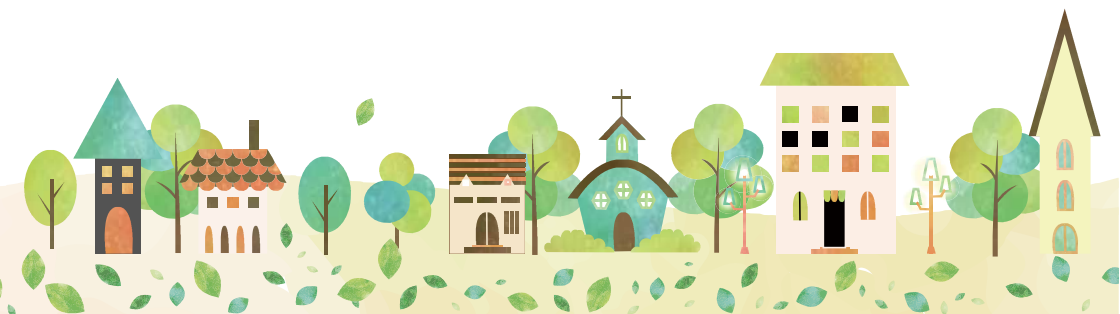




登録団体の紹介

運動・スポーツ団体



NPO 法人 日本シニアテニス連盟南関東支部 (等々力) **募集中!**

テニスを通じて、仲間との親睦を図り、併せて健康の増進と技術の向上を目指しています。“楽しく、仲良く、元気よく”をモットーに活動しています。高齢者中心の会です。希望があれば、種々の大会にも参加出来ます。



- ①富岡 富美江
- ②その都度
- ③☎ 044-722-6770
- ✉ 12tomi06@ezweb.ne.jp
- ④金曜日を中心(不定期)
- ⑤等々力テニスコート

きこう ようめいじたいきょくけん きつき 氣功・楊名時太極拳木月

私達は、子供達が明るい社会の中で、成長してゆけるよう、健康につとめ介護される時間を短くと、近隣の方と日々励んでいます。日本呼吸器学会でも、太極拳の呼吸の良い事を発表することも出来ました。現在、二十四式の前半「不老拳」を学んでいます。身体を伸ばしたり、寝ころんで背中ストレッチも、姿勢を整える為に行います。令和元年春、会の名前を改名いたしました。



- ①矢島 ミチ子
- ②年会費 1,000 円
- ③☎ 044-433-3780
- ④毎月第3・4月曜日 午前 10:00 ~ 12:00
- ⑤住吉こども文化センター 集会室

SUNヨガ研究会 **募集中!**

ヨガを始めてみませんか。1週間の心と体の疲れをヨガでリフレッシュできます。レッスン後半に“リラックス法”も取り入れています。互選の会代表のもとに、初心者から高齢の方まで無理のない楽しいレッスンに取り組んでいます。アリーナに来て是非体験してみてください。入会は会場で随時受け付けます。ヨガマットは持参してください。(コロナが終わるまで) 無料体験も歓迎です。



- ①皆見 忠弘
- ②月 2,000 円 (入会金なし)
- ③☎ 044-755-3659
- ④基本的に毎週金曜日 9:50 ~ 11:50
- ⑤とどろきアリーナ

白百合の会 募集中!

身体の、特に内側の筋肉を、しっかりと意識しながら、先生が理論的に、無理なく指導してくれます。ボールやマットを使用した筋トレや、楽しいリズム体操で汗をかき、時には脳に刺激を与える脳トレで、いつまでも元気な身体作りを目指して頑張っています。どうぞ気軽に、見学にいらして下さい。お待ちしております。



- ①百木 ひとみ
②月 3,000 円 (入会金なし)
③☎ 044-777-2322 (原 090-1460-6985)

- ④火曜日 (月 4 回) 13:30 ~ 15:00
⑤とどろきアリーナ第 2 体育室

身体調整体操 ^{トア} T O A クラブ 募集中!

『フェルデンクライス健康法』に基づいた身体調整体操です。そのシステムは、神経に働きかける事により“より自然で質の高い動き”を身に付け、心身共に良い方向へ導く学習システムです。骨折予防のインナーマッスル体操・転倒予防に前後左右の動き、片方の足に体重をかける等の有酸素運動・そしてマット上に身体をねかせて行う調整体操です。体操後は身長が伸びた感じ、歩行が軽くなる等の効果を実感します。



- ①小林 松子
②入会金 1,000 円
会費 2,500 円/月

- ③☎ 044-788-8410
④木曜日 (月 4 回) 13:30 ~ 14:45
⑤とどろきアリーナ研修室

すこやか卓球 募集中!

小学生から高齢者までを対象として、卓球の練習をしています。大会などにも参加もしています。初心者の方の指導も有資格者に行ってもらっています。普段は楽しく練習しているので、気軽に参加してみてください。



- ①赤坂 美貴
②入会金 1,000 円、400 円/回
③センターへの問合せ

- ④日曜日 (午前)
⑤下小田中小学校体育館

すみよしUHC (ユニバーサルホッケークラブ) 募集中!

小学生対象にネオホッケーの練習をしています。
中学生～大人も参加可です。中学生以上は土曜 17 時～フロアボールの練習もしています。大会ではいつも入賞している強いチームです。普段は楽しく練習しているので、気軽に見学に来てください。



- ①山下 孝子
- ②6ヶ月 5,000円程度 (変動あり)
- ③センターへの問合せ
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057145372293>

- ④毎週金曜日 17:00～19:00 および日曜日 (日中)
- ⑤東住吉小学校体育館



テニスプラネット武蔵小杉 募集中!

東住吉小学校テニスコートにて、毎週火曜日/金曜日午後 4 時半から、小学生中学生高校生のためのテニススクールを開催中。

テニス経験がない方やお子様にはスポーツを楽しませたい方など、沢山の方々が参加頂いています。●1ヵ月あたり 1,500円●入会費なし●本格コーチが複数在籍●少人数で好きなだけ打つことができ、また毎回ゲームも行われます。ぜひご参加ください。



- ①高橋 豊 ②月額 1,500円 ④毎週火曜日/金曜日午後 4 時半から
- ③✉center@dpjapan.jp ⑤東住吉小学校テニスコート
- <https://dpjapan.jp/>



中原区スポーツ推進委員会 募集中!

地域のスポーツ振興のため、ニュースポーツの体験会やランニングイベントなど、さまざまなスポーツイベントや地域行事の企画・運営に携わっています。ニュースポーツを体験することができるだけではなく、スポーツを通して地域との交流を深めることができます。気になった方は、お近くの町内会や中原区役所地域振興課にお声がけください。一緒に中原区のスポーツを盛り上げましょう!



- ①委員長 林 孝
- ②なし
- ③☎ 044-744-3323 (中原区役所地域振興課)
✉65tisin@city.kawasaki.jp
<https://www.city.kawasaki.jp/nakahara/page/0000126208.html>
- ④不定期
- ⑤とどろきアリーナ、等々力緑地、中原区役所ほか



中原杖道会 (Nakahara Jodokai) **募集中!**

杖道(じょうどう)とは、打つ・突く・払うなどの用法により、丸木の棒一本で剣による攻撃を制する日本の伝統武術です。剣を持った相手との組形を主体とした稽古体系により、剣の理法を並行して修得します。体の左右を均等に使い、円と直線の動きを組み合わせた杖の技法は、現代においても応用可能な優れた護身術であると同時に、理想的な健身運動ともなっています。老若男女を問わず、初歩から段階的に学べます。



- ①佐藤 暢
- ②入会金 4,000 円 (教材費含む)
1,200 円/月 (6ヶ月前納: 6,000 円)
- ③☎ 090-2522-2446 ✉ o9-478ka2@yahoo.ne.jp
<http://nakahara.shindomusoryu.jp/>
- ④毎週木曜日 19:15 ~ 20:45
(開場時間 19:00 ~ 21:00)
- ⑤中原中学校 武道場



なかはらパンジー隊 **募集中!**

私たちパンジー隊は、区の花パンジーがプリントされたピンクのTシャツを着て、健康づくり体操の普及活動を行っています。年を重ねても、いつまでも元気で自分らしい生活が続けられることを目指しています。ストレッチ・リズム・リラクスの三部構成で、無理なく楽しく身体を動かせます。パンジー体操を通して人の輪が広がり、笑顔と会話があふれます。はつらつとした皆さんから、私たちも元気をいただいています。



- ①田中 初枝
- ②年間 500 円
- ③☎ 044-411-4416
- ④定例会第4月曜日 9:30 ~ 12:00
(フローレンス地域交流センター)
- ⑤いこいの家 (7か所) 月1回

Hugyoga **募集中!**

初めまして!「Hugyoga」です!女性専用、少人数制のヨガサークルです!ヨガをやりたいけど大きなスタジオは緊張する、ゆっくり、じっくり身体を動かしたい、身体はもちろん心もすっきりしたい!硬い身体をなんとかしたい!そんな気持ちがある方、ぜひ一度いらしてください!基本のポーズを中心に、身体を解しながら動いていきます。ちょっとだけ筋トレもしたり!女性専用なので、時々おしゃべりに花が咲いてしまうことも…(笑)楽しみながら過ごせる、ヨガ 90 分のクラスです!ぜひ、お待ちしております!



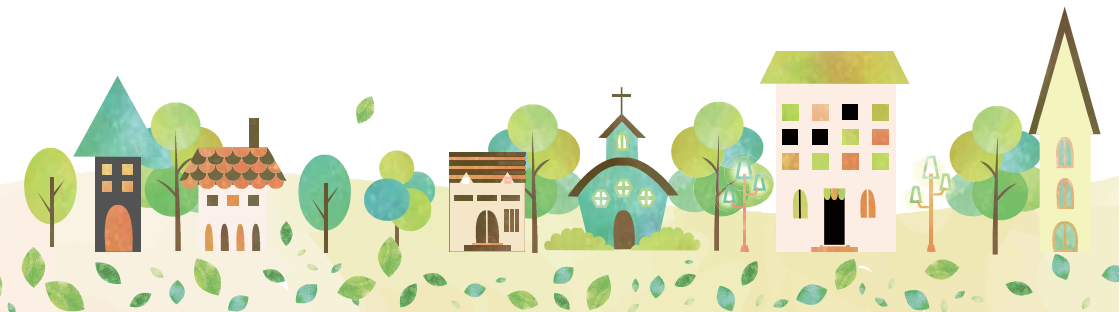
- ①齋藤 夕紀子
- ②1回目: 1,000 円
2回目以降: 2,000 円
- ③📍 <https://lin.ee/atjv2Qc>
- ④毎月金曜隔週 10 時 ~ 11 時半、土曜隔週
14 時 ~ 15 時半 (詳細は③のLINEにて)
- ⑤金曜日 → Studio Lotus (新丸子駅徒歩4分)
土曜日 → 生涯学習プラザ





登録団体の紹介

学習・教養・国際交流



認定 NPO 法人 かわさき市民アカデミー 募集中!

誰でも参加できる「市民大学」です。本年秋に開学 30 周年を迎えます。歴史、文学、美術、音楽、経済、国際関係、環境、最先端科学、川崎学など多岐にわたる講座を年間 100 講座以上開講、受講生数は 5600 人以上です。オンライン併用講座、野外学習など受講形態も多様です。アカデミーでは受講生がお互いに学び、高めあうことを大切にしています。学んだ成果を地域社会に還元する取り組みも活発です。



- ①太田 猛彦 (理事長)
- ②講座ごとに受講料を徴収しています。
- ③☎ 044-733-5590
- ✉ info@npocademy.jp
- ✕ (Twitter) : http://npocademy.jp/
- ④月曜日～金曜日 (講座開催時は土曜日も含む)
- ⑤生涯学習プラザ (中原区今井南町)



川崎郷土研究会 募集中!

川崎郷土研究会は 1955 年に発会し、68 年の活動研究を続けています。

研究内容は川崎を中心とした歴史、地理、民族、経済、芸術等を対象としその成果を研究誌「川崎研究」に掲載し、現在 61 号に至っています。

現在次の 6 分野で活動中です。1. 研究誌「川崎研究」の発刊 2. 史跡調査や地域の探索活動 3. 市内小中学生による研究発表会 4. 会員研究発表会 5. 夏季講座 (講演会) 6. 県外巡検 (現在中止)



- ①吉田 武 ②年会費 3,000 円
- ③☎ 03-3721-1889 ✉ takeshi-yo@nifty.com
- ④主として土曜日
- ⑤会館とどろき、中原市民館

川崎中原の空襲・戦災を記録する会 募集中!

1945 年 4 月 15 日夜、米軍の B 29 爆撃機約 200 機が川崎を襲いました。「川崎大空襲」とよばれ、死者は 1000 人を超えました。

私たちの住む中原区での空襲被害を記録し、平和を守ることの大切さを市民の皆さんと一緒に考えたい…このような思いから「川崎中原の空襲・戦災を記録する会」をつくりました。《足元に横たわる戦争・空襲・戦災の歴史》を伝えていきます。



- ①中島 邦雄
- ②年会費 1,000 円
- ③☎ 080-1324-0141 ✉ ma24zart999@yahoo.co.jp
- https://nakahara-kushukiroku.amebaownd.com
- ④月 1 回 (不定期)
- ⑤かわさき市民活動センター



川崎の男女共同社会をすすめる会 **募集中!**

社会的・文化的に作られた性別による差別をなくし、多様性を認める社会・ジェンダー平等社会を実現するために学習会や活動を行う。女性の人権問題、貧困や格差、働き方など、ジェンダー平等の視点から講座や学習会を実施し、多くの人と共に考え合う場を作っている。現在は「非正規・中高年シングル女性の現状とこれから」をテーマに講座を開催。「ジェンダー平等と雇用問題」、「わくわくシニアシングルス調査『中高年シングル女性の生活実態調査』」の話聞くなど、参加者と意見交換をしています。



- ①藤井 光子 ②個人・団体 2,000 円 ④不定期 幹事会は月 2 回
 ③☎ 090-1843-4689 ⑤男女共同参画センター
 ✉ hymico@me.com すくらむ 21
<http://web-k2.jp/ssk1985/>



川崎老人将棋連盟 **募集中!**

目的：川崎老人将棋連盟は原則として川崎市に在住する、60 才以上の将棋愛好者が、その知識、技量の向上、練磨を旨とし、会員の自主的、且つ、民主的運営により会員相互の親睦を図ることを目的とする。
 活動：川老連は以上の目的を達成する為に、主として次の様な活動を行う。



- ・将棋大会の開催
- ・川崎市将棋会連盟職域団体戦への参加出場（2回/年）
- ・ねんりんピック全国大会への選手派遣出場

- ①菊地 照雄 ④毎週月曜日、金曜日、土曜日
 ②令和 5 年度は無料 12 時～ 15 時
 ③✉ sdaimonbksv@gmail.com ⑤等々力いこいの家
<http://kawaroren.blog.fc2.com/>



言語交流研究所 ヒッポファミリークラブ **募集中!**

国や人種の違いを超えて、どんなことばを話す人ともコミュニケーションできるようになれば…そんな思いから1981年、この活動が開始。主に「多言語の自然習得活動（母語の習得プロセス）」、「国際交流活動」、「研究活動」を柱としています。0 歳からシニアまで、誰でもいつからでも、いろんなことばが飛び交う環境を一緒に創って、楽しみながら自然に多言語が話せるようになります。



- ①福村 八重（中原区地域代表） ④毎週 水・木・金・土 その他
 ②詳細は HP またはお問合せください。 ⑤国際交流センター
 ③✉ hippo.nakaharaku@gmail.com 中原市民館 等
<https://www.lexhippo.gr.jp/>



写本で読む「源氏物語講座」 募集中!

源氏物語を写本で読むという首都圏では数少ない講座です。一見難しく見える変体仮名ですが慣れるとだんだん読めるようになり、物語への興味と理解が深まって来ます。

現役大学教授の懇切丁寧な教えを受けながら受講生一同真面目に楽しく源氏物語に取り組んでいます。無料体験制度がありますので是非一度お立ち寄り下さい。



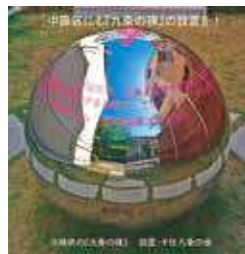
- ①海部 康人
- ② 4,000 円/月
- ③ ☎ 050-5535-2797
- ✉ y-kaibe@gcf.nir.jp
- ④毎月第 1、第 2、第 4 月曜日
10:00 ~ 12:00
- ⑤総合自治会館
(武蔵小杉駅前 サードアベニュー 4 階)

住吉・今井九条の会 募集中!

「非戦の誓い」である「日本国憲法第9条」は、戦後 78 年間移り変わる世界情勢の中で守られてきました。しかし、《新しい戦前》と言われ始めた今、「9条」を守る活動を強めたいと思っています。

「戦争」になれば、だれもが無関係ではられません。否応なしに悲劇に巻き込まれます。

そうならないために、「9条を変えてはいけない!」、と訴えて行きたいと思っています。



- ①清水 陽子
- ②なし
- ③ ☎ sumiyoshiimai9jonokai@gmail.com
- SNS X: <https://twitter.com/vG3a6L7JdpdL55F>
- ④毎月 3 日午後 1 時
元住吉駅スタンディング
他は不定期
- ⑤川崎市中原区

**ドイツ語教室 募集中!**

先生は北ドイツ出身のネイティブです。

日本語も堪能です。

マスコミには載らないドイツ国内の情報などを話してくれます。

ドイツ語で簡単な自己紹介ができる方を募集しています。



- ①山田 秀子
- ② 4,500 円
- ③ ☎ 080-1091-1409
- ✉ hideko.k-a-t@docomo.ne.jp
- ④隔週木曜日 月 2 回
18:00 ~ 1 時間
- ⑤国際交流センター

東京第四友の会小杉方面 **募集中!**

東京第四友の会は公益財団法人全国友の会振興財団に所属しています。雑誌婦人之友の愛読者が作った集まりで20～90歳代の女性が創立者羽仁もと子の著作集を読み、衣・食・住・家計・子育てについて学び合っています。よい交わりの中で助け合い、一人一人の家庭が簡素で温かく朗かになれるように励んでいます。そして朗かな家庭からの風によって豊かな社会を築くことを願って学習活動をしています



- ① 荒居 万里子
 - ② 月会費 1,500円
 - ③ ☎ 044-722-9345
 - ④ 毎週木曜日
 - ⑤ 東京第四友の家
(今井仲町 18-52)
- ✉ daishitomo@cure.ocn.ne.jp
<https://daishitomo.jimdo.com/>



日曜書道会 **募集中!**

書は生活の技術として実用面に大きな役割を果たしております。筆の持ち方から作品が書けるまで基本を中心に勉強いたします。国際交流センターの教室です。過去にはフランス人の生徒さんも参加していただき、日本の文化を勉強して作品を作って帰られたこともありましたが、コロナ禍は開催を見送っておりましたが、年に一度3日間程度の展示会を開設し生徒さんの作品を発表しております。書に親しみ自己研鑽して、その成果を楽しむのも良いですよ。



- ① 宮内 佳恵 (みやうち かけい)
- ② 入門講座は月2回3か月間で半紙と墨汁液代のみ載いております。
- ③ ☎ 045-904-8157 (宮内佳恵)
- ④ 日曜日 (第1、第3)
- ⑤ 国際交流センター (第6会議室)

ビジョナリーズ トーストマスターズ クラブ **募集中!**

私たちのクラブは、英語をコミュニケーションツールとして活用することを主な目標とした相互学習のクラブです。講師はおらず、世界中で使われているマニュアルに沿って、英語でのスピーチ・プレゼンスキルを磨いていきます。ミーティングはフレンドリーかつ刺激のある雰囲気です。まずは私たちのクラブにぜひ見学にお越しください。見学は3回まで無料ですのでお気軽にどうぞ。



- ① 高橋
- ② 入会金 3,000円、月会費 2,000円
- ③ ✉ visionaries-guest@googlegroups.com
<https://visionaries-toastmasters.org>
- ④ 毎月第1・第3土曜日※現在は第1土曜日は会場(対面)で、第3土曜日はオンライン(Zoom)
- ⑤ 中原市民館 (中原区)、
高津市民館 (高津区)



朗読ひなの会

姿勢を正して声を出すことにより、脳を活性化し、作者の思想や感覚・感情を豊かに表現する。私達の活動は2014年度中原市民館市民自主学級から始めました。教科書に載っていた作品も、読み直すことで新しい発見があります。また、他の人の読みを聞いて感じ方の違いに気づくことも。声筋を鍛えることは誤嚥防止にもつながります。



- ①山本 三智子
- ②1ヵ月 2,500円
- ③☎ 090-8110-9609
- ④✉ 0315yamamoto@kmh.biglobe.ne.jp

- ④毎月第2、第4火曜日 13:30～15:30
- ⑤中原市民館、総合自治会館