

| 分野                       | 団体名   | 活動日時                          | 費用                         | コメント  |
|--------------------------|---|-------------------------------|----------------------------|---|
| 食                        | ほくと<br>HOKUTO<br>モダンボーイズ  | 第4水曜日<br>(月1回)<br>9:00~12:00  | 会費/月 1,000円                | 60才以上、男だけの料理教室です。明るく楽しくがモットーです。                                   |
|                          | うまいものづくり隊 <sup>たい</sup>   | 第1土曜日<br>13:00~17:00          | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,500円  | 田口先生を講師にむかえ、家庭料理を中心に毎回、楽しく料理を作っております。おいしい物を食べることで作るのが好きな方は是非どうぞ。  |
|                          | キッチン・北 <sup>きた</sup>  | 第2日曜日<br>13:00~17:00          | 入会金 1,000円<br>会費/年 30,000円 | ビギナーもベテランもいる中高年男性のみの料理実践グループです。料理研究家の田口道子先生が基本から丁寧に指導してくれます。      |
|                          | コスモス  | 第2水曜日<br>(月1回)<br>13:00~17:00 | 会費/月 5,000円                | 毎回フレンチの有名シェフを招いて、本格フランス料理を楽しく調理実習し、味わっています。十数年経ちましたのでスキルアップしています。 |
|                          | たきのがわ <sup>りょうり</sup><br>滝野川料理クラブ   | 第3水曜日<br>18:00~21:30          | 会費/月 2,500円                | 平日の夜に料理の腕を磨きませんか？講師に田口道子先生を迎え、楽しく活動中。1回のみ参加・初心者さんも大歓迎しています。       |
|                          | グランドグルメ滝野川 <sup>たきのがわ</sup>   | 第2土曜日<br>9:00~12:00           | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円  | メンバーは男性のみ。管理栄養士指導のもと、旬の食材を使って調理を学んでいます。                           |
|                          | しゃもじい滝野川 <sup>たきのがわ</sup>   | 第2火曜日<br>9:30~12:00           | 会費/年 3,000円<br>別途 月 500円   | 60歳代から80歳代の男性料理教室です。ワイ・ガヤで楽しく家庭料理を作り、健康管理・仲間作り・ボケ防止などにつなげています。    |
|                          | オムDE食いジーン <sup>く</sup>  | 第4土曜日<br>9:00~12:00           | 会費/月 2,500円                | 伊藤由紀子先生の作成レシピ・指導で食材の買出し、男でも料理をたのしく作って食べます。一緒に楽しくチャレンジしましょう。       |
|                          | とうきょう <sup>いりょうせい</sup><br>東京ほくと医療生活協同<br>くみあいけんこう <sup>いいんかい</sup><br>組合健康づくり委員会 | 不定期                           | 連絡先へ<br>お問合わせください          | 健康で明るく、この街に暮すために、組合員の健康チェックや保健に関する学習を行います。                        |
| 健康<br>・<br>保健<br>・<br>医療 | はつらつシニアサロン  | 第2木曜日<br>10:00~12:00          | 会費/年 1,000円                | 認知症予防体操、転倒予防体操、お口の体操など。   |
|                          | しんせい <sup>かい</sup><br>新生さくら会  | 第4金曜日<br>13:30~15:00          | 会費/年 1,000円                | 中高年の転倒予防と筋力維持のストレッチ、音楽に合わせて体操を行います。                               |
|                          | みのわマック  | 第1水曜日<br>9:00~12:00           | 連絡先へ<br>お問合わせください          | アルコールなどの依存症を抱える人の回復施設。月に一度調理実習を行ない、健康的な食生活の改善を目標とします。             |

| 分野          | 団体名  | 活動日時   | 費用   | コメント   |
|-------------|--|--|--|--|
| 交際          | たきのがわはなしかたきょうしつ<br>滝野川話し方教室                  | 第1金曜日<br>18:30~20:30   | 入会金 1,000円<br>会費/月 1,000円                      | 数回受講しただけなのに自分でも不思議なくらい人前で話すことに自信ができました。<br><a href="http://tahaho.web.fc2.com/">http://tahaho.web.fc2.com/</a> |
| 衣服          | はなやぎ <sup>かい</sup> 会                         | 第1・2・3土曜日<br>(月3回)<br>9:30~11:30                                 | 会費/月<br>4,000円程度<br>※会費は目標の<br>習熟度によります        | 着物を一人で着られるようになって外へお出かけしましょう。ご自分のペースに合わせて学べます。いつでも見学にいらしてください。  |
|             | てぬ <sup>かい</sup><br>手縫いの会                    | 第3または第4<br>木曜日<br>13:00~16:30                                    | 会費/年 7,000円<br>※材料費:実費                         | 半幅帯や作り帯、もんぺ等を手縫いしています。ご興味のある方、ぜひお待ちしております！   |
| 教育          | ガールスカウト<br>とうきょう <sup>だん</sup><br>東京都第124団   | 日曜日<br>(月2回)<br>9:00~12:00                                       | 登録費 約10,000円<br>会費/月 1,500円                    | 小学1年以上の女性が活動する団体です。野外活動も多くデーキャンプも行います。主に小中学生が中心で楽しく活動しています。  |
| 産業・技術・情報・通信 | たきのがわびー <sup>ー</sup><br>滝野川PCクラブ             | 第2木曜日<br>9:30~11:30  | 会費/月 1,500円                                    | 先生の指導でワード・エクセルの他、ウィンドウズ・インターネット・写真集等の機能を利用し、「困った」を解決して、楽しみましょう。  |
| 言語          | きがる <sup>いんぐりっしゅない</sup><br>気軽にEnglish Night | 第3金曜日(月1回)<br>第2・3金曜日(月2回)<br>19:00~21:00                        | 会費/月<br>2,500円(月1回)<br>4,000円(月2回)<br>※テキスト代含む | 都内の小学校等で教えているフィリピン人の先生と少人数で楽しく学んでいます。まずは無料体験からどうぞ。お電話によるお問合せは午後7時以降にお願いします。                                    |
|             | ちょこ<br>chocoカンバ                              | 第1金曜日<br>第3火曜日<br>19:00~21:00                                    | 会費/回 2,000円                                    | 外国人講師による英会話サークルです。いつでも参加頂けます。月1回の参加もOKです。初心者の方大歓迎です。   |
|             | きたく <sup>ちゅうごく</sup><br>北区中国語さくら会            | 第1・2・3水曜日<br>10:00~11:30   | 会費/月 5,000円                                    | 「楽しく学ぶ」をモットーに活動しています。正しい発音と聞き取りには時間をかけて、繰り返し練習しています。継続的に学びたい方を歓迎。  |
|             | ハングル カフェ                                     | 第2・4水曜日<br>(初級)13:00~14:00<br>(中級)14:00~15:30<br>(入門)15:30~16:30 | 会費/月 3,000円                                    | 日本人の先生と楽しい雰囲気勉強しています。文化に興味のある方も韓国語に触れたいと思う方も気軽に体験にいらしてください。  |
| 文学          | こてん <sup>よ</sup><br>古典を読む会                   | 第4金曜日<br>13:30~15:00   | 会費/月 1,200円                                    | 徒然草、伊勢物語、枕草子などから、一月は百人一首、春は桜、夏は少し怖い話など日本の四季の変化や慣習など楽しく学んでいます。  |

| 分野 | 団体名                                 | 活動日時  | 費用                        | コメント   |
|----|-------------------------------------|---|---------------------------|--|
| 絵  | アート書 <sup>しよ</sup>                  | 第3金曜日<br>13:00~17:00                                | 会費/月 2,000円               | 新しいスタイルの「書」です。常識にとらわれない個性的な文字を描いて作品にします。一緒に楽しく描きませんか。              |
|    | 北彩クラブ <sup>ほくさい</sup>               | 毎週土曜日<br>(月4回)<br>9:00~12:00                        | 会費/月 4,000円               | 水彩画(水彩の絵具)技法の学習。教室では主に静物画を描いていますが、屋外写生会にも取り組んでいます。初心者歓迎。           |
|    | 画友クラブ「瞳」会 <sup>がゆう ひとみかい</sup>      | 毎週金曜日<br>(月4回)<br>9:00~12:00                        | 会費/月 4,000円               | 講師の指導で、初心者でも楽しめる油絵教室です。和気合々楽しく描いています。野外でのスケッチなども行います。              |
|    | 北画友クラブ <sup>きたがゆう</sup>             | 毎週土曜日<br>(月4回)<br>13:00~17:00                       | 会費/月 4,500円               | ワイワイガヤガヤで油絵を描いているクラブです。初めて油絵を描いてみたい方大歓迎です。指導は伊勢正史先生です。             |
|    | 青陽絵 <sup>せいよう かい</sup>              | 第1・3水曜日<br>13:00~16:00                              | 会費/月 3,000円               | 本会は絵画を通して会員相互の親睦と絵を描く楽しさを又生きがいを見つけることを目的として絵画教室とグループ展で発表をします。      |
|    | 水彩の会 <sup>すいさい かい</sup>             | 第1・3土曜日<br>14:00~16:00                              | 会費/月 3,500円               | 小学校でも学んだお馴染の水彩画をもう一度学んでみませんか?20~80才代の会員が楽しんでます。教室を覗きにきてください。       |
|    | パステル虹 <sup>にじ</sup>                 | 第1水曜日<br>13:30~16:00                                | 入会金 2,500円<br>会費/月 2,000円 | 葉書にパステルチョーク粉をのせて淡い色調の絵を描きます。回を重ねる毎に、あなたも輝く光の一部分であることに気付かれることでしょう。  |
|    | 北芯会 <sup>ほくしん かい</sup>              | 毎週土曜日<br>13:00~17:00<br>または18:00~21:00<br>※週毎に異なります | 会費/月 1,000円               | 一本の鉛筆と紙があれば静物や人物・風景画など思いのまま。展示会や屋外スケッチ等あり、活動時間も自由気ままなサークルです。       |
|    | 絵手紙の里「虹の会」 <sup>えてがみ さと にじ かい</sup> | 第2土曜日<br>13:30~15:30                                | 入会金 1,000円<br>会費/月 1,500円 | 皆さんで、和気あいあいと楽しく描いております。絵が下手でも、気にせず素敵な作品が出来上がります。                   |
|    | 似顔絵集団 <sup>にがえしゆうだん</sup>           | 日曜日<br>(月1回)<br>13:30~17:00                         | 入会金 2,000円<br>会費/月 500円   | 似顔絵を描く楽しさ、見る面白さに魅せられた人たちの研究会。初心者大歓迎!月に一度の会報を発行しています。               |
| 版画 | 北版会 <sup>ほくはん かい</sup>              | 第1土曜日<br>9:00~12:00                                 | 会費/月 2,500円               | この会は月1回又は2回の勉強会、年1回の発表会を通じて会員相互の親睦、世代間の交流に役立て、木版画の1版で多色版画を楽しんでいます。 |

| 分野 | 団体名                              | 活動日時                          | 費用   | コメント  |
|----|----------------------------------|-------------------------------|--|---|
| 手  | てあ たの<br>手編みを楽しむ<br>くりえいと<br>線絵系 | 第1・3木曜日<br>13:30～16:00        | 会費/2ヶ月 5,000円  | 優しくて経験豊かな先生のもと、初心者から上級者まで、自分の作りたい作品などに楽しくチャレンジしています。  |
|    | アートむすび(び)                        | 第3日曜日<br>10:00～12:00          | 会費/月 2,000円<br>材料費1,000～1,500円<br>雑費200円<br>(欠席時も要支払い) | 基本的な結びからアーティスティックに創る、彩る、贈る。皆さまを美しい水引の世界(日本の伝統文化)へ、いざないます。   |
|    | ほくとう かい<br>北陶会                   | 第1・3火曜日<br>13:30～16:30        | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,500円                              | 自分で作陶した陶器を愛でる楽しさを体験できる楽しい会が北陶会です。世界で1つのオリジナル陶器を作りませんか。  |
|    | とう おう かい<br>陶桜会                  | 第2・4水曜日<br>9:30～17:00         | 入会金 1,000円<br>会費/月 4,000円                              | 午前から午後までゆっくりと作陶にはげみ、思うような作品を作り上げます。身近なもの作りから大作まで、皆仲良く活動しています。   |
|    | むとう<br>夢陶クラブ                     | 第1・3日曜日<br>13:30～16:30        | 会費/月 2,500円  | 陶芸専攻の芸大院生を講師に招き、行き届いた指導で雰囲気良く楽しい教室です。一度体験方々遊びに来てみませんか。<br><a href="https://mutoclub.localinfo.jp/">https://mutoclub.localinfo.jp/</a> |
| 工  | しっぽう かい<br>七宝の会「エマーユ」            | 第2・4水曜日<br>13:00～17:00        | 入会金 1,000円<br>会費/月 4,000円                              | 七宝焼きはいろいろなものがあります。ブローチ、ペンダント、イヤリング等、身近で楽しいアクセサリーが自分自身の手で作れます。   |
|    | アートクレイシルバー                       | 第3水曜日<br>(月1回)<br>13:00～16:30 | 会費/月 2,500円  | オリジナルシルバーアクセサリーを作りましょう!! 銀粘土を使って世界に一つだけのオリジナルアクセサリーを作りませんか。   |
|    | はなゆ かい<br>花愉会                    | 第3日曜日<br>10:00～11:30          | 会費/月 2,500円  | 花(植物)で暮らしに彩りをそえる作品づくりをしています。日常を離れ心とむ時間です。花の好きな方お気軽にご参加ください。   |
| 芸  | バラの会                             | 第2日曜日<br>※変更あり<br>13:00～16:00 | 会費/月 2,500円  | アクリル絵の具で描くトールペイントを、少人数で、レベルに合わせ、ゆっくりしたペースで教えていただいています。  |
|    | たきのがわとう び かい<br>滝野川籐美会           | 第1・3金曜日<br>13:00～16:00        | 会費/月 3,000円  | 籐で初心者向けの小物から日常使用するカゴ等、四季にあった作品を作ることもできます。楽しく話をしながら活動をしています。   |
|    | グループという<br>まんげきょう<br>万華鏡         | 第3木曜日<br>10:30～17:00          | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,500円                              | 紙、布、ガラス再生素材を生かした万華鏡づくり。自分のイメージでオリジナル作品を仕上げます。四億七千回に一度の画像との出会いです。  |

| 分野 | 団体名  | 活動日時   | 費用                               | コメント   |
|----|--|--|----------------------------------|--|
| 書  | なごみ書道会<br><small>しよどうかい</small>                          | 第2金曜日<br>14:00～17:00<br>第3金曜日<br>18:00～20:30         | 会費/月<br>3,000円(1回)<br>4,000円(2回) | 初心者から上級者まで書を楽しみたい方は是非いらしてください。中村海洞先生が書の基本から展覧会出品までご指導致します。   |
|    | 峰の会<br><small>みね かい</small>                              | 木曜日<br>(月2回)<br>9:30～12:00                           | 入会金 1,000円<br>会費/月 4,600円        | 毛筆・細字・かな・ペン字幅広くお稽古しています。   |
|    | 篆刻クラブ<br><small>てんこく</small>                             | 第1金曜日<br>18:00～20:00                                 | 会費/月 2,700円                      | 篆刻作成を通し相互の親睦と豊かな人間性の向上を目指しています。初心者の方へは基本からいねいに指導します。   |
|    | 田書道会<br>滝野川教室<br><small>でんしよどう かい<br/>たきのがわきようしつ</small> | 第1・3・4水曜日<br>14:45～17:00<br>第1・2・4土曜日<br>13:30～17:00 | 会費/月<br>大人 6,000円<br>学生 4,000円   | 一点一画に集中する緊張感や作品が出来上がった時の達成感は大きな喜びであり楽しみです。漢字・細字・ペン字・硬筆。  |
| 音  | べつら・べる   | 第4日曜日<br>10:00～12:00                                 | 会費/年 3,000円                      | ハンドベルのオルゴールのような音色を楽しんでいます。1人では1つか2つのベルの音を合わせて曲になっていきます。  |
|    | 生田流箏曲いづみ会<br><small>いくたりゆうそうきよく かい</small>               | 第1・3金曜日<br>18:00～20:00                               | 会費/月 3,600円                      | 初めての方も経験者の方も、老若男女問いません。優しい先生の御指導のもと、皆で和気あいあい楽しくお稽古しています。   |
|    | 新大正琴ひまわり会<br><small>しんたいしよごと かい</small>                  | 第2・4火曜日<br>9:00～12:00                                | 会費/月 2,500円                      | 大正琴は簡単に弾けるので初心者でもすぐに取り組めて楽しいです。目標を持ちながら無理なく幅広い音楽を学んでいます。   |
|    | アンサンブル・ラピスラズリ  | 毎週土曜日<br>(月4回)<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。<br><a href="http://www9.plala.or.jp/lapis_lazuli/">http://www9.plala.or.jp/lapis_lazuli/</a> |
|    | ゴスペルshine<br><small>しゃいん</small>                         | 毎週水曜日<br>(月4回)<br>13:00～17:00                        | 会費/月 2,000円                      | 歌あり、踊りあり、2年おきのコンサートに備え、熱心な練習をしています。魂の叫び、ゴスペルを一緒に歌いませんか。  |
| 楽  | 北区新女声合唱団<br><small>きたく しんじよせいがっしようだん</small>             | 第1・3水曜日<br>13:30～16:00                               | 会費/月 5,000円                      | 少人数ながら仲間と歌える事が嬉しく充実のひと時です。ご一緒に歌いませんか。  |
|    | コーロ・リリー  | 第2・4水曜日<br>13:30～15:30                               | 会費/月 4,000円                      | 歌うことが好きな方、一緒に声を出してみませんか？現在は男性も加わり混声合唱として、「センター祭」を目標に、歌っています。   |
|    | 歌の会・ひまわり<br><small>うた かい</small>                         | 第1・3金曜日<br>10:00～11:30                               | 入会金 2,000円<br>会費/月 2,500円        | 季節の童謡や懐かしい唱歌からポップスなど、幅広いジャンルの歌を、曲の成り立ちなどを学びながら、楽しく歌っています。  |
|    | 滝野川スマイル合唱団<br><small>たきのがわ がっしようだん</small>               | 金曜日<br>(月2回)<br>13:00～14:30                          | 入会金 3,000円<br>会費/月 4,000円        | 童謡や唱歌、流行歌謡など思い出の歌を、年令、性別、上手下手に関係なく、みんなで楽しく元気に歌っています。ご一緒にませんか。  |

| 分野   | 団体名                                       | 活動日時                          | 費用                                     | コメント  |
|------|---|-------------------------------|--|---|
| 音楽   | はうたどうこうかい<br>端唄同好会                        | 第1・3火曜日<br>14:00～15:30        | 会費/月 7,000円                            | 三味線をひいてみませんか？家元が直接指導します。粋な端唄を唄いましょう。                                |
|      | やよいかい<br>やよい会コーラス                         | 第1・3土曜日<br>14:00～16:00        | 会費/月 5,000円                            | 北区合唱祭やサロンコンサートで、童謡や合唱曲など楽しく歌っています。一緒に歌いませんか。募集しています。                |
| 舞踊   | しんぶよう うめかい<br>新舞踊うら梅会<br>なかむらりゅう<br>(中村流) | 毎週木曜日<br>(月4回)<br>13:00～17:00 | 会費/月 5,000円                            | 優しく動きやすい振り付けで、先生とマンツーマンのお稽古です。ご希望により、古典曲もお稽古致します。随時会員募集中です。         |
| 文芸   | たんかかい せいふう<br>短歌会 清風                      | 第2火曜日<br>10:00～12:00          | 会費/月 3,000円                            | 人生経験豊かな仲間と、楽しく短歌作りを学んでいます。自然や人生の機敏を歌に、充実した時間を得る事が出来ます。              |
| 茶華道  | せんしんかい<br>洗心会                             | 第1・3水曜日<br>9:00～12:00         | 入会金 2,000円<br>会費/月 5,000円              | 基本を大切にしっかり稽古を重ねています。馥郁たるお茶を味わい、伝統の中に身を置く喜びを感じています。日日是好日の茶道です。       |
|      | すいようかい<br>水陽会                             | 第1・3水曜日<br>10:00～12:00        | 会費/月 5,000円<br>(花材含む)                  | 季節の移り変わりを、お花に教えてもらい、会員同士の何げないお話しで気持ちもホッとさせる教室です。お花の好きな方参加お待ちしております。 |
| ゲーム  | ごほくかい<br>碁北会                              | 第1・2・3木曜日<br>14:00～17:00      | 会費/半年<br>2,000円～3,000円程度<br>※会の人数により変動 | 囲碁を通して、会員相互の親睦と碁力の向上を図ることを目的としています。初中上級者歓迎します。                      |
| 体操   | プラチナクラブ                                   | 毎週水曜日<br>(月3回)<br>14:00～16:00 | 会費/月 1,000円                            | 健康で若々しくをモットーに和気あいあい楽しく体操しています。脳トレ顔ヨガ筋力アップ、ストレッチ等無理なくトレーニングします。      |
| スポーツ | きたくかい<br>北区ヨーガの会                          | 毎週金曜日<br>(月4回)<br>10:00～11:30 | 会費/月<br>2,500円(3回)<br>3,500円(4回)       | ヨーガのやさしいポーズと呼吸法を学びながら、心と体を整えていきます。                                  |