

シニア世代の情報誌 **らくしやう 楽笑** 特別号

いきいきグループ 紹介誌

令和6年度版

シニア世代の方が参加できる
グループ・団体の情報をご紹介します！

無極天生太極会 高津教室



宮前ハーモニカシャボン玉



かもめコーラス



ピーヒャラフェスタ



NPO法人 みろく山の会

川崎市

索引

川崎区

Kawasaki

アゼリア英会話サークル	2
桑の美	2
群落俳句会	2
華 太極拳	2
無極天生太極会 川崎教室	2

幸区

Saiwai

オカリーナ幸 (さいわい)	2
おとこのコーラス友好会	2
語りの会ストーリーテリング幸	2
幸コーラス	3
幸 (さち) の会	3
無極天生太極会 幸教室	3

中原区

Nakahara

アロハスマイル	3
井田カネフラ	3
音楽ボランティアグループ Lilu	3
かもめコーラス	4
高齢者体カづくり研究会	4
混声合唱団 ソレイユ	4
熟年健康体操の会	4
中原中国語学習会	4
プア・ウクレレ	4
無極天生太極会 中原教室	4
電話で傾聴するボランティアグループ モモの会	4

高津区

Takatsu

混声合唱団 UTAGAKI (ウタガキ)	5
健やかフィールドまきば会	5
高津区市民健康の森を育てる会	5
高津メンネルコール	5
俳句研究 鮎刺	5
無極天生太極会 高津教室	5
MEN'S コグニーズ	5
川崎ラージ球友会	5
楽しくコグニクラブ	6

宮前区

Miyamae

カラオケ愛好会	6
橘吟友会	6
土曜囲碁クラブ	6
みやまえ江戸古文書を読む会	6
宮前水墨画同好会	6
宮前ハーモニカシャボン玉	6
宮前ポッチャ倶楽部	6
無極天生太極会 宮前教室	7

多摩区

Tama

一関書房	7
小田急線友会 (DOS会)	7
火曜会 (旧名:多摩油彩研究会)	7
多摩区ウォーキング推進委員会	7
多摩フォルテ・ハーモニカクラブ	7
ハッピーボラ (ひまわり会)	7
「おひさまフェス×星空上映会inかわさき」実行委員会	8
まほろばの会	8

麻生区

Asao

あさお海釣り同好会	8
麻生短歌会	8
あさお謡曲研究会	8
多摩・麻生植物画同好会	8
岡上オカリナくらぶ	8
お多福笑いヨガクラブ	8
男のおもてなし料理	8
絵画クラブ アトリエ柿落舎	9
かわさき自然と共生の会	9
スマホPCネットサークル	9
無極天生太極会 麻生教室	9

市内全域

All Areas

川崎マンドリン倶楽部	9
SGN サイクリングクラブ	9
ピーチャラフェスタ	9
NPO法人 みろく山の会	9

ご あ い さ つ

わが国では、少子高齢化が進み、今後も高齢者人口はますます増加すると予測されています。令和5年9月の調査では、全国の高齢化率は29.1%となり、総人口に占める高齢者の割合は過去最高を記録しました。一方、本市の高齢化率は令和5年10月時点で20.6%と、全国より若いですが、推計では今後も高齢化率が上昇し続け、令和22年度には高齢化率が28パーセントを超える見込みとなっています。

このような超高齢社会において、高齢者の方々がこれまで培ってこられた知識や経験等を活かし地域社会への積極的な参加を通じて、いきがい・健康づくりに向けた取組を実践していくことは、地域社会の励みになり、地域力の向上に繋がっています。

また、市全体でも、安心のふるさとづくりとして「地域包括ケアシステム」の構築のため取組を進めており、「意識づくり」「仕組みづくり」「地域づくり」に注力し、様々な施策を展開しています。

こうした取組の一環として、「いきいきグループ紹介誌」では、身近な地域において趣味や健康づくりなどを目的に活動しているグループの情報を掲載していますので、皆様が地域活動に参加する際にお役立ていただければ幸いです。

最後に、本誌の改訂にあたりまして、情報提供に御協力いただきました市民の皆様、関係団体の方々にお礼申し上げますとともに、本誌を通じて、さらに地域での活動の輪が広がっていくことを御祈念申し上げます。

令和6年9月

川崎市健康福祉局長 石渡 一城



語学

アゼリア英会話サークル

優しく愉快的な先生と「楽しい学習」と「会員間の親睦」を大切に動機や実力も様々な仲間が集まり英語を勉強しているグループです。「継続は力なり」を信じて一緒に始めてみませんか？

活動日時：月3回 月曜日 9:50～11:50

活動場所：教育文化会館、東海道かわさき宿など

会費：月3,000円 状況に応じて多少の変動があります。

入会について：メールにて問合せの上、一度見学においでください。

✉ azalea.kawasaki.eikai@gmail.com

ホームページ：https://azaleakawasaki.wordpress.com/

音楽

桑の実

主に川崎区、幸区の高齢者施設で利用者と一緒に歌を歌ったり、フラダンスや楽器演奏を楽しんでいただいています。私たちも皆さまから元気もらっています。歌って、笑って健康第一で一緒に楽しみましょう。

活動日時：[練習] 月2回 金曜日午前 [施設訪問] 月1～2回

活動場所：[練習] 下平間こども文化センター

[施設訪問] 川崎区、幸区

会費：年2,000円

入会について：いつでも可

代表者・連絡先：猪股 浩一 ☎090-4007-8241

俳句

群落俳句会

日本の豊かな四季に学び、「十七文字で詠いあげる」をモットーに活動しています。句会は「たむら葉先生」の指導のもと、選句や合評等ディスカッションを中心に和気あいあいと楽しんでおります。初心者大歓迎です。

活動日時：毎月最終月曜日 13:00～16:00 句会開催

活動場所：川崎市教育文化会館会議室

会費：月1,000円

入会について：随時入会可能

代表者・連絡先：西沢 進 ☎044-211-4400

太極拳

華太極拳

ゆったり、ゆっくりとした動きの太極拳は、年齢や体力に応じて出来る運動です。一生続けられる運動ですので、皆さんもご一緒にいかがですか。

活動日時：毎週日曜日 13:00～15:00

活動場所：川崎市立京町小学校

会費：月2,500円

入会について：入会金1,000円

代表者・連絡先：高森 成子 ☎044-366-7005

太極拳

無極天生太極会 川崎教室

24式簡化太極拳、32式太極剣、48式太極拳を練習中。太極拳を通してのエイジングケア、「未病を治す」ための健康法、護身を目的に活動し、年2回(全8回)の無料講習会を開催して普及も図っています。

活動日時：土曜日 10:00～12:00

活動場所：カルッツかわさき、プラザ田島ほか

会費：月3,110円

入会について：老若男女どなたでも。随時会員募集中！

代表者・連絡先：櫻井 悠樹 ☎090-1205-3901



音楽

オカリーナ幸(さいわい)

オカリーナ幸は初心者、経験者を問わず、どなたでも歓迎致します。グループ演奏を主に行っております。特に男性が少ないのでぜひお待ちしております。

活動日時：毎月第2・4土曜日 13:30～15:30

活動場所：幸市民館、矢向地区センター

会費：月3,000円

入会について：幸市民館掲示板サークル連絡会

代表者・連絡先：出浦 英二 ☎090-6028-3860

合唱

おとこのコーラス友好会

2002年に幸区の成人学級として開講していた男性向けコーラスの授業から「おとこのコーラス友好会」は始まりました。この発足から22年。男性18名と女性指揮者で毎年幸区の祭りに参加し12曲披露しています。(発表は年3回)

活動日時：[練習] 月2回 土曜日 9:00～12:00

活動場所：幸市民館音楽室

会費：月3,000円

入会について：いつでも入会を歓迎しています。

代表者・連絡先：中野 裕二 ☎090-6258-9857

語りの会ストーリーテリング幸

ストーリーテリングとは、お話を覚え、生の声で物語を聞き手に届けることです。子どもから大人まで、豊かな昔話の世界を楽しんでもらいたいと活動しています。春や秋に幸市民館で大人のためのお話を開催しています。

活動日時：[主な活動日] 木曜日 10:00～14:00くらい
(月に1～3回)

活動場所：幸市民館・小学校

会費：月100円

入会について：会員募集中

代表者・連絡先：平安 真理 ☎044-544-7133

合唱 幸コーラス

「美しいハーモニー」を目指している女声合唱団です。30分間の発声練習のあと、楽しく歌っています。新しい曲を覚えることが脳への刺激にもなっているかも！これからも歌から元気をもらい過ぎていきたいと思っていますので、興味のある方はぜひ！

活動日時：月3回 水曜日 10:00～12:00

活動場所：幸市民館音楽室

会費：月5,000円

入会について：会員募集中

代表者・連絡先：小澤 治子 ☎044-541-8346

太極拳 無極天生太極会 幸教室

24式簡化太極拳、32式太極剣、48式太極拳を練習中。太極拳を通してのエイジングケア、「未病を治す」ための健康法、護身を目的に活動し、年2回（全8回）の無料講習会を開催して普及も図っています。

活動日時：水曜日 10:00～12:00

活動場所：幸市民館または幸スポーツセンター

会費：月3,110円

入会について：老若男女どなたでも。随時会員募集中！

代表者・連絡先：櫻井悠樹・090-1205-3901

体操 幸(さち)の会

幸の会は施設や町会などで脳トレ、リズム体操、レクダンス等のボランティアをしています。コロナ時代でも練習を月2回行いオフアワーがあればいつでも活動（ボランティア）いたします。今年も舞台やイベントに参加する予定です。

活動日時：[ボランティア] 不定期（オフアワーがあった時）
[練習] 第1火曜日 10:00/第4水曜日 10:00

活動場所：御幸いこいの家

会費：年2,000円（年保険代込）

入会について：リズム体操、レクダンス、体を動かすことが好きな人たちが募集中です！

代表者・連絡先：森 幸枝 ☎044-599-7070/090-2653-4026



おとこのコーラス友代会

フラダンス アロハスマイル

アゼリアのイベントから施設でのボランティア活動など堅苦しい事無し！の活動をしているフラチームです♪『亜麻色の髪の乙女』からハワイアンまで一緒に踊ってみませんか？経験者、未経験者大歓迎です♪

活動日時：月4回

[エポック中原] 月3回 土曜日 13:00～14:30

[小杉こども文化センター] 月1回 火曜日 時間不定

活動場所：エポック中原/小杉こども文化センター

会費：月4,000円

入会について：入会随時

代表者・連絡先：臼井 みどり ☎090-1804-8522



アロハスマイル

フラダンス 井田カネフラ

2023年に立ち上げた男性によるフラダンスチームです。専門講師の指導の下、明るく元気に健康づくりをモットーに練習を続けています。地域のお祭りやイベントにも積極的に参加しています。

活動日時：月1回 日曜日 14:00～15:00

活動場所：井田神社境内 井田共和会館

会費：月1,000円

入会について：代表者へ問合せ・見学可

代表者・連絡先：永塚 勲 ☎044-754-0367

音楽 音楽ボランティアグループ Lilu

主に高齢者の昭和歌謡がお好きな方に童謡や唱歌、歌謡曲を演奏し、市内では月1回昭和歌謡を楽しむ会を運営。カルチャーセンターや高齢者施設で活動しています。

活動日時：毎月第3木曜日他

活動場所：ミズキーホール、武蔵小杉の施設他

会費：参加費1回あたり500円

入会について：ホームページ <https://musiclilu.jimdofree.com/>

代表者・連絡先：米澤 淑夫 ☎090-7855-6970



音楽ボランティアグループ Lilu



合唱**かもめコーラス**

設立して22年が経ちます。和やかに楽しく歌っています。童謡・唱歌、昭和歌謡に加え最近の歌など。皆さまからのリクエストにも応じます。見学大歓迎です。楽譜が読めなくてもご安心ください。

活動日時：月1回 木曜日 10:00～12:00

活動場所：中原市民館または高津市民館

会費：月1,300円（会場費、必要経費、講師謝礼に充てる）

入会について：入会金なし

代表者・連絡先：奥原 雅子 ✉kamome4913@icloud.com
☎090-4713-4913

合唱**混声合唱団 ソレイユ**

1995年に結成しました。混声3部合唱を市内の市民館を会場にしています。アットホームな雰囲気大切に、初心者の方も歓迎いたします。ぜひ見学においでください。

活動日時：毎月1～2回 土・日曜日午後

活動場所：市民館視聴覚室、音楽室

会費：月3,500円

入会について：代表者まで電話、メールにて

代表者・連絡先：長南 嘉憲 ☎080-3486-2672
✉choir.soleil@gmail.com

体操**熟年健康体操の会**

楽しく日々を過ごすためのストレッチ、筋トレ、有酸素運動を組み合せながら体力づくりのための健康体操です。

活動日時：月4回 毎週土曜日 13:00～15:00

活動場所：中原市民館、高津市民館、とどろきアリーナほか

会費：月2,000円

入会について：入会費1,000円

代表者・連絡先：井上 ☎044-572-2829

音楽**プア・ウクレレ**

ウクレレを弾きながら大きな声で歌います。滑舌や発音の訓練をしながら健康の維持と地域のコミュニケーションを楽しんでいます。リクエストがあれば高齢者施設へも出向きます。皆が笑って楽しく過ごすことをモットーに活動しています。

活動日時：毎月第1・3金曜日 13:00～15:00

活動場所：西加瀬いこいの家

会費：無料 提供の楽譜は各自でコピー（コピー代のみ）

入会について：入会については西加瀬いこいの家にお問い合わせください。

代表者・連絡先：[代表者] 藤野 四郎
[連絡先] 鍋倉 和子 ☎・FAX 044-751-2856
（ボランティア依頼の場合）

傾聴**電話で傾聴するボランティアグループ モモの会**

1人暮らしの方、ご病気等で自宅から出にくい方たちと電話で話すことで、少しでも気持ちが穏やかに元気になり、住みなれたところでいつまでも住み続けていただけたらと思っています。電話 080-6692-2475 秘密厳守。お気軽にお電話ください。

活動日時：月・火・水・金曜日 10:00～12:30/13:00～16:00

活動場所：各自の自宅

会費：年1,000円、研修費2,000円（講師と年4回）、
出資金2,000円（入会時のみ）

入会について：随時募集（いつでもご連絡ください）
木曜日参加可能な方（毎月第2木曜日定例会）

代表者・連絡先：相澤ミチ子 ☎080-3204-6815

健康**高齢者体力づくり研究会**

人生100年時代。いつまでも自分の脚で歩き、自分で生活できる身体づくりをモットーに活動しています。脚の筋肉を鍛え、転倒予防のために音楽に乗って体操、脳トレに姿勢づくり。明るく楽しく、仲間作りを大切にしています。

活動日時：毎週水曜日 13:00～14:30

活動場所：中原市民館および川崎市生涯学習プラザ

会費：月2,000円

入会について：中原市民館にサークル情報があります。

代表者・連絡先：旗川 猛 ☎044-948-6605



高齢者体力づくり研究会

語学**中原中国語学習会**

中国語を学び中国の歴史文化、食材、料理、芸術、世界遺産等々に接して見聞を広め、教養を高めながら、日本から中国へ、中国から日本へとお互いに交流をして理解して、市民レベルでの日中友好を目指しています。

活動日時：毎週水・木曜日

活動場所：中原市民館市民活動センター

会費：月1,000円

入会について：随時入会可

代表者・連絡先：横田 欣治 ☎090-4415-5898

太極拳**無極天生太極会 中原教室**

24式簡化太極拳、32式太極剣、42式総合太極拳を練習中。太極拳を通してのエイジングケア、「未病を治す」ための健康法、護身を目的に活動し、年2回（全8回）の無料講習会を開催して普及も図っています。

活動日時：土曜日 17:30～19:30または17:00～19:00

活動場所：中原市民館または生涯学習プラザ

会費：月3,110円

入会について：老若男女どなたでも。随時会員募集中！

代表者・連絡先：櫻井 悠樹 ☎090-1205-3901



電話で傾聴するボランティアグループ モモの会



音楽

健やかフィールドまきば会

「うたごえの集い」を定期的に行っています。健康管理士として、地域、施設、あるいはご希望の場所で健康についてギター曲を入れながらわかりやすくお話をいたします。

活動日時：毎月第1火曜日

活動場所：新城中央会館、施設訪問（いこいの家）

会費：月1,000円

入会について：ホームページ他

代表者・連絡先：増田 義昭 ☎080-3123-1979

合唱

高津メンネルコール

アカペラを中心に心地よく重厚なハーモニーを目指して30年余り、発声スキルを重視した取り組みでレベルアップを図っているシニア中心の男声合唱団です。市・区の音楽祭等へ出場、適度な緊張感を共有しながら楽しんでいきます。一度体験だけでも参加してみませんか。

活動日時：月3回 木曜日 18:45～20:30

活動場所：津田山町内会館（JR南武線 津田山駅から徒歩5分）

会費：月3,000円（入団金1,000円）

入会について：下記連絡先まで電話にて

代表者・連絡先：磯部 賢司 ☎044-733-5917

ホームページ：https://coro-mennlich.jimdofree.com/

太極拳

無極天生太極会 高津教室

24式簡化太極拳、32式太極剣、48式太極拳を練習中。太極拳を通してのエイジングケア、「未病を治す」ための健康法、護身を目的に活動し、年2回（全8回）の無料講習会を開催して普及も図っています。

活動日時：水曜日 18:45～20:45

活動場所：高津市民館または高津スポーツセンター

会費：月3,110円

入会について：老若男女どなたでも。随時会員募集中！

代表者・連絡先：櫻井 悠樹 ☎090-1205-3901

運動

川崎ラージ球友会

ラージ卓球は硬球より4ミリ大きい球を使います。ラケットは両面ともぶつづつの表ラバーを使うことで高齢者にも楽しくできます。私たちの会には57～92歳の男女約30名が月平均5回の練習で大会参加を目指しています。

活動日時：第1・3金曜日……12:10～15:10

第2・3・4火曜日…9:50～12:00

活動場所：高津スポーツセンター、中原卓球場

会費：年会費2,000円、月会費1,000円（年間合計14,000円）

入会について：同会のホームページ

代表者・連絡先：甲斐 覚 ☎090-1772-2877

合唱

混声合唱団 UTAGAKI (ウタガキ)

創団23年目。南武線沿線の会場で月2回土曜日の午後練習しています。曲は日本人作曲家の歌が中心で経験、年齢ともに不問です。年2回川崎市合唱連盟主催の合唱祭に出演しています。見学はいつでも歓迎。ご連絡をお待ちしてます。

活動日時：第1・3土曜日午後

活動場所：南武線沿線の市民館

会費：月3,000円

入会について：見学歓迎。入会金なし

代表者・連絡先：堀川 幸夫 ☎090-6027-0831

高津区市民健康の森を育てる会

草刈、間伐や花壇の手入れなどの公園整備を行っています。区民向けの各種体験教室や親子で野菜収穫する体験の提供も区役所と協働で実施しています。その他にも様々な活動を行っていますので一度、春日台公園へ見学に来ませんか？

活動日時：毎週木・日曜日 9:00～12:00

活動場所：春日台公園、たちばなふれあいの森

会費：年2,000円（体験教室参加者は開催年度は免除）

入会について：随時受付。下記連絡先へメール後、見学に来てください。

代表者・連絡先：宮寺 貞文（会長）

✉t-kouga@agate.plala.or.jp（甲賀 哲朗）

俳句

俳句研究 鮎刺

自然の移り変わりを言葉で写生する17音の最も短い詩型が俳句です。見たまま、感じたまま季語を入れて五七五にまとめて楽しんでいます。野外に出て句を作る吟行を行います。初心者大歓迎。仕事帰りにお立ち寄りください。

活動日時：月1回 第2火曜日 18:00～21:00

活動場所：高津市民館会議室

会費：月1,000円 入会金なし

入会について：電話で連絡、見学歓迎

代表者・連絡先：松浦 隆 ☎090-7281-5326

体操

MEN'S コグニーズ

転倒予防の為の下肢中心のトレーニング。誤嚥予防の為のゴム手袋膨らまし体操。メンバー同士の飾気のないお喋りで男性だけが集う場を設け、社会との繋がりを深めながら健康的で元気な日常生活を目指します。

活動日時：第1・3水曜日 13:30～15:30

活動場所：高津老人いこいの家（ちどり2階）

会費：月100円

入会について：発足以来 まる5年を経過。どなたでも興味のある方大歓迎。

代表者・連絡先：横井 俊夫 ☎090-4243-9551



MEN'S コグニーズ

健康

楽しくコグニクラブ

うた、手遊び、ラダー（はしご型運動用具）などを楽しみながら行って、笑顔になれる一日を目指し活動しています。皆友だちになれるにぎやかなクラブです。

活動日時：月により4～6回 午前・午後

いこいの家講座時間内（場所により）

活動場所：高津区いこいの家（高津、梶ヶ谷、くじ、末長）

会費：無料

入会について：いこいの家講座募集にて

代表者・連絡先：横沢 かつ子 ☎・FAX 044-813-6240



楽しくコグニクラブ

宮前区 Miyamae

橘吟友会

中国伝来の漢詩、日本古来の和歌、近來の俳句等に先賢の徳を忍び朗らかに吟詠します。会員は老若男女参加で、健康の秘訣は腹式呼吸で心身の活性。詩文の素読で頭の体操を基に絆を深め有意義な日常生活となります。明るく！楽しく！元気良く！

活動日時：毎月2回（水曜日を中心に）

活動場所：①多摩市民館 ②向丘出張所 ③ふれあいスペース宮前 他

会費：月1,000円または1,500円

入会について：特に条件なし

代表者・連絡先：下田 博信 ☎090-9800-6750

みやまえ江戸古文書を読む会

江戸時代が好きな人が集まり、地元の古文書や他の古文書を読み解きます。忘年会など懇親の為の行事も楽しみながら、生涯の趣味として活動しています。

活動日時：木曜午後（月3回）、土曜午後（月1回）

活動場所：宮前市民館会議室

会費：月1,000円

入会について：興味のある人は誰でも

代表者・連絡先：粟根 よりみ ☎044-976-5165

音楽

宮前ハーモニカシャボン玉

ハーモニカアンサンブルを楽しむ元気なシニアグループです。会員は、入れ替わりもしますが、結成30年になる、地域で一番古いサークルです。年2～3回の演奏会や地域でのボランティア演奏等活動しています。

活動日時：月4回 毎週金曜日 9:00～11:45

第3金曜日 講師指導

活動場所：東急田園都市線「宮前平駅」バス8分 宮前地区会館

（まじわーる）「宮前平駅」徒歩10分 宮前市民館

会費：月3,000円

入会について：会員募集中

代表者・連絡先：室屋 恵美子 ☎080-1023-0337

ボランティア

カラオケ愛好会

曲に合わせて健康体操を行っています。座ってできる運動です。曲は会員で歌い楽しみながら行っています。

活動日時：月1回 午前中

活動場所：お店を借りて練習

会費：月1,000円

入会について：常に募集しています。

代表者・連絡先：烏海 れい子 ☎090-6500-7386

囲碁

土曜囲碁クラブ

囲碁の対局を楽しみながら、会員の親睦を図ることを目的に活動しています。今年定年で退職される方は、これを機会に囲碁を始めてみませんか。囲碁は教養を高め、人生を豊かにします。その上、認知症の予防にも良いと言われています。

活動日時：第1～4土曜日 13:00～16:00

活動場所：菅生分館和室

会費：月1,000円

入会について：初心者でも5つのルールが分かればすぐできます。

代表者・連絡先：岡田 雅雄 ☎044-977-5401

美術

宮前水墨画同好会

「書画同源」という言葉がありますように、水墨南画を通して墨を使った「書」と「画」表現の奥深さを体現すべく、南画家岩崎先生の指導の下学んでいるグループです。結果は展示会などで発表し、水墨画の普及に努めています。

活動日時：月2回 木曜日 10:00～12:00

活動場所：宮前老人福祉センター、市民館会議室他

会費：月3,500円

入会について：特に初心者募集中

代表者・連絡先：松浦 伸夫 ☎044-977-7178

運動

宮前ポッチャ倶楽部

「みんな仲良く楽しく＆健やかに」を合言葉に地域交流仲間づくり。ポッチャを介してのシニア世代の生き甲斐と健康づくりを図ると共にポッチャ正式コートを一般公開し、地域に根差したポッチャ普及推進活動をしております。ご一緒にポッチャを楽しみましょう！

活動日時：毎月全土曜日 12:00～15:00

活動場所：宮崎台小学校体育館（休日利用）

会費：年会費無料、実習参加費200円

入会について：入会、使用については下記にお問い合わせください。

代表者・連絡先：☎ufo-smiles@docomo.ne.jp
☎090-1091-7313（世話人 奥山 友保）

太極拳

無極天生太極会 宮前教室

24式簡化太極拳、32式太極剣、42式総合太極拳を練習中。太極拳を通してのエイジングケア、「未病を治す」ための健康法、護身を目的に活動し、年2回(全8回)の無料講習会を開催して普及も図っています。

活動日時: 日曜日 10:00~12:00

活動場所: 菅生分館、宮前市民館または宮前スポーツセンター

会費: 月3,110円

入会について: 老若男女どなたでも。随時会員募集中!

代表者・連絡先: 櫻井 悠樹 ☎090-1205-3901



宮前ポッチャ倶楽部

美術

一関書房

5Bの鉛筆を使って手紙、葉書、短文、文章を自由に書く、慣れましたら子どもたちに書いてもらうのが目的。という比較的やさしい講座です。

活動日時: 第2・4火曜日 13:30~16:00

活動場所: 多摩市民館

会費: 月1,000円、鉛筆代1本100円

入会について: 電話にて

代表者・連絡先: 吉澤 一濤 ☎044-933-9551

多摩区

Tama

小田急線友会 (DOS会)

小田急線沿線に在住するシニアで構成され、人とのコミュニケーションを大切に、名所旧跡を訪ね歌う会。ハイキング、テニス、ゴルフなどの活動を通じて、元気で明るいシニアライフを楽しむ会。

活動日時: 月~金曜日 (2時間~1日)

活動場所: 東京、神奈川県地域

会費: 年2,000円、イベントは別途

入会について: DOS「会員募集」チラシまたは代表者へ電話連絡

代表者・連絡先: 有海 昭二 ☎080-5199-9630



小田急線友会 (DOS会)

美術

火曜会 (旧名:多摩油彩研究会)

子どもの頃のように自由に絵を描いてみませんか。油彩、アクリル、水彩、パステルなど好きな画材を使用して人物、静物を描いています。1つのモチーフを4回で仕上げます。気楽な仲間と絵を描く楽しさを体験しましょう。

活動日時: 月2回 火曜日 13:30~17:00

活動場所: 麻生市民館実習室

会費: 月2,500円/入会金1,000円

入会について: 電話連絡 (入会、見学とも)

代表者・連絡先: 高頭 迪明 ☎044-989-2729

健康

多摩区ウォーキング推進委員会

区民の皆さまを対象にウォーキング活動をやっているグループです。健康づくりと介護予防、引きこもり予防などを目的に「歩くこと」の楽しさを知り、仲間づくりの機会にもなります。参加者との交流も楽しみのひとつです。

活動日時: 月1回 第1木曜日 (原則)

活動場所: 多摩区を中心に近隣地域

会費: なし (但し参加者は200円)

入会について: いつでも入会可

代表者・連絡先: 山本 隆 ☎090-2534-0476

音楽

多摩フォルテ・ハーモニカクラブ

スローガン「綺麗な音色で、元気に、長く続けよう」抒情歌、歌謡曲など懐かしい曲を中心に合奏、独奏をし、年2回の発表会と近隣地区でのボランティア活動をしています。

活動日時: 月3回 第1~3水曜日 10:00~12:00

活動場所: 長尾会館 (バス停長尾より徒歩5分)

会費: 月4,000円

入会について: 随時入会可及び見学可

代表者・連絡先: 穂積 邦治 ☎044-932-7252

ボランティア

ハッピーボラ (ひまわり会)

会員の親睦を図りながら地域でボランティアを行っています。要請があれば出向いて玉すだれの芸を披露しています。時間や内容については要請先と相談して決めています。

活動日時: 第4水曜日 10:00~12:00

活動場所: 南管いこいの家

会費: 無料

入会について: 玉すだれをもっている人

代表者・連絡先: 斉藤 節子 ☎044-955-1253

「おひさまフェス×星空上映会 in かわさき」実行委員会

市民がつくった再生可能エネルギーを使っての、音楽イベントと映画上映会を開催しています。多摩川で、地域がつながり、人がつながる、ボランティアによる1,000人規模のお祭りです。今年10回目のボランティア募集中。

活動日時：[お祭り] 2024年9月29日(日) 8:00～20:00
[スタッフ会議・実行委員会] 毎月1回(年6～7回程度)

活動場所：ニヶ領せせらぎ館とその下多摩川河川敷

会費：なし

入会について：誰でも

代表者・連絡先：事務局長 高橋 喜宣 ☎044-722-6766
✉ohisama.hoshizora@gmail.com



短歌

麻生短歌会

1986年創設の地域指折りの短歌会です。講師は梅内美華子氏(かりん編集委員、角川短歌賞選考委員、芸術選奨新人賞)。月1回講義と一首投稿で活発に意見交換しています。初心者歓迎!見学できます。代表者へご連絡を。

活動日時：毎月第3火曜日 13:00～16:00

活動場所：麻生市民館または多摩市民館の会議室

会費：月1,500円、入会金1,000円

入会について：申し込み方法など代表者までご連絡ください。

代表者・連絡先：塩野 頼秀 ☎080-6638-6939

美術

多摩・麻生植物画同好会

身近な植物(主に花)を観察しデッサンし、色を付けていきます。また植物の情報交換を楽しんでいます。

活動日時・場所：多摩市民館(毎月第1・3火曜日10:00～12:00)
麻生市民館(毎月第2金曜日13:00～15:00)

会費：1回1,000円

入会について：花の好きな方ならば初めての方でもOKです。いつでも見学可。

代表者・連絡先：高田 直子 ☎044-945-3582
✉naoko47@globe.ocn.ne.jp

健康

お多福笑いヨガクラブ

笑う門には福来ると言いますね。みんなで笑えば、お多福になる!ということ、みんなで集まって笑う体操クラブです。会員の皆さまは福々しくて、笑うことが大好きな方々です。

活動日時：第2水曜日 10:30～11:30

活動場所：麻生市民館又は新万福寺会館

会費：出席時1回500円

入会について：初回体験含めて下記に連絡ください。

代表者・連絡先：渋谷 美恵子 ☎090-2204-5700
✉mi.494es@gmail.com

ボランティア

まほろばの会

以下の活動と一緒に行きませんか。

①緑地の樹木・草花の保全・鳥獣保護、②遊歩道造り・整備・清掃、③遊歩道安全柵・休憩ベンチ等の整備、④植物観察会、他団体との交流・親睦会

活動日時：第3土曜日(雨天の場合は第4土曜日) 9:30～12:00

活動場所：まほろばの杜(管馬場谷特別緑地保全地区)

会費：定期徴収はなし(実費発生時は徴収することあり)

入会について：事務局にFAX、又は当日集合場所へ直接

代表者・連絡先：矢沢 義行(会長)

事務局：鈴木経彦 FAX 044-954-2955

釣り

あさお海釣り同好会

毎月第1火曜日18時にやまゆり館で定例会をします。当月の釣り物船宿を決めます。会員は40～80歳代と幅広く、釣り方や料理方法など情報交換も有意義です。初心者もベテランも海でリフレッシュを!!

活動日時：釣行(月1回)、定例会(月1回)

活動場所：東京湾、相模湾での仕立船

会費：月500円

入会について：麻生区在住・在勤の方。女性歓迎

代表者・連絡先：蒲田 ☎090-8007-2868

謡曲

あさお謡曲研究会

謡、仕舞の習得を中心に、能楽公演鑑賞なども通じて日本が誇る古典芸能に親しんでいます。また、麻生市民館サークル連絡会に所属し、生涯学習活動も推進しています。指導はシテ方金春流能楽師中村昌弘先生です。

活動日時：月2回 火曜日 13:00～/18:00～の2クラス

活動場所：麻生市民館・多摩市民館

会費：月5,000円/入会金1,500円

入会について：電話またはメールで連絡

代表者・連絡先：中里 絵美 ☎044-945-8488

<https://sites.google.com/view/asaoyokyoku>

✉asaoyokyoku@googlegroups.com

音楽

岡上オカリナくらぶ

発足して12年目、各種イベントや慰問演奏の活動で、モチベーションの維持と演奏技術の向上を図っています。会員は殆どが初心者ですが、皆オカリナの素朴な音色に包まれて、楽しく練習しています。

活動日時：第1・3水曜日 午前中(変更する場合があります)

活動場所：麻生市民館、岡上分館

会費：毎月2,000円

代表者・連絡先：小林 俊夫 ☎090-5588-1091

料理

男のおもてなし料理

シニア男性が毎月原則第3水曜日に集い、食材の買い出しから調理・会食・後片付けまでの料理実習を行っております。暑気払い・忘年会で親睦も図っています。「自分でつくる」楽しさを味わってみませんか!

活動日時：原則第3水曜日 8:40～13:30

活動場所：市民館料理室

会費：3ヶ月毎に9,000円

入会について：料理を習いたいシニア男性募集

代表者・連絡先：本田 誠 ☎044-951-2390

✉hondam@slp.nir.jp

美術

絵画クラブ アトリエ柿落舎

「自然と遊ぶ」をテーマに、ゆったりとした環境で時間にしばられることなく絵画制作を行っています。切磋琢磨している空間です。素晴らしい作品が生まれることを期待しているアトリエです。

活動日時：月2回 10:00～16:00

活動場所：川崎市麻生区上麻生6-38-20

会費：月5,000円

入会について：いつでも申込可

代表者・連絡先：佐藤 英行 ☎090-3219-8289

パソコン

スマホPCネットサークル

スマホ、パソコンやインターネットの基礎の基礎から入門、初級、中級までの何でも指導のサークルです。全くの初心者からYouTubeに朗読動画を投稿して活躍している生徒もいます。

活動日時：月・火・水曜日の午前、午後2時間、及び個人レッスンも可能です

活動場所：ヨネッティ王禅寺、五月台等

会費：1時間2,000円＋WiFi無線経費等2,000円

入会について：随時、相談は無料にて応じます。

代表者・連絡先：山下 明 ☎080-6514-6559

市内全域
All Areas

SGN サイクリングクラブ

「目的地で自転車をレンタルしてサイクリングを楽しむシニアのクラブ」、これが私たちの活動コンセプトです。ママチャリや電動アシスト車で自然に親しみ、健康維持のため「体に優しいサイクリング」をご一緒にいかがですか！

活動日時：年間スケジュールに沿い概ね2か月に3回のペースで活動(その他自主イベントを適宜企画・開催)

活動場所：神奈川、東京、千葉、埼玉の観光地等

会費：会員の年会費2,000円

お試し参加を含む日帰りイベント参加費300円/1回

入会について：以下URLよりクラブホームページを参照ください。

代表者・連絡先：西山 良樹 ✉wm44ki@yahoo.co.jp

ホームページ：<https://sgncc.jimdofree.com/>
(SGNサイクリングクラブsgnccページ)



SGN サイクリングクラブ

かわさき自然と共生の会

川崎市の飛び地、農地と山林が広がる岡上地区の梨子ノ木特別緑地の保全活動を行っています。野草や昆虫の観察会や森の音楽会などにご参加いただき、身体も心も癒される手つかずの自然をご一緒に楽しみましょう。

活動日時：毎月第2日曜日 10:00～12:00

活動場所：川崎市麻生区岡上 梨子ノ木緑地
(小田急線「鶴川駅」から徒歩20分)

会費：年1,000円

入会について：✉okagamitomoiki@gmail.comへEメールをお送りください。

代表者・連絡先：藤田 昭雄 ☎080-4066-7301 SMSでご連絡ください。

太極拳

無極天生太極会 麻生教室

24式簡化太極拳、32式太極剣、42式総合太極拳を練習中。太極拳を通してのエイジングケア、「未病を治す」ための健康法、護身を目的に活動し、年2回(全8回)の無料講習会を開催して普及も図っています。

活動日時：日曜日 14:30～16:30または15:30～17:30

活動場所：麻生市民館、麻生スポーツセンターほか

会費：月3,110円

入会について：老若男女どなたでも。随時会員募集中!

代表者・連絡先：櫻井 悠樹 ☎090-1205-3901

音楽

川崎マンドリン倶楽部

戦後まもなく創立、75周年を迎えたサークルです。マンドリン音楽を愛する仲間が集まり合奏練習を続けています。毎年秋に定演や、老人ホーム等への訪問演奏も行っています。一緒に合奏を楽しみましょう。

活動日時：毎月2～3回合奏練習

活動場所：川崎市内市民館など

会費：年15,000円(月1,250円)

入会について：いつでも連絡を

代表者・連絡先：田畑 弘明 ☎090-4492-0240

音楽

ピーヒャラフェスタ

しの笛やケーナとギターで演奏したり、一緒に歌を歌い楽しむことを目的としたグループです。合間に南京玉すだれなどを入れ、徐々に会場が盛り上がっていくようなプログラムです。

活動日時：依頼に基づき、練習日を設定します。

活動場所：川崎市、横浜市の各種施設や、自治会の施設

会費：特になし

入会について：楽器演奏の好きな方は歓迎します。

代表者・連絡先：岡西 良橘(宮前区在住) ☎080-4173-0815

✉okanishi@msn.com

NPO法人 みろく山の会

み(美しく)ろ(老いて)く(久しく)をコンセプトに生涯登山を目指し、山の自然保護活動に努め、安全で楽しい山歩きを心掛けています。登山は初心者から経験者向けまで幅広く、年間700回以上計画しています。

活動日時：年間を通して活動

活動場所：近郊の公園から日本全国の山及び海外

会費：年12,000円

入会について：みろくホームページ、又は事務所にて

代表者・連絡先：北村 理 ☎045-317-2369(事務所)

改訂版作成にあたっての御案内

〈掲載されている情報について〉

今回、掲載されているグループは、掲載の御希望をいただいたグループ等から、情報提供をいただき掲載いたしました。(各グループの内容は令和6年9月現在のものです。グループの活動状況は随時変化が生ずると考えられますので、御理解の上、本誌を御利用ください。)

〈活動地区について〉

複数地区で活動されている場合の表示は、主に拠点となる区に分類して掲載いたしました。

川崎市健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地

TEL.044-200-2638 FAX.044-200-3926