月 4,000円                | 老若男女、だれでも楽しめる空手道、皆様是非ご参加ください。<br><a href="http://meikugijuku.com/tokyo/index.html">http://meikugijuku.com/tokyo/index.html</a>          |
|                            | あいきどうどうじょう<br>合気道道場せせらぎ    | 毎週土曜日<br>(月4回)<br>10:00～12:00                | 入会金 1,000円<br>会費/月 大人3,000円<br>子ども1,500円 | 初めての方大歓迎。誰でもできる心身鍛錬の武道です。稽古を積み重ねて礼節を知り、美しい所作が身につきます。<br><a href="https://aikido-seseragi.main.jp/">https://aikido-seseragi.main.jp/</a> |
| ウ<br>オ<br>ー<br>キ<br>ン<br>グ | ある かたきょうしつ<br>歩き方教室        | 第3週土曜日<br>13:30～15:30                        | 入会金 0円<br>会費/回 500円                      | 「もっと楽に！」「いつまでも健康に自分で歩く！」をテーマに合理的な歩き方を追求。ポールウォーキングも体験できます。   |