

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

平成27年度版

みんなで参加！
楽しい仲間づくり

シニア世代の方が
参加できる
グループ・団体等の
情報を紹介しています。



川崎市

目 次

ごあいさつ

● 川崎区	2
● 幸区	5
● 中原区	9
● 高津区	13
● 宮前区	21
● 多摩区	24
● 麻生区	26
● 索引	31

改訂版作成にあたってのご案内

●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、掲載希望のあったグループ、市民の方々からの情報を基にしたグループ等を掲載いたしました。(個々の内容につきましては、グループの活動状況も随時変化が生ずると考えられますので、その旨ご了承下さい。)

また、市民プラザで開催されている講座についても掲載しました。

●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。

※この冊子に関するご質問は、下記までお問い合わせ下さい。

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) 2651

FAX 044 (200) 3926

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。

平成26年10月現在、本市の高齢化率は約18.7%であり、国の高齢化率が26%であることと比べると比較的若い都市であるといえますが、本市においても今後、急速な高齢化の進展が見込まれています。

このような状況の中、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が求められています。

本市では、介護予防、いきがい、健康づくりなど、高齢者の方々が地域でいつまでも元気でいきいきと暮らせるための取組を「介護予防いきいき大作戦」と位置付けて、地域全体で進めているところです。

この「介護予防いきいき大作戦」の取組の一環として、「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、関係団体の方々に御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。

平成27年 3月

川崎市健康福祉局長 伊藤 弘

川崎区

■ 香柳会

舞踏

【活動内容】主に新舞踏の練習。年に数回の舞台出演あり。ボランティア活動あり。和気あいあいの中で、楽しく覚え舞台に備えます。

【活動日時】月3回 水曜日 13:00～16:00

【活動場所】川崎教育会館

【会費】月5,000円

【申込み方法】電話連絡 宮本 044-541-0175

■ アゼリア

体操

【活動内容】中高年の女性の為の健康体操グループです。筋力アップで転ばない体づくり・体を動かし脳を活性化認知症予防・楽しく動きながら仲間づくりを目的にしています。体力に自信のない方や運動が初めての方にもお勧めです。

【活動日時】毎週水曜日 14:00～15:30

【活動場所】川崎市教育文化会館 等

【会費】月4回 2,000円(入会金なし)

【申込み方法】代表者 井上まで連絡下さい
044-233-8646

■ オカリーナ大師

音楽

【活動内容】オカリーナ(土笛)をプロの演奏者に月1回の指導をお願いしています。童謡からポピュラーな曲を中心に、初心者の方も個別指導を入れ、みんなでハーモニーを奏でられるよう心掛けながら、楽しく練習をしています。

【活動日時】月4回 毎金曜日 10:00～12:00

【活動場所】プラザ大師

【会費】月3,500円

【申込み方法】見学の際随時(見学自由)
福岡 044-266-3472

■ 押し花サロン シンフォニー

押花

【活動内容】花の押し方などテーマにそって、押し花額を作成します。毎年4月に作品展、11月には川崎区芸術展と大師プラザ祭で体験会を行っています。草花に癒され仲間たちと和気あいあい楽しんでいます。

【活動日時】月2回 第2、4木曜日 13:30～15:30

【活動場所】プラザ大師

【会費】月4,000円

【申込み方法】随時お電話で 高橋 044-244-0329

■ おどろう会

ダンス

【活動内容】フォークダンス。見学お待ちしております。

【活動日時】月4回 水曜日 19:00～21:00

【活動場所】教育文化会館・富士見中学校多目的ホール

【会費】1回300円/ビジター月1,000円

【申込み方法】電話連絡 松山 044-355-3831

■ 川崎オカリナあゆみ会

音楽

【活動内容】土からできているオカリナは、素朴な音色が魅力です。皆で音合わせをし、ピタッと合うよう練習しています。お散歩コンサート、教文まつりなどに参加しています。オカリナを吹いてみたいと興味がある方、どなたでも大歓迎です。

【活動日時】月2回 第2、4木曜日 13:00～16:00

【活動場所】教育文化会館

【会費】月3,500円

【申込み方法】電話連絡 米窪 044-233-9496

■ かわさき実年ボランティアの会

ダンス

【活動内容】シニアの健康維持、促進を目標に社交ダンスを実施。フリーダンス+レッスン普及会をやっています。

【活動日時】月2～3回 火、木曜日 13:00～16:00

【活動場所】教育文化会館

【会費】1回400円

【申込み方法】電話連絡 盛川 044-751-2305

■ 川崎社交ダンスクラブ

ダンス

【活動内容】社交ダンス。健康の為、ふれあいの場とする。年一回の発表会と親睦旅行あり。

【活動日時】月3回 土曜日 18:30～20:30

【活動場所】プラザ大師

【会費】月2,500円 入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 馬場
044-299-0862 (19:00～23:00)

■ 群落俳句会

俳句

【活動内容】俳句を楽しみ、興味を持ってもらいます。月1回、見学者を募集しています。

【活動日時】月1回 月曜日 13:00～16:00

【活動場所】教育文化会館

【会費】1回当り1,000円(但し、当分無料)

【申込み方法】電話連絡 長尾 045-391-6668

■ コール・ブーケ

合唱

【活動内容】女声合唱の練習。川崎合唱祭（ミュージア川崎）や川崎教文まつりへの参加。三部構成を基本に美しいハーモニーを目指しています。女性ならどなたでも入会歓迎です。先生が基本からやさしく指導してくれます。

【活動日時】月3回 水曜日 10:00～12:00

【活動場所】教育文化会館/田島プラザ/大師プラザ他

【会費】月5,000円/入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 大川 044-355-5470

■ 自分史たま川の会

自分史

【活動内容】たま川の会は自分史を書いているグループです。今まで生きてきた人生の中で、戦争や職場、家庭の事等気楽に誰にでも分かる言葉で文章にします。先生の講評を経て、年二回その文章を本にしています。

【活動日時】月2回 第2、4水曜日 10:00～16:00

【活動場所】教育文化会館

【会費】月1,500円

【申込み方法】直接教文教室へ（活動日の水曜日）

清山 044-333-9369

■ 鈴美会 和紙ちぎり絵

ちぎり絵

【活動内容】教室は30年以上も体験練習の教室を開いてまいりました。今は病院、老人ホーム其の他に作品を展示致し皆様大変喜ばれております。現在川崎教育文化会館にて作品を60歳～90歳迄の生徒が和紙で素晴らしい作品に仕上がりました。

【活動日時】月1回 第2火曜日 【活動場所】教育文化会館

【会費】教材料、その他4,500円

【申込み方法】電話連絡 鹿田 044-333-0858

■ 大師フォトクラブ

写真

【活動内容】会員は女性1名男性8名現役を卒業したメンバーです。写真のジャンルを問わずに例会時にプロジェクターで大きなスクリーンに投影して写真談議に花を咲かせています。相互学習、会員間の親睦を目的に活動しています。

【活動日時】月1回 第1木曜日 13:30～17:00

【活動場所】プラザ大師

【会費】なし。毎回会場使用料を出席者で分担100円程度

【申込み方法】電話連絡後見学後入会 稲生 090-4247-7747

■ 大師フレッシュクラブ

健康

【活動内容】間もなく設立20周年を迎える当クラブ。ストレッチ、体操、転倒予防、筋力アップ等々、幅広い内容で先生の御指導の下、健康作りを楽しんでいます。毎年、体操フェスティバルかわさきにも出場。膝、腰、肩の痛みも改善します。体験は無料です。

【活動日時】毎水曜日 13:30～15:30

【活動場所】プラザ大師 【会費】月1,500円

【申込み方法】代表者へ電話連絡の上、直接会場へ

片倉 044-277-4548

■ 華太極拳

太極拳

【活動内容】ゆったりとした動きの中に武術、気功の要素が加わりそれぞれの体力に応じてできる運動です。生涯にわたって長く続けられ、心身の健康に役立ちます。私たちと太極拳をしてみませんか。見学は自由です。

【活動日時】月4回 日曜日 13:00～15:30

【活動場所】主に京町小学校特別活動室

【会費】月2,300円/入会金1,000円

【申込み方法】代表者に連絡して下さい 高森 044-366-7005

■ 「万象」川崎句会

俳句

【活動内容】月刊俳誌「万象」を発行している「万象俳句会」の川崎地区の俳句グループ。感動に発した写生の句作りを心掛け、毎月1回句会を開き勉強している。俳句を始めてみたいと思っている方大歓迎です。今、直ぐご連絡下さい。

【活動日時】月1回 第1日曜日 13:00～17:00

【活動場所】教育文化会館

【会費】毎回500円（入会金なし）

【申込み方法】代表者へ電話連絡又は当日参加も可

新妻 044-987-9591

■ パン粘土の会

工芸

【活動内容】油絵の具で粘土に色付けし、花や人形を作り出します。プレゼントとしても喜ばれます。

【活動日時】月2回 第1、3土曜日 10:00～12:00

【活動場所】教育文化会館

【会費】月3,000円/入会金3,000円

【申込み方法】電話連絡 山崎 044-233-8458

■ ぴあにしも

ボイストレーニング

【活動内容】発足して4年目のヴォイストレーニングサークルです。ジャズヴォーカルを上手く歌える様に練習しています。年1回の発表会も企画しています。会員は皆シニアで、楽しくやっています。興味がありましたら見学においで下さい。

【活動日時】月3回 月曜日 午前中

【活動場所】ライブハウス「ぴあにしも」

【会費】月3,500円

【申込み方法】電話連絡又はメール、又はお店に直接

小林 090-5588-1091 104koba84@jcom.home.ne.jp

■ 美看カイロプラクティック（骨盤体操）

健康

【活動内容】体の歪みを正し筋力をつけ、体の不調を自分自身で正していきます。

【活動日時】月4回 火、木曜日 10:00～12:00

【活動場所】プラザ大師/他

【会費】1回700円

【申込み方法】電話連絡 澤井 070-6523-9897

■ フォトぴんぼけ(カメラサークル) 写真

【活動内容】教文サークル所属の写真クラブ。月1回の撮影会と教文での勉強会並びに年1回の展覧会(今年16回目アートガーデン)その他教文まつりを含め、区と市の写真展を加えると年4回作品を出展している。

【活動日時】月2回 第2火曜日撮影会/第4火曜日勉強会 13:00～17:00 【活動場所】撮影会は東京近郊で、勉強会は教文会議室で先生に見てもら(映写) 【会費】年会費17,000円(内展覧会費5,000円含む/毎年5月アートガーデンで)

【申込み方法】毎月第4火曜日午後教文の勉強会に参加又はTELにて 増田 044-244-6615

■ 筆ペンさくら会 ペン字

【活動内容】筆ペン・ペン字の基礎から応用まで。「ペンの光」を参考に毎月競書を出品して級・段の取得。

【活動日時】月2回 木曜日 13:15～15:00

【活動場所】教育文化会館

【会費】月4,500円・9月のみ5,300円

【申込み方法】電話連絡 真船 044-355-5405

■ フレッシュクッキング研究会 料理

【活動内容】毎日のおかずの四季を通じて主にお惣菜としてすぐに役立つ講義内容です。先生が熱心で解りやすい実習のため今夜のおかずに合わせてみようと思惑にかりたてられます。

【活動日時】月2回 水曜日 9:00～12:00

【活動場所】教育文化会館

【会費】月4,000円

【申込み方法】教文宛てか代表者に電話連絡 安田 044-355-3399

■ ボイストレーニングの会 ボイストレーニング

【活動内容】区役所主催の「ボイストレーニング講座」受講後、自主講座を開く。藤森淳一講師の指導で複式呼吸の発声や歌・朗読・滑舌を楽しく練習。脳の活性・免疫力向上・声帯の強化で誤嚥を防ぐなど、健康維持に効果は絶大です。

【活動日時】月2回 第1、3火曜日 10:00～11:30

【活動場所】東海道かわさき宿交流館4階

【会費】1回1,200円(参加時支払う。)

【申込み方法】当日会場にて 寺田 090-7199-7300

■ ミノアカ ダンス

【活動内容】フラダンスで市民館、教文祭り、老人ホームで活動しています。

【活動日時】月3回 水曜日 10:00～11:30

【活動場所】教育文化会館

【会費】月3,000円/入会金1,000円

【申込み方法】教育文化会館に申し込む 井上

■ 八栄の会ダンス同好会 ダンス

【活動内容】通称八栄の会「いつも元気で楽しく仲良く」スポーツダンスを楽しんでいます。発足はプラザ大師開館と同時に本年で20年になります。今では認知症予防にと汗をかいております。是非一度お出かけ下さい。入会は大歓迎です。

【活動日時】毎木曜日 13:00～17:00

【活動場所】プラザ大師

【会費】月2,000円

【申込み方法】用紙は会で用意してます 木村 044-288-7193

■ やさしいコーラス華 合唱

【活動内容】声楽家・古渡智江先生と共に「明るく・楽しく・華やかに」をモットーに、皆で歌いたい曲を出しあい、その中から選曲し歌います。教文まつりの参加や、ボランティア活動として、施設慰問等もしています。平成5年結成。

【活動日時】月2回 第2、4水曜日 10:00～12:00

【活動場所】教育文化会館

【会費】月3,500円

【申込み方法】TEL又はFAX 飯田 044-355-8172

■ 朗読「響の会」 朗読

【活動内容】普段の生活の中で大きな声を出すことは中々ありません。響の会では発声、早口言葉そして個々の好きな作品を作者の気持ちになって読んでいます。教文まつり出演、年一回の響の会独自の発表会を続けて15年になります。

【活動日時】月2回 第2、4水曜日 14:00～16:00

【活動場所】教育文化会館/ミュージア会議室

【会費】月2,000円

【申込み方法】代表者宛電話にて 野口 044-333-6237



幸 区

■ 幸林俳句会

俳句

【活動内容】 同好者が月1回集まり俳句の句会をたのしんでいます。個性あふれる句ばかりで読むのも楽しいし勉強にもなります。俳句の大好きな人間が集まるサークルです。

【活動日時】 第1火曜日 13:00～16:00

【活動場所】 幸市民館

【会費】 月500円

【申込み方法】 電話連絡又は見学

佐藤 044-511-6147 峯田 044-533-5002

■ オカリーナ幸

音楽

【活動内容】 プロのオカリナ奏者水本一孝先生の指導により、クラシックからポピュラー、童謡唱歌など色んなジャンルの曲を演奏しています。和気あいあいと楽しみながら吹いています。

【活動日時】 月2回 土曜日 13:30～15:30

【活動場所】 幸文化センター 【会費】 月2,500円

【申込み方法】 直接練習日に来ていただく又は代表者へ電話連絡
出浦 044-533-9072

■ 幸緑俳句会

俳句

【活動内容】 講師を招き俳句学習。俳句に興味をお持ちの方はどなたでもお出でください。

【活動日時】 月1回 第3金曜日 13:00～17:00

【活動場所】 幸市民館

【会費】 月2,000円

【申込み方法】 電話連絡 森 044-752-1537

■ おとこのコーラス友好会

合唱

【活動内容】 50代～90代のメンバーが楽しく歌っている男声コーラスグループです。歌謡曲からフォークソングを中心に練習して年3回の舞台出演を楽しみにしています。

【活動日時】 月2回 土曜日 9:30～11:30

【活動場所】 幸市民館音楽室

【会費】 月2,500円/入会金1,000円

【申込み方法】 電話連絡の上、練習現地へ
芹田 044-422-0069

■ 幸陽会

美術

【活動内容】 2回/月、教室で油絵・水彩。1回/月、野外スケッチ等を行い、絵画の研鑽をする。

【活動日時】 月3回 木曜日 13:00～17:00

【活動場所】 幸市民館

【会費】 月2,000円

【申込み方法】 電話連絡 荻野 045-573-2771

■ 語りの会 日吉分館

語り

【活動内容】 物語・昔話を覚えて、おもに子どもに語り聞かせる。地域の小学校・保育園等へ出向きお話を語ったり、わらべうた、手遊び、本の紹介などもします。

【活動日時】 月1回 金曜日 10:00～12:00

【活動場所】 日吉分館児童室/小学校/保育園/わくわくプラザ

【会費】 月100円

【申込み方法】 電話連絡 川口 044-587-9515

■ 幸囲碁愛好会

囲碁

【活動内容】 リーグ戦による対局及び年3回の大会実施。初心者、級位者、有段者共に入会歓迎。持点制により初級者と高段者の対局可能。泊まりの研修会あり。和気あいあいの雰囲気。

【活動日時】 月4回 火曜日 17:30～21:00

【活動場所】 幸市民館

【会費】 月1,000円

【申込み方法】 電話連絡 和田 044-541-4594

■ 川崎さいわい真向法体操くらぶ

体操

【活動内容】 基本の4つの体操をすることにより、背骨や関節をやわらかくするストレッチ体操です。年齢と共に硬くなる身体ですが、メンバーは、心も身体も若々しいと自負しています。

【活動日時】 月3回 木曜日 14:00～15:30

【活動場所】 幸市民館2階和室

【会費】 月2,500円

【申込み方法】 電話連絡の上見学
梅原 044-544-3941 (午後5～9時)

■ 幸絵手紙の会

絵手紙

【活動内容】 「下手でいい、下手がよい」をモットーに、楽しみながら活動しています。四季の花、野菜等を描いています。絵と共に絵手紙に書く一言が人との深まりをつなげていきます。先生の合評も楽しみです。

【活動日時】 月2回 第2、4金曜日 午前

【活動場所】 幸市民館

【会費】 月2,000円

【申込み方法】 事務に問い合わせ下さい(幸市民館)
三橋 044-599-1290 (現在空き待ち)

■ さいわい企画サークル

ボランティア

【活動内容】ボランティア・イベント企画など
 【活動日時】随時 【活動場所】幸市民館
 【会費】入会金200円
 【申込み方法】電話連絡 斉藤 044-533-9222

■ 幸切り絵サークル

切り絵

【活動内容】切り絵を通して人の和を活動の基点としております。熱心で楽しくやれる方。和気あいあいと楽しく活動しております。
 【活動日時】月1回 第3土曜日 13:00～16:00
 【活動場所】幸市民館
 【会費】月1,000円/入会金1,000円
 【申込み方法】電話連絡 瀬戸 044-543-7065

■ 幸区太極拳研究会

太極拳

【活動内容】太極拳を通じて技術を習うと共に体幹をきたえ、健康な体づくりを目的に老若男女多くの方に参加いただいています。興味のある方は是非ご入会ください。
 【活動日時】月4回 木曜日 18:30～20:30
 【活動場所】幸市民館及び川崎市立西御幸小学校体育館
 【会費】月2,000円
 【申込み方法】電話連絡及び直接見学
 浅野 044-544-6967

■ 幸コーラス

合唱

【活動内容】“美しい響き”をめざして歌っている女声コーラスのグループです。三部合唱、二部合唱を楽しく練習しています。幸文化センター祭、ミューザ川崎市民合唱祭に参加し、日ごろの練習の成果を発表しています。
 【活動日時】月4回 水曜日 10:00～12:00
 【活動場所】幸市民館
 【会費】月4,500円 入会金1,000円
 【申込み方法】電話連絡 小澤 044-541-8346

■ 幸詩吟教室

詩吟

【活動内容】詩吟、吟詠の学習
 【活動日時】月4回 木曜日 13:30～15:30
 【活動場所】みゆき集会場/みゆきいこいの家
 【会費】月4,000円
 【申込み方法】電話連絡 井浦 044-511-0029

■ さいわい写友会

写真

【活動内容】写真。年2～4回作品展に向けての作品づくり。会員相互による研修。写真の好きな方。ベテランから新人までいきいき。季節ごとに撮影に出掛けます。
 【活動日時】月1回 第4日曜日 11:00～12:00
 【活動場所】幸市民館
 【会費】月1,000円/入会金5,000円
 【申込み方法】電話連絡 石川 090-1807-8838

■ 幸書道 泉の会

書道

【活動内容】かな、漢字（楷書、行書、臨書）なんでも書きます。年賀状や宛名文字など書を身近な生活の中に。練習の成果を区民祭やセンター祭にも出展します。先生の指導も丁寧です。興味のある方お待ちしております。
 【活動日時】月2回 第2、4木曜日 午前
 【活動場所】幸市民館
 【会費】月3,000円入会金1,000円
 【申込み方法】直接来館又は電話
 矢木 044-533-1897（夜間希望）

■ 幸書道研究 静友会

書道

【活動内容】漢字（楷・行・草・隸書）仮名各書式、古典、写経など正統派の書風で指導。書に関心を持ち理解を深めたい方。和気あいあいとした中にも調和のとれた雰囲気。
 【活動日時】月3回 金曜日 9:00～12:00
 【会費】月3,000円/入会金1,000円
 【申込み方法】電話連絡 伊東 044-522-6119（平日の日中）

■ 幸ダンススポーツ愛好会

ダンス

【活動内容】社交ダンス。スタンダード、ラテンの基本形を主体に学習。中級程度、男女とも可。
 【活動日時】月4回 水曜日 18:00～20:50
 【活動場所】幸市民館
 【会費】月3,500円 入会金2,000円
 【申込み方法】電話連絡
 和田 044-544-4123/080-3271-4135

■ 幸読書会

読書

【活動内容】図書館から借りた一冊の本を皆それぞれ読んで感想を話合います。（1ヶ月借りられます）
 【活動日時】月1回 第2火曜日
 【活動場所】幸市民館
 【会費】月200円
 【申込み方法】電話連絡 加藤 044-599-2682

■ 幸歴史の会

教養

【活動内容】幸区域の歴史・文学・遺跡の発掘と記録化及び教育的宣伝

【活動日時】月1回 土曜日 10:00～12:00

【活動場所】幸市民館

【会費】月300円

【申込み方法】電話連絡 野口 044-511-6009

■ 水曜生け花会

生花

【活動内容】生け花（一翫式古流）、お花の好きな方、みんなで和気あいあい始めてみませんか。

【活動日時】月2回 水曜日 18:30～20:30

【活動場所】幸市民館

【会費】月5,500円花代込

【申込み方法】電話連絡 加藤 044-555-4855

■ 大正琴 アゼリア

大正琴

【活動内容】大正琴（琴伝流）ソプラノ・アルト・テナー・ベースの合奏を楽しんでいます。幸文化センター祭りへの参加及び、発表会・県大会・全国大会にも参加。その他ボランティア活動も行っています。

【活動日時】月2回 第2、4金曜日 13:00～15:30

【活動場所】幸市民館

【会費】月3,000円

【申込み方法】電話連絡 児島 044-555-4473

■ ひよし句会

俳句

【活動内容】日吉分館3階にて、句会吟行を行っています。

【活動日時】月1回 水曜日 13:30～15:30

【活動場所】日吉分館3階

【会費】月1,000円

【申込み方法】電話連絡 小森 044-533-8720

■ フラワーアレンジメント「ミモザ」

フラワーアレンジ

【活動内容】生花、プリザのアレンジ、お花の好きな方ならどなたでも。

【活動日時】月4回 火曜日/月1回でも可 10:00～16:00

【活動場所】日吉分館実習室

【会費】なし。但し花代+会場費

【申込み方法】電話連絡
初谷（ハツガイ）090-9306-0510

■ ハルスワイズ（身体調整体操、フェルデンクライス教室（日吉元氣クラブ）

健康

【活動内容】健康づくりや介護予防のための身体調整体操やフェルデンクライスメソッド（動きを通して運動器（神経・筋・骨格）に働きかけ、脳を活性化させる）動きのレッスン。

【活動日時】月3回 月曜日 10:00～12:00

【活動場所】日吉分館

【会費】1回1,000円

【申込み方法】電話連絡 湊 070-5562-9156

■ 友愛ダンスサークル

ダンス

【活動内容】社交ダンスを通じて健康で、又人とのコミュニケーションを図って、楽しく過ごしていくこと。

【活動日時】月4回 木曜日

【活動場所】綱島

【会費】月4,000円

【申込み方法】電話連絡 安藤 090-3497-4254

■ 夢見絵画会

美術

【活動内容】静物、人物、風景など月一作のペースで作品づくり。水彩、パステル等。

【活動日時】月2回 木曜日 10:00～12:00

【活動場所】日吉分館第2学習室/時に屋外写生

【会費】月4,000円

【申込み方法】電話連絡 市川 044-434-5083

■ リズムダンス ハートフル

ダンス

【活動内容】健康を維持するため、ストレッチ、筋肉トレーニング、体操、手話、ダンス、手遊を新しい曲古い曲リズムに合わせて、仲間をつくり楽しく踊っています。指導者はコミュニケーションダンス協会の先生です。皆様もいっしょに楽しみましょう。

【活動日時】月3回 木曜日 10:00～11:45

【活動場所】幸スポーツセンター 2階 【会費】月1,300円

【申込み方法】見学 電話申込 60歳以上
藤林 044-511-8872

■ 和紙ちぎり絵会

ちぎり絵

【活動内容】和紙をちぎって、花、風景など絵を作成する。

【活動日時】月2回 木曜日 13:00～16:00

【活動場所】日吉分館

【会費】1回500円（随時）材料費別

【申込み方法】電話連絡 山本 090-3433-8866

■ 綿の実コーラス

合唱

【活動内容】女声合唱。センター祭参加。楽しくコーラスしたい方ならどなたでも。センター祭出演を目指して楽しんで歌っています。

【活動日時】月2回 金曜日 13:00～15:00

【活動場所】矢向地区センター

【会費】月2,250円 入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 小寺 045-572-8157

中原区

ヴォーチェ・ナカハラ 合唱

【活動内容】日本の歌・童謡・唱歌・ラジオ歌謡・外国曲などをピアノ伴奏で、皆で声を合わせて楽しく歌う会です。お腹から声を出し健康を保ち、ふれ合いコミュニティの場としても活用されます。楽しさは健康の秘訣♪

【活動日時】月2回 第2、4月曜日 13:30～15:30

【活動場所】中原市民館音楽室又は視聴覚室

【会費】1回1,200円/初回のみ歌集代1,600円

【申込み方法】日時をご確認の上ご見学においで下さい
関口 044-511-1994

おたまじゃくしの会 合唱

【活動内容】創立40年を迎えたシニア女性合唱団です。優秀な指導者とピアニストに恵まれ、優しい歌を美しく、いつまでも元気で歌い続けることを目標に楽しく学んでいます。歌の好きな方、ぜひ見学を！いつでもお待ちしております。

【活動日時】月4回 水曜日 10:00～12:00

【活動場所】中原市民館他

【会費】月5,000円

【申込み方法】電話連絡 松平 044-411-6402

思い出の歌の会 合唱

【活動内容】なつかしい歌をピアノ伴奏で皆で歌います。童謡・唱歌・抒情曲・歌謡曲・シャンソンなど……。発声法と歌唱法を学びながら、歌の好きな方ならどなたでも参加できます。(12年続いています。)

【活動日時】月1回 第4月曜日

【活動場所】中原市民館視聴覚室

【会費】月1,000円/入会金なし

【申込み方法】随時 日高 045-982-8177

合唱団「アニモKAWASAKI」 合唱

【活動内容】オーケストラ付き合唱音楽を愛好する市民合唱団。毎年ミュージア川崎で東京交響楽団と演奏会を開催。ミュージアジルバスタコンサートにも度々出演。9月22日の演奏会を目指してフォーレの「レクイエム」等を練習している。HP有り。

【活動日時】月4回 月曜日又は金曜日 18:30～21:00

【活動場所】中原市民館 【会費】月5,500円

【申込み方法】前島の電話044-822-2676か
メールtooru_maejima@mtc.biglobe.ne.jpまで

かもめコーラス 合唱

【活動内容】私たちは、歌うことが好き！和やかに会員の皆さんと充実した時間を過ごします。楽譜が読めなくても大丈夫です。優しい先生が、一つひとつ教えてください。ぜひ、見学にいらして下さい。

【活動日時】火曜日 10:00～11:30

【活動場所】高津市民館や中原市民館

【会費】月2,600円

【申込み方法】代表者に連絡 奥原 090-4713-4913
mama.ss4913kk@docomo.ne.jp

川崎吟友会 川消支部 詩吟

【活動内容】腹の底から声を出して詩を吟じ、健康の増進維持に努めています。「元気で、仲良く、楽しく」をモットーに活動しています。皆さん、一緒に詩吟を楽しみませんか！お待ちしております。

【活動日時】月2～3回 原則土曜日 13:30～16:30

【活動場所】中原市民館(部屋が取れない場合は平日の午後もあり)

【会費】月2,000円/入会金2,000円(最初に教本の購入が必要です。)

【申込み方法】内藤まで電話でご連絡下さい
内藤 090-7184-5670

川崎ペタンク・ブール ペタンク

【活動内容】フランス発祥のファミリースポーツですので、6才ぐらいから、お年寄りまで、一緒に楽しくプレー出来ます。初めての方から、競技者まで、レベル差があっても一緒に楽しめる、ペタンク(PETANQUE)です。

【活動日時】毎月最終日曜日 13:00～16:00

【活動場所】川崎市立川崎市国際交流センター多目的広場及び公園

【会費】無し

【申込み方法】電話・メール
藤田 044-944-7850
mafujita@gray.plala.or.jp

川崎ラージ球友会 卓球

【活動内容】地域の活性を図り、技術の向上と親睦を深めながら、いろいろな大会に参加する事を目標にしています。天候に左右されないで、室内で出来る卓球は魅力だと思います。見学も自由で入会も出来ますので、是非来場下さいますようお願いしています。

【活動日時】月3回 第2、3、4火曜日 10:00～12:00

【活動場所】中原区(なかたぐ)卓球縄(民間)5台

【会費】月1,000円

【申込み方法】いつでも入会OK 杉山 044-944-6474

恵扇会 日本舞踊

【活動内容】花柳錦右先生に厳しい稽古の中にも親睦も大事にしているグループです。施設の慰問、地域文化の向上に努めています。年2回の発表も行っていて只今、会員募集中です。

【活動日時】月3回 木曜日 13:00～16:30

【活動場所】中原市民館和室

【会費】月5,000円

【申込み方法】電話にて 杉山 044-798-8253

■ 高齢者体力作り研究会

健康

【活動内容】年齢と共に、前屈みになりやすい姿勢を正し肩腰膝の痛みを和らげて、バランス運動、ストレッチ、リズム体操等で筋力を増加し、体力を維持するよう努めています。80歳代の方も数名居ります。

【活動日時】水曜日 13:00～14:30

【活動場所】中原市民館他

【会費】月2,000円/入会金1,000円

【申込み方法】代表者又は連絡先へ電話して下さい
坂下 044-422-4314

■ コール・サンエコー

合唱

【活動内容】例えば金子みすゞの詩歌等、日々刻々と変わる自分の心に取り入れ、仲間と語り、等身大の音作りをしていく事で、「歌える百歳」を目指している私達です。今をコーラスのトライで楽しみ乍ら、年を重ねていこうと思います。

【活動日時】月4回 木曜日 9:30～12:00

【活動場所】主に中原市民館、又は高津・多摩・麻生市民館

【会費】月4,000円

【申込み方法】044-722-7727 (田中) へ電話を下さい。(副部長)

■ コール・レインボー

合唱

【活動内容】女性3部コーラスで年齢を問わず練習を楽しんでおります。先生の指導も表現がとても楽しく、真剣に学ぶ中にも笑いが絶えない教室です。カラオケしか知らない貴女にもコーラスの楽しさを知ってもらいたいと思います。

【活動日時】月4回 金曜日 10:00～12:00

【活動場所】中原市民館他

【会費】月5,000円

【申込み方法】電話連絡 真下 044-751-0931

■ 小杉陶芸研究会

陶芸

【活動内容】本会は作陶活動を通して、会員相互の親睦と生涯を通して生活に役立つ器を作り、又作陶展の見学、作陶に対する感性を養い、趣味として楽しんで作ることを目的として活動しています。年に一回ギャラリーでの作陶展を予定。(現在は満員のため順番待ち)

【活動日時】月2回 水曜日 13:00～17:00

【活動場所】中原市民館実習室

【会費】月2,500円/入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 小池 044-433-0116

■ 混声合唱団「ソレイユ」

合唱

【活動内容】川崎市内の市民館を会場として、月2回土・日曜日の午後に練習しています。家族的な雰囲気の特長です。練習曲は、日本の歌曲・ポップスから宗教曲まで幅広く楽しんでいきます。ヴォイストレーニングもしております。

【活動日時】月2回 土曜日又は日曜日 午後

【活動場所】川崎市内市民館 (主に中原・高津・多摩・麻生)

【会費】月3,500円

【申込み方法】ホームページより申し込むか電話にて
稲葉 080-5054-5562

■ 熟年健康体操の会

体操

【活動内容】熟年健康体操は、70、80歳が主に集まった会です。ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を月3回～4回無理をしないで、永く続ける事が現在の健康を保っています。5月には市民館で発表会があります。お楽しみに。会員募集中!

【活動日時】土曜日 13:00～15:00

【活動場所】市民館、アリーナ、学習プラザ

【会費】月2,000円/入会金1,000円

【申込み方法】代表者に電話下さい 森 044-533-8779

■ 女声合唱団"Asuka"

合唱

【活動内容】幅広い年齢層(アラフォーから喜寿を越えた方まで)で、お互いの良さを発揮しながら楽しく合唱の練習をしています。川崎の合唱祭に参加して発表の機会を作っています。

【活動日時】月4回 月曜日 10:00～12:00

【活動場所】中原市民館

【会費】月5,000円 (但し小学生のお子様をお持ちの方3,500円)

【申込み方法】直接会場に見学又は代表者に電話
足立 044-599-1439

■ 書友会

書道

【活動内容】美しい筆文字をご一緒に! 筆で文字を書くことは、脳を活性化し精神をリラックスさせます。若い方達と一緒にシニアの方もチャレンジをして生涯現役で人生を楽しみましょう。

【活動日時】月2回 第2、4金曜日 14:00～16:00

【活動場所】中原市民館

【会費】月4,000円/入会金4,000円

【申込み方法】電話連絡 古田 044-433-5443

■ 身体調整体操TOAクラブ

体操

【活動内容】心地よい身体の動きが脳を刺激し活性化させ、より良い身体の動きをよび戻す体操です。マット上に体をねかせて、骨盤・肩甲骨・背骨等の調整をゆっくりと行います。終わった後は、体が軽く背が伸びたように感じます。

【活動日時】月4回 木曜日 13:30～15:00

【活動場所】とどろきアリーナ

【会費】月2,500円

【申込み方法】電話連絡 (見学可) 小林 044-788-8410

■ 川柳「たま川」

川柳

【活動内容】川柳の句作りを通じて、加齢による漢字や文章に疎遠になりがちな脳の活性化を狙っている。そこで毎月句会を開催し、投句された作品をメンバーに披露すると同時に、講師の添削指導を受けている。

【活動日時】月1回 第2水曜日 13:00～16:00

【活動場所】中原市民館会議室

【会費】3ヶ月毎に4,000円 (前納)

【申込み方法】代表者又は句会開催日の会場
柴 044-865-0572

■ 内藤写真教室～東京近郊お散歩写真～ 写真

【活動内容】東京近郊をお散歩しながら写真撮影を行います。横浜・川崎・渋谷など、さまざまな場所へ行き花・風景・スナップなどを撮り、写真展やフォトコンテストなど写真に関する楽しみ方などを教えています。

【活動日時】月3回 月末除く毎週日曜日

【活動場所】東京近郊を毎週指定

【会費】月5,000円（単発参加は3,000円）

【申込み方法】電話、FAX、Eメールで

内藤 044-788-7195 asakaphoto@tenor.ocn.jp

■ 中原油絵研究会 美術

【活動内容】油彩で静物や花、人物等を描いています。春秋年4回の野外写生も行い、又、名内先生の指導の下、作品展も開催して励んでいます。費用は最初に揃えればその後はあまりかかりません。是非一度見学においで下さい。

【活動日時】月3回 第2、3、4水曜日 10:00～12:00

【活動場所】中原市民館実習室

【会費】月3,000円/入会金2,000円

【申込み方法】電話連絡及び直接市民館へ 加藤 044-411-3962

■ 中原囲碁研究会 囲碁

【活動内容】囲碁対局を通して親睦と棋力向上をはかり、誰でも気軽に対局を楽しめるサークルです。現在会員は20名程度で素人8段から、初心者5～9級までおり、初心者にはやさしく教えております。

【活動日時】月4回 水曜日 17:00～21:00

【活動場所】中原市民館第3会議室

【会費】月500円

【申込み方法】活動日の活動時間に随時入会できます。
二村 044-733-7100

■ 中原植物画 美術

【活動内容】植物愛好家が集まり、それぞれに好きな植物を好きな画材で絵を描くグループです。主に鉛筆でデッサンし水彩や色鉛筆で細部まで描きこんでいきます。授業の前半は講義があり後半は先生の個人指導を受けます。

【活動日時】月2回 第2、4水曜日 10:00～12:00

【活動場所】中原市民館第3会議室

【会費】月4,500円

【申込み方法】下記までお電話下さい。
青木 044-555-5016

■ 中原書道研究 静墨会 書道

【活動内容】近代書道に金字塔を打ち立てた、小野鷲堂先生が創設した会に所属しています。学習方法は一人ひとり丁寧な添削です。中原市民館サークル祭に出品。二年ごとに書展を開催します。段級試験には希望者が受験しています。

【活動日時】月2回 金曜日 14:00～16:00

【活動場所】中原市民館

【会費】月2,500円

【申込み方法】電話連絡（見学可） 小林 044-788-8410

■ 中原中国語学習会 語学

【活動内容】中国語を学び、中国の文化風習環境などに触れ、市民レベルでの交流を通してお互いに理解しあって日中友好の礎になれることを目的で、会の日中文化交流の一步からコツコツ進めたいです。

【活動日時】月4回 水曜日 19:00～20:30

【活動場所】市民活動センター・中原市民館

【会費】月5,000円

【申込み方法】随時電話で 横田 090-4415-5898

■ 中原山歩会 健康

【活動内容】①会員相互の親睦と健康増強を高めるため月2～3回の登山ハイキング里山歩きウォーキングを行っています。②定例会、毎月第3火曜日、19:00～20:45、於中原市民館（武蔵小杉）

【活動日時】①ハイキング:月2～3回 ②定例会:第3火曜日

①5:30～17:30(範囲) ②19:00～20:45

【活動場所】各地の山、ハイキング、ウォーキングコース

【会費】月400円/入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡か定例会に参加 川崎 044-411-7835

■ 中原遊歩会 健康

【活動内容】中原成人学校「中高年の山歩き」講座修了者が立ち上げた会。山歩き・ハイキング活動を安全・無事故をモットーとし、活動を通じて自然に親しみ、親睦を図ることを目的としています。(実績:高尾山、浜石岳、金峰山)

【活動日時】例会:第1金曜日14:00～17:00/山行:第2金曜日

【活動場所】例会:中原市民館

【会費】年会費4,800円

【申込み方法】代表者又は例会場 白倉 045-594-2893

■ 中原朗読会 朗読

【活動内容】文学作品などを朗読する事により深い鑑賞を目的とし、その技術をボランティアとして地域に貢献する。声を出す事により健康維持にも役立つ。会員相互の親睦も深まる。

【活動日時】月2回 第1、3水曜日 10:00～12:00

【活動場所】中原市民館

【会費】月1,000円

【申込み方法】代表者に連絡
吉澤 080-5092-7754 又は 044-888-8864

■ 日本習字研究会 書道

【活動内容】正しく美しい文字が書け、日常生活にも役立つ実用書道を楽しみながら学んでいます。いつでも見学可能です。

【活動日時】原則月4回 金曜日 10:00～12:00

【活動場所】中原市民館及び総合自治会館

【会費】月2,500円/入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡又は直接見学 塚田 044-433-1713

■ 日本語を楽しむ会

語学

【活動内容】「楽しみながら脳トレができる」と、60代～80代の11名は、知れば知るほど面白い日本語に取り組んでいます。経験豊富な先生のテキストは興味をそそり、まさに「生きることは学ぶこと」を実践している感があります。

【活動日時】月2回 第2、4金曜日 13:30～15:30

【活動場所】市民活動センター会議室又は中原市民館会議室

【会費】月1,500円

【申込み方法】連絡先に電話で 岩田 044-755-6982

■ パステル画研究会

美術

【活動内容】手軽に扱えるパステルを使い絵を描きます。静物・人物・風景・抽象画等を描きます。年に1、2回戸外でスケッチ、作品展を行います。会員の男女比は4:5。初心者の方でも気軽に体験ください。初回は無料です。

【活動日時】月4回 火曜日 14:00～16:30

【活動場所】中原市民館

【会費】月4,000円/入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡の上、体験してください。初回無料。

山本 03-5479-1858

■ パンジー元気会

健康

【活動内容】会員29名の自主運営の会で、25年間実践している健康体操とスポーツドクターによる月1回の講話がある。「健康と病気」を、運動を通して説明がある。日頃の体調についても気軽に相談をいただける。継続は力なりをモットーに。

【活動日時】月4回 土曜日 9:15～10:45

【活動場所】生涯学習プラザ、中原市民館体育室

【会費】月2,500円/入会金1,000円

【申込み方法】TEL又はメール

高木 044-833-5929 takagi-2.16@s7.dion.ne.jp

■ 般若心経に親しむ会

教養

【活動内容】色即是空 空即是色と詠む事によって、自利と自他を体得し「空」の心を学ぶ。書の美しさも学ぶ事によって教養に資する。

【活動日時】月2回 主に水曜日 10:00～12:00

【活動場所】中原市民館会議室

【会費】月2,000円

【申込み方法】電話にて随時 吉澤 044-933-9551

■ ホールズ21

音楽

【活動内容】2001年春の結成。15年目を迎えます。コンサート活動も、ボランティア演奏も、地域のイベント出演も、盛んです。一人でも楽しいハーモニカ、みんなで吹けばさらに楽しいハーモニカ。

【活動日時】木曜日 午前中

【活動場所】中原市民館他

【会費】月2,500円

【申込み方法】代表者までお電話下さい 浅井 044-711-6971

■ ほのぼの写真クラブ

写真

【活動内容】「写真は楽しみながら撮る」がモットー！10代から70代までの世代を越えたメンバーが撮った写真を持ち寄り、サロン形式の交流でそれぞれの向上を目指し、撮影会も開催。年一回の写真展は今年で5年目を迎えます。

【活動日時】月1回 主に第3土曜日

【活動場所】中原市民館

【会費】1回3,000円

【申込み方法】随時（電話による）田中 090-9133-5266

■ 夢のタップダンス同好会

ダンス

【活動内容】2011年に等々力アリーナ主催の「スポーツ教室」から発足した団体。講師は藤川誠先生。タップダンスが初めての方でも丁寧に教えてくださいます。スニーカーでも参加可能。体験レッスンは初回のみ無料！

【活動日時】月3回程度 水曜日 午前中90分間

【活動場所】とどろきアリーナ

【会費】月5,000円（変動あり）

【申込み方法】ブログより/<http://ameblo.jp/dream-tap/>

永井 080-5438-7862

■ YOGAの会 椿

ヨガ

【活動内容】肩こりなどをほぐし、柔軟でしなやかな、また丈夫な体づくりを目指しています。ハイレベルなインストラクターがやさしく丁寧に教えてくれます。どなたにも出来るヨガです。安らぎのポーズでは、寝息が聞こえる事も。

【活動日時】月4回 金曜日 14:00～15:30

【活動場所】中原市民館又はエポックなかはら（和室）

【会費】月5,000円

【申込み方法】代表者へご連絡下さい 小川 044-733-3512



高津区

■ 青葉研究会

俳句

【活動内容】 ありふれた俳句ではなく、少し斬新な俳句に挑戦しようとする人々の集まりです。普通の句会とは違い、すぐに名のりをせずに、誰の句かわからないまま批評をして、一句ずつ丁寧に見直していく研究会です。

【活動日時】 毎月第1水曜日

【活動場所】 高津市民館

【会費】 1,000円

【申込み方法】 代表者に電話 南井 080-1131-4540

■ ヴォイトレの会

ボイストレーニング

【活動内容】 ヴォイストレーニングを通じて音楽に親しむ会です。メンバーは市内在住者を中心に8名及び指導者。楽曲はイタリア歌曲、オペラのアリア、日本の作曲家の作品まで幅広い分野をとりあげて歌う楽しさを味わっています。

【活動日時】 月1回 原則月曜日 14:30～17:00

【活動場所】 高津市民館音楽室

【会費】 月2,500円及び会場費

【申込み方法】 代表者に問合せ 木村 044-852-3528

■ ヴォーカル童謡フラワー

合唱

【活動内容】 歌は心を映す鏡。芸大卒テノールの指導者のもと四季折々の名歌を歌い続ける。他に『マツサン』からヘンデル『ハレルヤ』等。年三回のホール発表会と世田谷合唱祭参加。気の合う友も出来、杖をついて歌う人も助ける人も。

【活動日時】 月1回 第1月曜日

【活動場所】 高津市民館第一会議室

【会費】 月1,000円

【申込み方法】 直接お越し下さい 電話でも
高橋 044-866-9102

■ うらら会

音楽

【活動内容】 大正琴で、色々な音楽を演奏します。指を動かすと、脳の活性化にもつながり、楽器が初めてでも、楽譜が読めなくても問題ありません。皆と一緒に演奏しながら、音楽を楽しむグループです。

【活動日時】 月2回 金曜日

【活動場所】 高津市民館

【会費】 月4,000円/入会金なし

【申込み方法】 代表者へ連絡 池田 090-8493-3467

■ かわさきシニアリーダーの会 高津

パソコン

【活動内容】 お孫さんとメールがしたい、町会の催しの案内をパソコンで作成したい、インターネットを見てみたい等でパソコンを勉強したい人にパソコンを教えています。ノートパソコンを高津市民館に持参して楽しく学びましょう。

【活動日時】 月2回 市民館抽選の為、不定

【活動場所】 主に高津市民館

【会費】 1回750円

【申込み方法】 随時電話で受け付けます 和田 044-788-1824

■ 川崎デッサン会

美術

【活動内容】 プロのモデルを囲み、人物デッサンをします。短時間のクロッキーもあり。参加者は初心者から、川崎美術協会他団体展、日展出品者まで多彩な顔振れです。希望者には指導も致します。良い情報交換の場でもあります。

【活動日時】 月1～2回 月曜日

【活動場所】 高津市民館実習室、多摩市民館実習室

【会費】 月2,000円位 (参加人数により)

【申込み方法】 直接お電話下さい 高村 080-3387-6429

■ 韓国語学習会

語学

【活動内容】 先生は30代の韓国女性です。授業内容の8割は韓国語の日常会話で進めており、会員は現在5、6名の中高年男女です。より韓国旅行を楽しむ為に始めた会で、今や忘年会は韓国で行っています。見学においで下さい。

【活動日時】 月3回 10:00～11:30

【活動場所】 高津市民館会議室

【会費】 1回1,500円/入会金なし

【申込み方法】 代表者にご連絡下さい。
佐久間 090-2465-4343

■ クッキングサロン遊々

料理

【活動内容】 月に1度第1水曜日の夜の料理のサークルです。米井智子先生の御指導のもと、男女のシニア16名位で行っています。料理の内容は、魚と野菜中心の体にやさしい料理です。

【活動日時】 月1回 第1水曜日 18:00～21:00

【活動場所】 高津市民館料理室

【会費】 月1,500円 (3ヶ月分前納)

【申込み方法】 代表者に電話で申し込む
後町 090-8175-7258

■ 慶州吟友会

詩吟

【活動内容】 日中古今の名漢詩、短歌等の研究鑑賞・吟詠の習練習熟を目的とします。併せて腹の底から吟じることで健康増進にもなり、生涯学習の一環と自負して活動しています。入会はいつでも。初心者大歓迎です。

【活動日時】 月2回 火曜日 午後

【活動場所】 高津市民館

【会費】 月3,000円

【申込み方法】 電話連絡 中村 044-866-8723

■ 慶洲 さつき会

詩吟

【活動内容】玉水慶洲会会長の香西慶洲先生から、詩吟を教わる事が目的の会です。毎月2回、メンバー8名（男6、女2）が先生から直接、個人指導を受けております。詞の心を理解し、吟ずることで、心身の健康に役立てています。

【活動日時】月2回 木曜日 13:30～16:00

【活動場所】高津市民館

【会費】月3,500円

【申込み方法】電話連絡 前川 044-852-9010

■ 源氏物語「湖月会」

教養

【活動内容】本会は第2金曜『源氏物語をよむ会』の会員が増えた為に、新たに開講されました。皆で原文朗読と講師による今風の解り易い解説で難解な古典がとても身近な物語となり楽しみながら学びます。金曜クラスとは振替可です。

【活動日時】月1回 第4月曜日 13:30～16:00

【活動場所】高津市民館会議室

【会費】3ヶ月で5,000円

【申込み方法】電話 原山 044-422-5617

■ 源氏物語を読む会

教養

【活動内容】「源氏物語」を楽しく学ぼう、という目的のもと、全員が音読し、原文の雰囲気を感じます。その後講師の現代語訳や解説があり、それが大変幅広く、面白く、会員は「源氏物語」の世界、時代に心を漂わせております。

【活動日時】月1回 第2金曜日 13:30～16:00

【活動場所】高津市民館会議室

【会費】3ヶ月で5,000円

【申込み方法】電話 友田 044-865-5574

■ コール・アゼリア

合唱

【活動内容】高津成人学級講座からの始まりで今年で23年目になります。高津区民音楽祭を目標に月2回練習しています。現在会員11名ですが練習は笑いあり楽しい時間です。入会は随時受け付けております。見学大歓迎です。

【活動日時】月2回 第1、3木曜日 13:30～15:30

【活動場所】STビル、高津市民館

【会費】月4,000円

【申込み方法】電話・FAX 田中 044-822-6074

■ 混声合唱団 UTAGAKI

合唱

【活動内容】藤井正先生ご指導のもと年2回の合唱祭や2年後の定期演奏会を目指して練習しています。日本の組曲、ポピュラー曲、外国曲などを楽しい中にも緊張感を持って歌っています。興味のある方一緒に歌いませんか。見学歓迎。

【活動日時】月2回 第1、3土曜日 13:30～16:30

【活動場所】川崎市内の市民館、他

【会費】月3,000円

【申込み方法】代表者 堀川へ連絡 090-6027-0831

Eメール spyc4vy9@honey.ocn.ne.jp

■ 斉木料理研究会

料理

【活動内容】私達のサークルは月に一度、料理研究家の斉木栄味子先生を講師としてお呼びし、季節の食材を利用して料理技術の研鑽と料理を楽しむサークルです。現在会員は15名です。4～5名募集中。「男性歓迎」です。

【活動日時】月1回 第1水曜日 9:00～12:00

【活動場所】高津市民館料理室

【会費】月2,000円（3ヶ月6,000円の前納）

【申込み方法】電話・FAX 菅原 045-983-5673

■ サンデー・フォト・クラブ

写真

【活動内容】写真の好きな仲間が集まって、写真を見せ合い感想を述べ合って楽しむ会です。写真のジャンルは何でもOK。時々みんなで外へ撮影にでることもあります。忘年会や新年会なども行い、親睦を図っています。

【活動日時】月1回 第2日曜日 10:00～12:00

【活動場所】主に代表者のマンションの談話室、高津市民館

【会費】使用料400円（分担）

【申込み方法】電話・FAX 阿部 044-813-0805

■ 自彊術高津

体操

【活動内容】独特の呼吸法で無理なく全身を動かすことによって自らの治癒力を引きだし、心と体のバランスを整えます。この100年の歴史を持つ自彊術が今、TV、雑誌にも万病克服の体育療法として注目されています。是非ご一緒に！

【活動日時】月4回（3回もあり）火曜日、土曜日

火曜日14:00～15:30/土曜日10:00～11:30

【活動場所】高津市民館（火曜日）/てくのかわさき（土曜日）

【会費】月3,000円

【申込み方法】電話 044-788-7975 長谷川まで

■ (社) 生命の貯蓄体操普及会

体操

【活動内容】「心も体もいきいきと」東洋医学を基礎に考案された日本式気功養生術。全身の気血の流れを良くし、内臓の働きを整え、骨格、関節の調整、自然治癒力、免疫力をアップ。若者から高齢者まで出来る体操。未病の改善へ！！

【活動日時】月4回 月曜日から土曜日 午前、午後、夜間（2時間）

【活動場所】ミュージアム川崎、麻生スポーツセンター、京町、溝の口、宮前平、幸区

【会費】月3,000円

【申込み方法】電話、FAX 面高（おもだか）044-865-5328

■ シャンソン ド アルカンシェル

音楽

【活動内容】1995年3月に発足。歌を通して前向きに生きるを目標にシャンソン、カンツォーネ、世界のポピュラーな曲を歌う。譜面読み無し。初心者歓迎で募集中。

【活動日時】月2回 第1、3火曜日/会場の都合により日時変更あり 10:00～12:00

【活動場所】高津市民館音楽室

【会費】月4,000円

【申込み方法】電話連絡のこと 紫村（しむら）090-7011-5415

■ 植物画倶楽部「水彩花譜」

美術

【活動内容】植物をありのままに描くボタニカルアートの愛好者の集いです。初心者の方は模写から丁寧に先生がご指導下さいます。

【活動日時】月2回 主に水曜日、日曜日 10:00～12:00

【活動場所】高津市民館

【会費】月6,000円

【申込み方法】電話か見学にいらっしゃった時
豊永 042-574-5273

■ スイートレイ

ダンス

【活動内容】私達はフラダンスで月3回身体を動かし、日々の運動不足を補いつつ頭の体操も出来るフラで楽しくやっております。フラは少し華やかな踊りで身も心も軽くなります。みなさんも一緒にフラを踊りませんか。

【活動日時】月3回 木曜日 14:00～16:00

【活動場所】高津市民館、体育室又はてくのかわさき

【会費】月2,500円（2ヶ月分5,000円徴収）/入会金1,000円

【申込み方法】中村迄御連絡下さい。044-833-7428

■ スプレンドーレ・マンドリーノ

音楽

【活動内容】マンドリン、ギターの合奏のサークルです。音楽のジャンルにとらわれずに合奏を楽しんでいて、ときどき老人ホームなどにも演奏に行きます。マンドリン、ギターの経験が少しある方、一緒に合奏を楽しみませんか？練習の見学できます。

【活動日時】月2回 第1、3土曜日

【活動場所】田奈交流センター、藤ヶ丘、山内地区センターなど

【会費】月2,000円

【申込み方法】電話で 竹森 044-866-3229

■ 全川崎写真連盟

写真

【活動内容】本連盟は、1986年9月市内の各種写真団体やグループの親睦を図り、さらに撮影会などを通じて交流する目的で組織されました。現在では会員の高齢化により活動が停滞気味になってまいりました。

【活動日時】年6回 例会は年間隔月に開催

【活動場所】高津市民館

【会費】年5,000円/入会金3,000円

【申込み方法】理事長:内田、事務局:瀬沼まで電話又は文書
内田 044-855-1881 瀬沼 044-911-7841

■ 太極拳 悠遊会

太極拳

【活動内容】中村孝子講師の明るく丁寧な指導のもと、27名の会員が24式太極拳を習得し、48式に取り組んでいる。“先を急がず、のんびり楽しく”が会のモットー。足腰の強化や脳の活性化等、アンチエイジングの効果も生まれている。

【活動日時】月4回 火曜日 13:00～15:00

【活動場所】高津スポーツセンター及び高津市民館

【会費】月2,000円

【申込み方法】代表者へ電話にて 幸（ゆき） 044-853-0735

■ 高津囲碁研究会

囲碁

【活動内容】男女40名50～90歳超えと年齢も変化に富む構成で楽しく打っています。月2回の勉強会、春の囲碁旅行等親睦を旨としつつ囲碁で大切な礼儀も皆でわきまえ棋力向上、ボケ防止につながる趣味として頑張っています。

【活動日時】毎週金曜日 9:00～17:00

【活動場所】高津市民館、てくのかわさき

【会費】月1,000円

【申込み方法】会長に連絡・相談（会長）山根 044-856-0076

■ 高津オカリナの会

音楽

【活動内容】オカリナの音色が大好きな私達は、毎年開催される区民音楽祭での演奏を励みに楽しく練習しています。月2回の練習のうち1回は先生のご指導を頂いております。オカリナに興味有る方のお待ちしています。

【活動日時】月2回 第1、3火曜日 13:00～16:00

【活動場所】高津市民館、他公共施設

【会費】月3,000円/入会金1,000円

【申込み方法】044-900-2219（中村）へ

■ 高津気功クラブ

体操

【活動内容】気功法には動きのあるもの（動功）と動きのないもの（静功）があります。この動と静を繰返し心身を調べていきます。「継続は力なり」続けていくと不調は調い自己のリズムを取り戻せ、このリズムで生きることが目的です。

【活動日時】月4回 金曜日 13:30～15:30

【活動場所】高津市民館、大山街道ふるさと館他

【会費】月4,000円+会場費月500円

【申込み方法】事前に電話連絡の上会場へ
関口 044-833-0052

■ 高津健康マージャンの会

健康麻雀

【活動内容】認知症防止にも役立つ健康麻雀です。お金を賭けない お酒を飲まない たばこを吸わない。手先を使い会話が絶えない健康麻雀です。見学は自由です。

【活動日時】月4～6回

【活動場所】高津市民館

【会費】1回500円

【申込み方法】会場に申し込み 池田 044-844-1767

■ 高津古文書研究会

教養

【活動内容】地域に関連する古文書を読んで、村人たちの生きた歴史を学びたい。また、崩し字の古文書を皆で協力しながら読み解くことにより、各自の能力を高めるとともに、会員相互の仲間意識もしっかりと育てていきたい。

【活動日時】月2回 第1、第3土曜日 9:45～12:00

【活動場所】主に高津市民館会議室

【会費】月1,000円

【申込み方法】代表者の自宅に電話で申込
飯田 044-977-4029

■ 高津ハイキングクラブ

健康

【活動内容】月2回実施されるハイキングや登山を通し、会員の健康と体力の維持・増進を図ると共に会員相互の親睦を進める。現在の会員は56歳から89歳までの19名。

【活動日時】月2回 例会は月1回 第2水曜日 19:00～21:00

【活動場所】高津市民館第一会議室

【会費】年会費3,000円

【申込み方法】電話連絡又は直接例会会場へ
大野 044-811-6480

■ 高津みずえ会

美術

【活動内容】水彩画を学びながらお互いの親睦を楽しんで活動しています。描き方は、遠藤整先生にご指導いただいておりますので、初心者の方も安心です。毎年全員参加で『水彩画展』を開催して作品を発表しています。

【活動日時】月2回 第1、第3木曜日/春と秋の好シーズンの第4木曜日は野外スケッチ 13:00～16:00

【活動場所】高津市民館、大山街道ふるさと館の教室

【会費】会費2,500円(偶数月に2ヶ月分支払い)/入会金1,000円

【申込み方法】電話での問い合わせ 鈴木 044-844-9135

■ 高津メンネルコール

合唱

【活動内容】男声合唱を楽しみ、互いに技術の向上と親睦を図ることを目的とし活動。平均年齢70歳以上のシニアグループです。抒情歌を主体にし、市・区の音楽祭に出場したり、地域の福祉コンサートに参加したりしております。

【活動日時】月4回 火曜日 18:45～20:30

【活動場所】高津区久本1-6-4STビル2階

【会費】月3,000円/入会金1,000円

【申込み方法】代表者に電話で申込 目黒 044-877-9104

■ たちばな囲碁会

囲碁

【活動内容】◎楽しく対局して親睦を図り、棋力の向上を目指す◎優秀な講師の講義自由対局と年2回のリーグ戦◎向上心を増し、創造力と集中力を養い人生を豊かにする◎脳を活性化し、健康寿命の増進により社会保障費の削減に資す。

【活動日時】月4回 原則火曜日 13:00～17:00

【活動場所】高津市民館会議室

【会費】月1,000円/入会金初回のみ500円

【申込み方法】例会見学時に代表幹事へ又は電話申込
渡邊 044-854-6250

■ 楽しい歌の会 ルンルン

合唱

【活動内容】高津区在住の声楽家、古渡智江先生の指導のもと、童謡、唱歌、歌謡曲、演歌等幅広く歌っています。団員の年齢構成は60～70代。主な活動としては、年に3回(春、夏、秋)老人介護施設への慰問と、高津健康まつりへの参加を行っています。

【活動日時】月2回 第2、4水曜日 午後

【活動場所】高津市民合唱団事務所STビル2階(南武線武蔵溝ノ口駅南口より徒歩3分)【会費】月4,000円

【申込み方法】TEL、FAX、又はメール
堀川 TEL044-813-1651/FAX044-281-3939
spyc4vy9@honey.ocn.ne.jp

■ 多忙人料理会

料理

【活動内容】第三水曜日の夜を定例日とし、勤め等で多忙な人達が会い班別に仲良く、季節に応じたレシピに基づいて作り、食事して帰ります。但し、1月と8月は、親睦会として他所にて飲食会を催し和気あいあいとした雰囲気です。

【活動日時】月1回 第3水曜日 17:15～21:00

【活動場所】高津市民館料理室

【会費】月2,000円

【申込み方法】電話又は当日 山口 044-555-1420

■ 陳氏 太極拳 高津教室

太極拳

【活動内容】太極拳は年齢を問わず楽しむことが出来ます。当教室では、中国の伝統太極拳を学んでおり、健康な身体づくり武功そして基礎理論が学べます。ストレス発散にもいいですよ。見学は自由です。是非一度のぞいてみてください。

【活動日時】月4回 金曜日 19:00～20:30

【活動場所】高津スポーツセンター

【会費】月3,000円

【申込み方法】電話又はホームページ(陳氏 太極拳協会)
小林 044-751-2823 森 090-9231-4135

■ 渚句会

俳句

【活動内容】『暮らしの中の感動を五七五で遊んでみませんか』俳句を作るという趣味を持ち、シニアの方々や輝いていらっしゃる姿を一人でも多くの方に味わっていただきたいと思えます。「初めての方大歓迎」

【活動日時】月1回 第1木曜日 13:00～15:30

【活動場所】高津市民館

【会費】月1,000円

【申込み方法】電話にて 松本 03-3707-6446

■ 菜の花会

民謡

【活動内容】民謡の舞踊を現地の保存会や研究者から学びながら稽古に励む。①つながりを大切に、元気で心豊かに過ごす。②民謡舞踊で年2回以上のボランティア活動を行う。③被災地、被害者への支援活動も実践する。

【活動日時】月曜日、木曜日 月曜日夜/木曜日午後

【活動場所】高津市民館や下作延第二町会会館

【会費】月1,000円/稽古1回1,000円(2時間半)

【申込み方法】代表者又は菜の花会会員まで。
金城 090-2525-8710

■ ニッコールクラブ 川崎支部

写真

【活動内容】本支部は神奈川県内4番目の支部として、1998年3月発足。東奔西走、全国の風景写真を撮っておりましたが、最近では身近な都市風景を紹介するようにしております。新宿ニコンサン及び地元ギャラリーで写真展開催。

【活動日時】年6回 年間隔月に例会開催

【活動場所】高津市民館

【会費】年間5,000円/入会金3,000円

【申込み方法】支部長:櫻木宛て電話又は文書
櫻木 044-944-0037

俳句研究 鮎刺

俳句

【活動内容】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「俳句」を作って楽しんでいます。見たまま感じたまを季語を入れて五七五にまとめてできあがりです。野外に出て句を作る吟行も行います。初心者大歓迎。

【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

【申込み方法】代表者まで連絡 松浦 090-7281-5326

花ぶさ会

民謡

【活動内容】日本の生活の中から生まれ、唄い継がれてきた民謡を仲間と楽しく学ぼうを合言葉に活動しています。お腹の底から大きな声で楽しく唄えば、元気が体中から沸き上がります。一緒に民謡を楽しみましょう。

【活動日時】月3回 原則第1、2、4月曜日 10:00～12:00

【活動場所】高津市民館視聴覚室又は第1音楽室

【会費】月2,500円

【申込み方法】代表者に電話下さい。(見学歓迎)
大橋 044-865-6924

ひまわり会

合唱

【活動内容】ひまわり会は今年で8年目を迎えます。始めに健康に役立つ発声練習、呼吸体操を交えながら童謡、唱歌、世界の愛唱歌を中心に元気に楽しく歌っています。笑顔になります。是非ご参加下さい。お待ちしております。

【活動日時】月2回 火曜日 10:00～12:00

【活動場所】高津市民館

【会費】月3,500円

【申込み方法】浅野 044-822-3841

フラワーデザイン研究会

フラワーデザイン

【活動内容】高津市民館成人学校の講座終了後立ち上げ、継続しての現在です。花を通して生活に密着したものを幅広くアイデアとセンスで日常に如何に楽しく取り入れて行けるか。テクニックにとらわれない花の世界を表現する事。

【活動日時】月3回 火曜日 18:00～

【活動場所】高津市民館会議室

【会費】月5,000円

【申込み方法】直接会場へ 金井

ま・いい会

親睦

【活動内容】平成元年市民館主催の母親学級から始まり、子育ては父親もと押し出されました。現在、夫婦8組を含む24名で団塊世代中心の小グループです。毎月1回、会員の希望で学習会、旅行、ハイキング等開催しています。

【活動日時】月1回 第3土曜日 18:00～(行事によって変動あり)

【活動場所】高津市民館、スクラム21

【会費】年5,000円

【申込み方法】電話連絡 井野 044-833-9129

南口の会

「万葉集」講座・短歌

【活動内容】万葉集講座(川井盛次先生)短歌教室(井ヶ田弘美先生)を開催。万葉集講座はテーマ毎の鑑賞、解釈。現代歌人の作品の鑑賞、解釈。短歌教室は各自2首提出し、相互に批評後、講師による添削指導を受けます。

【活動日時】月1回 第4月曜日 13:30～16:00

【活動場所】大山街道ふるさと館

【会費】月2,500円

【申込み方法】電話連絡(9:00～17:00)
塩井 044-711-6890

無極天生太極会

太極拳

【活動内容】健康と護身、美を目指して太極拳ほか中国武術を学習しています。4月と10月に初心者向け無料講習会(全9回)を開講しております。お気軽にご参加下さい。ネットで活動内容がご覧になれます。[無極天生]で検索!

【活動日時】水曜日、土曜日

水曜日19:00～21:00/土曜日9:00～12:00

【活動場所】水曜日:川崎市立坂戸小学校体育館(高津区)

土曜日:プラザ田島第1、2学習室ほか(川崎区)

【会費】月3,000円 【申込み方法】直接電話もしくはメールで。
wuji_tiansheng@yahoo.co.jp 櫻井 090-9200-9171

武蔵小杉 太極拳

太極拳

【活動内容】太極拳を楽しみながら、技術を磨くことを目的とした同好会です。原点は中小婦人会館の土曜教室。その先生をお迎えし15人で活動中。太極拳の基本、24式、48式、揚式太極拳。32剣、42剣、武当剣等です。

【活動日時】月4回 土曜日 13:00～17:00(2時間)

【活動場所】等々力アリーナ、生涯学習センターなど

【会費】月4,000円(正会員)/1,200円(スポット会員)

【申込み方法】電話もしくは会場にて 野沢 090-1459-9513

りたわコール

合唱

【活動内容】高津区在住の音楽家古渡智江先生と共に36年。「曲と歌詞のイメージと言葉を大切に・笑顔でネ!」のご指導を戴き合唱祭とコーラルフェストに参加。又、途中障害者の会とのボランティアコンサートに参加、楽しさ一杯。

【活動日時】月3回 第1、2、4金曜日 10:00～12:00

【会費】月4,000円

【申込み方法】代表者内藤まで電話 044-766-9901

齡々(リンリン) 薬膳料理の会

料理

【活動内容】漢方(東洋)と栄養士(西洋)を合わせた料理です。身体を中心から温めリンパや血液をサラサラ流し、元気の氣を促す料理を目標としています。

【活動日時】月1回 第2金曜日

【活動場所】高津市民館料理室

【会費】1回2,000円

【申込み方法】電話 080-5518-6650 百瀬まで

朗吟研究会 (公益社団法人日本吟道学院認可 龍祥会)	詩吟
----------------------------	----

【活動内容】朗吟研究会即ち詩吟の教室です。漢詩の詩吟が基本になります。日本吟道学院では短歌、俳句は勿論のこと、現代詩、古典、随筆の朗詠を行い、歌謡吟の資料も多く有ります。日本吟道学院認可団体『龍祥会』としています。

【活動日時】月3回 水曜日 14:00～16:00

【活動場所】高津市民館又はスクラム21

【会費】月2,100円及び維持費月200円

【申込み方法】随時連絡して下さい 045-591-4337 永井まで

和裁研究会	和裁
-------	----

【活動内容】和裁の基礎から専門知識まで講師が優しく丁寧に指導しています。長着から道行きにする、譲り受けた着物を自分寸法にする、孫の祝い着を縫う人と色々楽しくやっています。10年以上続けている方もいます。随時募集中。

【活動日時】月2回 水曜日 9:00～12:00

【活動場所】高津市民館実習室

【会費】月3,500円/入会金1,000円、雑費少々

【申込み方法】活動日に直接いらして下さい TELでも可

松本 090-4177-4355

W・クラブ	体操
-------	----

【活動内容】ウォーキングに必要な筋肉をヨガの視点から見つめていく、講師考案のオリジナルクラスです。インナーマッスルの認識&強化、また体の脳トレなど、転倒防止から認知症予防まで笑いの絶えないレッスンを行っています。

【活動日時】月4回 火曜日 19:30～20:40

【活動場所】てくのかわさきor高津市民館

【会費】月2,500円/入会金500円

【申込み方法】メール 電話にて確認をして下さい

清水 070-5567-3826 miyaco7573@kbh.biglobe.ne.jp

油絵	美術
----	----

【活動内容】初心者、経験者を問わず絵画を学ぶという姿勢を大切に、油絵に必要な基礎力をつけることが狙いです。また、基礎的な技法を着実に発展させながら、各自の可能性に挑戦し、より確かな表現を目指します。

【活動日時】月3回 土曜日 10:00～12:00 13:30～15:30

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

いけばな (池坊)	生花
-----------	----

【活動内容】草木の自然な姿を大切に素直にいける生花、身近な花を明るく楽しく飾る自由花、盛花等。500年の伝統を持つ池坊いけばなをあなたの生活にプラスしてみませんか。投入れから生花新風体、立華まで優しく指導します。

【活動日時】月3回 土曜日 10:00～12:00

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

いけばな (草月流)	生花
------------	----

【活動内容】草月のいけばなは、常に新しく時代とともにあるという理念のもとに半世紀を歩んできました。誰にでも楽しく学べる草月のいけばなの基礎から指導いたします。

【活動日時】月3回 火曜日 13:30～15:30

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

エアロビクス&ストレッチ	ダンス
--------------	-----

【活動内容】音楽に合わせて、思いきり快い汗を流す、エアロビクス理論に基づいて組み立てられたエアロビクスダンスサイズ。体全体を的確にシェイプアップしていきます。ジョギング感覚で踊ってみましょう。

【活動日時】月4回水曜日 13:30～15:00

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131 所定の申込用紙

に必要事項を記入の上、月会費を添えて

着物の着付	着付
-------	----

【活動内容】世界の民族衣装の中でも、日本の着物ほど美しく、優雅なものはないと言われております。更に美しく、個性的に着こなせたら、どんなに素晴らしいことでしょうか。美しい着付けの技術をマスターされるようお手伝いをいたします。

【活動日時】月3回 月曜日 10:00～12:00 13:30～15:30

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

コーラス	合唱
------	----

【活動内容】明るくのびのびと、歌っているうちに楽譜が楽しめる！声が出る！そして「美」に対する感覚の進歩は、目を見張るばかりです。さあ、コーラスを始めてみませんか。

【活動日時】月4回 月曜日 13:30～15:30

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

茶道 (裏千家)	茶道
----------	----

【活動内容】裏千家のモットーは、道、学、実です。この三つのバランスのとれた内容、並びに伝統文化をふまえた立ち居振舞いと心を現代に生かして、人と人との和をつながらうに指導します。

【活動日時】月3回 火曜日 10:00～12:00

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 茶道 (表千家)	茶道
-------------------	----

【活動内容】 茶道を代表する表千家。その「和敬清寂」の精神をよく理解し、正しい基礎点前からはじめ、茶道具一般の勉強、茶会、茶事にむかう手ほどきまで、茶道全般の個人的指導を行います。

【活動日時】 月3回 月曜日 10:00～12:00

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,110円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 自彊術	体操
--------------	----

【活動内容】 日本最初の健康体操自彊術は、独特の固用法で行われる系統的な31動作による全身運動です。全動作は、15分間で消費エネルギーが少ない上、手技療法を含みますので、万病克服の体育療法と昔から言われています。

【活動日時】 月4回 金曜日 10:00～11:30

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,110円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 時代舞踊着付	着付
-----------------	----

【活動内容】 あなたの生きがいを見つけませんか。テレビ、演劇、舞踊の世界で時代着付の出来る人は引っ張りだこです。特殊技術者として、一生現役で過ごしませんか。

【活動日時】 月3回 木曜日 14:00～16:00

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,110円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 書道	書道
-------------	----

【活動内容】 三体千字文 (楷・行・草) を主体とした実技指導を通して書に対する理解を深め、個性ある自分の書を作り上げていきます。階級位取得希望者には、毎月書道誌を使用して指導します。

【活動日時】 月3回 月曜日 10:00～12:00 13:00～15:00

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,110円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 水彩画	美術
--------------	----

【活動内容】 四季折々の風景・果物・野菜。自然は実に美しいものです。「楽しい水彩画」を目標に、各自の個性を生かしながら基本的な観察力と表現技法が習得できるよう実技指導いたします。アクリル画も取り入れます。

【活動日時】 月3回 火曜日 10:00～12:00 13:00～15:00

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,110円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ ストレッチリズム体操	体操
---------------------	----

【活動内容】 身体の隅々の筋肉や腱を“じっくり、ゆっくり”気持ちよく伸ばしたり、音楽に合わせて無理なく、楽しく体操します。筋肉や内臓に適度な刺激を与える有酸素運動で、日頃の運動不足やストレスを解消しましょう。

【活動日時】 月4回 金曜日 13:30～15:00

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,110円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ ストレッチ&健康体操	体操
-------------------------	----

【活動内容】 「怪我をしない身体をつくること」を目標に、姿勢を維持するために必要な腹筋・背筋、転倒防止に役立つ脚筋力のトレーニングを行い、普段の生活とは異なるリズムを体にいれることで運動神経を刺激します。

【活動日時】 月4回 金曜日 15:15～16:45

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,110円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 太極拳	体操
--------------	----

【活動内容】 太極拳は、自己を守り、敵を制する絶妙な技を誇りとした中国武術の最高峰として、大衆の中に伝承された古い歴史をもっています。また、情緒豊かな健康法として、医療体育面からも世界的に関心もたれています。

【活動日時】 月4回 火曜日 10:00～12:00

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,110円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 陶芸	陶芸
-------------	----

【活動内容】 陶芸は、粘土を使つての造形活動です。粘土は可塑性に富み自分の思った作品を誰でも自由に簡単に作ることができます。創作活動を通じて、楽しく豊かな心を求めてゆきたいと思います。

【活動日時】 第2・4水/土曜日 13:00～16:00

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,620円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 日本画	美術
--------------	----

【活動内容】 写生のしかた、物のとらえ方、構図のとり方、色面のバランスと、さまざまな作画の態度を丁寧に指導いたします。美しい、日本画独特の世界を身につけ、平面芸術を心から理解できるよう指導します。

【活動日時】 月3回 水曜日 10:00～12:00

【活動場所】 市民プラザ

【会費】 月4,110円 (税込)

【申込み方法】 市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 日本舞踊 (藤間流)

舞踊

【活動内容】日本の伝統芸能のひとつである“日本舞踊”を基本動作から学び、美しい所作や立ち振る舞いを学びます。日本舞踊、着物の着付けがはじめての方も基礎からお教えします。

【活動日時】月3回 金曜日 10:00～12:00

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ パッチワーク・キルト

工芸

【活動内容】布と布をはぎ合わせればパッチワークになります。身近にある布・思い出の服・はぎれ・素敵なプリント等を組み合わせ、インテリア・服飾・バッグ・小物等ハイセンスな物に創作し、手作りの良さを楽しみながら、オリジナルな作品を完成させていくことが出来ます。

【活動日時】月4回金曜日 10:00～12:00

【活動場所】市民プラザ 【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ ビューティーヨガ

ヨガ

【活動内容】5千年の歴史の中で生まれてきた数々のポーズを、呼吸と気の力を借りて、自分に適応した運動量で行います。美しいプロポーションを作り、合理的で納得のゆく理論をもとに、どなたでも無理なくできるよう指導します。

【活動日時】月4回 火/木曜日 10:00～11:30

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ フラワーデザイン・プリザーブドフラワー

フラワー

【活動内容】プリザーブドフラワー：生花に着色料と特別な保存加工を施したもの。生花が持つ、みずみずしさや柔らかさを損なうことなく、長く楽しめるのが特徴です。フラワーデザイン：四季折々の生花を主にドライフラワーや木の实を使って全般を指導します。

【活動日時】月3回 月曜日 10:00～12:00

【活動場所】市民プラザ 【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 盆栽

盆栽

【活動内容】盆栽は、日本の伝統文化であり、生きた芸術だと高く評価され、高齢者から若者まで愛好者が広がっています。緑を育て、慈しむ心さえあれば、決して難しいものではなく、誰にでも容易に楽しめます。

【活動日時】月4回 月曜日 10:00～12:00

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ レザークラフト

工芸

【活動内容】札入れ・ペンケース・小銭入れなど、身の回りの小物からバッグ類、インテリアまで世界にただ一つの作品を作り上げます。使えば使うほど味が出てくる革、贈って喜ばれる革、手作りの暖かさを楽しみましょう。

【活動日時】月3回 金曜日 10:00～12:00

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて

■ 和裁

和裁

【活動内容】趣味と実益をかねて良き日本の伝統に育まれてきた和裁をご一緒に勉強してみませんか。基礎となる浴衣からコート・花嫁衣裳まで、段階を踏んでプロとしての技術まで習得していただけます。

【活動日時】月4回 火曜日 10:00～12:00

【活動場所】市民プラザ

【会費】月4,110円 (税込)

【申込み方法】市民プラザ 044-888-3131

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、月会費を添えて



宮前区

いきいき健康体操

体操

【活動内容】ストレッチ、柔軟体操ダンスや手具（ボール、チューブ）を使用して、音楽に合わせて全身を動かします。無理をしないで出来る範囲で、そして「いつ迄も元気で！」を目標に仲間と楽しく体操を続けています。

【活動日時】月4回 金曜日 19:30～21:00

【活動場所】菅生分館集会室（登戸、中野島、野川他）

【会費】月3,500円

【申込み方法】電話連絡 小林 044-976-2165

絵手紙さくら会

絵手紙

【活動内容】季節の花等を描いて、会員の親睦を深めています。

【活動日時】月2回程度 木曜日 午前

【活動場所】宮前市民館実習室

【会費】8,000円（半年）/入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 水谷 044-855-8046

傾聴すがお

傾聴

【活動内容】お話を相手の心に沿って聴くことによって、相手の方の満足を得る→落ち着く。主として（高齢者）老人介護施設に伺ってお話を聴いています。傾聴のスキルを磨いて、よりよい傾聴を目指しています。誰かの役に立っているという実感を持って活動しています。

【活動日時】月1回 第2水曜日 10:00～12:00

【活動場所】菅生分館談話室

【会費】月1,200円

【申込み方法】電話連絡 荒川 044-888-0710

木洩れ日の会

ボランティア

【活動内容】・料理、コーラス、体操、パソコン等定期的に学ぶ。・コンサート、バス旅行、講演会等を年一回位開く。・高齢者の会食会、ミニデイ、障害者のグループ手伝い。

【活動日時】月1回

【活動場所】宮前市民館視聴覚室、土橋会館、グリーンハイツ集会場所

【会費】年1,500円/入会金なし

【申込み方法】電話連絡 相田 044-877-7996

自彊術 菅生

体操

【活動内容】自らまもる、自らつくる、私の元気!!。独特の呼吸法で無理なく全身を動かすことにより自らの治癒力を引き出し、心と体のバランスを整えます。消費エネルギーが少なく、千動作ずつ優しく進めますので高齢者や病弱者にも適しています。ストレス解消、自律神経失調症、肩こり、腰痛、生活習慣病など有効な万病克服の体操療法として注目されています。

【活動日時】月4回 水曜日 9:00～12:00

【活動場所】菅生分館集会室（和室、学習室）【会費】月2,000円

【申込み方法】電話連絡 松下 044-866-8884

昭和史研究会

学習

【活動内容】昭和という時代は非常に富み、日本が世界の中で確固たる地位を確立した時代であった。今を生きる私達が昭和という時代について深く広く学ぶことで、生き方の指針を得ることが出来ると思う。どんな質問にも誠意をもってお答え下さる先生と共に励んでいきたい。

【活動日時】月1回 金曜日 13:30～15:30

【活動場所】菅生分館学習室

【会費】月1,000円

【申込み方法】電話連絡 友納 044-977-1626

菅生囲碁研究会

囲碁

【活動内容】本会は、囲碁の知識と技能の向上を目指すとともに、会員相互の親睦を図ることを目的とし、原則として月4回毎週日曜日の9時から12時まで開催している。このうち第3日曜日は朝方の1時間、講師による囲碁講座を設けている。

【活動日時】月4回 日曜日 9:00～12:00

【活動場所】菅生分館学習室

【会費】月1,000円

【申込み方法】電話連絡 般本 044-977-9132

菅生ハーモニカクラブ

音楽

【活動内容】私達、ハーモニカクラブは基礎奏法からハーモニカ本体の構造を分かりやすく説明し教えます。更に（ドレミファソラシド）までを吹く音、吸う音、そして曲の吹き方まで丁寧にお教えます。まずは、小学校唱歌、歌謡曲などです。私達は活動として老人ホームなどに出向き演奏して、ホームの人達と楽しく交流しています。

【活動日時】月3回 火曜日 13:00～17:00

【活動場所】菅生分館学習室【会費】月1,000円

【申込み方法】電話連絡 平山 044-976-4125

土曜囲碁クラブ

囲碁

【活動内容】土曜午後1時くじで対局相手を定めて対局開始。対局は点数制によるハンデ戦なので、初心者でも対局できます。対局の点数は1勝すると1点増え、1敗すると1点減ります。対局前の持ち点数の差でハンデ（置き石とコミ）を定めます。一局終わると必ず相手を替えて二局目の対局になります。

【活動日時】月4回 土曜日 13:00～17:00

【活動場所】菅生分館和室（年2回の懇親会）

【会費】月1,000円

【申込み方法】会場へ直接 岡田

■ ハッピー・クラブ (カラオケ同好会)

歌唱

【活動内容】歌を通して地域の人々の交流を深め生活を豊かにする。専門の講師の指導を受け、個人の歌唱力を高める。その成果の姿を市民館ホールで披露する。更にボランティア活動として老人ホームでの社会的行事の参加を目的とする。

【活動日時】月2回 日曜日 (練習日は前もって告知する)

【活動場所】宮前市民館視聴覚室

【会費】月3,000円

【申込み方法】電話・見学 山本まで 044-854-5735

■ ハングルの会

語学

【活動内容】韓国語を学び、韓国の文化歴史にも関心を持ち、韓国の人たちとの交流も深めたい。

【活動日時】月3回 木曜日 午後

【活動場所】宮前市民館第3会議室

【会費】月4,000円/入会金なし

【申込み方法】電話連絡 岩崎 044-854-8443

■ 美和会 (着付)

着付

【活動内容】民族衣装“きもの”の伝統文化の伝承、礼儀作法、T. P. O、リフォーム等のアドバイス、自分で着られる喜び、お相手の方に着付けできる喜び、楽しく分かりやすく学びます。

【活動日時】月3回 木曜日 10:00～12:00

【活動場所】菅生分館和室

【会費】1回2,000円

【申込み方法】電話連絡 鈴木 044-541-2132

■ ほほえみの和「陽だまりの会」

合唱

【活動内容】歌の好きな人達と一緒に歌うことでの楽しさを知り、歌から励ましや元気も貰えることを知った仲間が月に2、3回子供の頃歌った童謡・唱歌等を歌って、シニア時代を楽しんでいます。そんな集りが私達の会です。

【活動日時】月2回 火曜日 午後

【活動場所】宮前市民館視聴覚室

【会費】月2,000円/入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 千葉 044-855-8951

■ 宮前絵手紙の会

絵手紙

【活動内容】絵手紙の技法・技術を学び趣味教養の幅を広げ友情の輪を広げ、友好を図る。募集中。

【活動日時】月2回 木曜日 13:30～15:30

【活動場所】宮前市民館

【会費】8,000円(半年)/入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 秋庭 044-861-8977

■ みやまえ江戸古文書を読む会

歴史・文化

【活動内容】月に1回は江戸研究家の講師による古文書講座、他の3回は会員相互のグループ学習。見学会や忘年会などの懇親会も行い、会員同士の親睦を深めています。

【活動日時】月4回 木曜日 午後

【活動場所】宮前市民館 第4会議室 (区民活動支援コーナー)

【会費】月1,000円/入会金なし

【申込み方法】電話連絡 粟根 (あわね) 044-976-5165

■ 宮前漢詩愛好会

漢詩

【活動内容】漢詩を通じ時代背景と思想を学び、人生の喜びを共に味わうこと。

【活動日時】月2回 第2・4月曜日 午前

【活動場所】宮前市民館第3会議室

【会費】月2,500円/入会金なし

【申込み方法】電話連絡 出口 044-861-2596

■ 宮前詩の会

詩

【活動内容】詩を創ることを基本として、会員相互による合評をふまえ批評力をつけていく。詩誌『流』を発行し、広く発信している。

【活動日時】月1回 日曜日 午前

【活動場所】宮前市民館

【会費】月1,000円/入会金なし

【申込み方法】電話連絡 山本 044-854-9720
FAX 044-857-4148

■ 宮前水墨画同好会

美術

【活動内容】南画家の指導を受けながら、水墨南画の基本技法を習得し、奥深い水墨南画の世界に触れ極めることを目的としています。月2回の練習と年1～2回の作品展で成果を公開しています。高齢の方も、元気で楽しく学んでいます。

【活動日時】月2回 木曜日 10:00～12:00

【活動場所】宮前市民館又は高津市民館

【会費】月3,500円

【申込み方法】電話、見学时等 松浦 044-977-7178

■ 宮前の歴史を学ぶ会

学習

【活動内容】宮前区内の歴史や文化を調べて市民に伝えるため次の活動をしている。1. 平瀬川流域の寺社、石仏、遺跡、歴史、店などの調査マップ作り。2. 郷土の古文書(藤助日記など)の解説。3. 宮前郷土史誌の発行(年3回)。4. 市民公開歴史講座。5. その他

【活動日時】月1回 日曜日 14:00～16:00

【活動場所】菅生分室談話室(臨地研修のときは現地で)

【会費】年1,000円

【申込み方法】電話連絡 小川 044-866-3342

■ 宮前ハーモニカ・シャボン玉

音楽

【活動内容】現在会員17名募集中。コンサートやボランティア等でハーモニカを吹いてみたい曲を組織的に指導され習得する。例えば金曜日午前中、市民館視聴覚室で教程に従って先生から或いは仲間同志で練習します。

【活動日時】月4回 金曜日 午前中

【活動場所】宮前市民館視聴覚室、他

【会費】月3,000円

【申込み方法】電話連絡又は教室にご来館
初田 044-766-0275

■ 宮前ゆうゆう太極拳

太極拳

【活動内容】・練功十八法 前段、後段、音楽にあわせて36の動作を行い、全身をストレッチします。首痛、腰、膝、各関節の痛みなどを予防・改善します。・簡化24式太極拳（一番普及している太極拳です）・ストレッチ（柔軟性や深層部の筋力を育てます）。

【活動日時】月4回 水曜日 午前

【活動場所】宮前市民館大会議室

【会費】月3,000円/入会金なし

【申込み方法】電話連絡 秋澤 044-854-0352

■ 宮前リコーダを楽しむ会

音楽

【活動内容】・デイケアセンター等でのボランティア演奏。・みやまえJAM等のサークル発表会への参加。・親睦を兼ねた1泊合宿練習会。月2回の合奏練習。リコーダーに興味のある方、楽譜の読める（初歩可）方お待ちしております。

【活動日時】月2回 土曜日 午前

【活動場所】宮前市民館視聴覚室、他区の地区センター等

【会費】月2,500円/入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 渡辺 090-1851-8867

■ 愉墨会（水墨画研究会）

美術

【活動内容】墨と筆、水、この3ツで濃淡を出し描きます。初めての方、①新聞紙上に1筆で何か線を引く事から始めます。②木の枝、葉、花等の基本的な描き方を習います（和紙）。③3ヶ月の心棒で作品が出来るようになります。④本人の個性を生かし、自由に絵を描きます。（脳の活性化）

【活動日時】月2回 第1、3水曜日 13:30～15:30

【活動場所】菅生分館学習室

【会費】月2,500円（2ヶ月払）

【申込み方法】電話連絡 津々井 044-977-3992

■ 論語研究会

学習

【活動内容】「論語」の講読。「論語」の思想は過去において道徳の中心として重要視されてきた。そして最近、また注目を集めてきているようである。その思想が現在の社会にどのような形で生き、また生かし得るかという視点から論考する。

【活動日時】月1回 不定日 10:00～12:00

【活動場所】菅生分館談話室

【会費】会費0円/資料代別途

【申込み方法】電話連絡 菊地 044-977-4559



多摩区

■ スカール・リリー

ダンス

【活動内容】 バリダンスを学び、イベントなどで披露する。

【活動日時】 日曜日 (10:00～11:30)

木曜日 (19:30～21:00)

【活動場所】 新百合グリーンタウン集会所

【会費】 年12,000円 (年3回分納) 1レッスン500円

【申込み方法】 電話連絡 高橋 080-5082-7183

■ 川崎多摩表現よみの会

学習

【活動内容】 日本コトバの会 講師 渡辺知明 指導。文学作品を味わい、作品世界を声で表現する事を学んでいます。年一度「耳で親しむ文芸」を公演。

【活動日時】 毎月第3金曜日 13:30～16:30

【活動場所】 多摩市民館 会議室 (見学可)

【会費】 月2,000円 入会金2,000円 (日本コトバの会入会金も含む)

本会に入会すると「日本コトバの会」の会員になり、本部から各個人にお知らせ等配付

【申込み方法】 電話連絡 平野 044-945-7567 (TEL&FAX)

■ 切り絵サークル「夢切理人」

切り絵

【活動内容】 基本の白黒からカラー作品作りと、切り絵を素に、暮らしの中での切り絵を楽しむ。

【活動日時】 月2回 第1・3金曜日 13:30～16:00

月2回 第2・4日曜日 10:00～12:00

【活動場所】 多摩市民館

【会費】 月1,000円

【申込み方法】 電話連絡 日向野 090-3527-3925

■ 吟詠研究会

吟詠

【活動内容】 漢詩、和歌、俳句、新体詩などを研究、吟詠します。音痴？ご心配なく、一度教室を覗いてください。只今、会員募集中！！

【活動日時】 月2回 第1・3水曜日 10:00～12:00

【活動場所】 多摩市民館

【会費】 月1,000円～1,500円

【申込み方法】 電話連絡 下田 044-866-8193 (TEL&FAX)

■ 劇団 辻シアター

演劇

【活動内容】 演技 (舞台、テレビの為の) と朗読

【活動日時】 月3～4回 日曜日 13:00～17:00

【活動場所】 多摩市民館

【会費】 月4,000円

【申込み方法】 電話連絡 辻 042-331-0445

■ 太極拳 多摩の会

太極拳

【活動内容】 太極拳による健康の維持・増進を目的とする。

【活動日時】 毎週 火曜日 14:30～16:30

【活動場所】 多摩市民館 その他

【会費】 月3,000円

【申込み方法】 電話連絡 谷村 044-865-7929

■ 多摩区イングリッシュ カンパセーション クラブ

語学

【活動内容】 毎週1回 先生を中心に英会話を楽しく学びます。

【活動日時】 週1回 木曜日 午後

【活動場所】 多摩市民館

【会費】 1回500円

【申込み方法】 電話連絡 近田 090-6924-5129

■ 多摩陶芸研究会

陶芸

【活動内容】 毎月2回日曜日に、多摩市民館5階実習室で、自由に作陶活動をしています。

【活動日時】 月2回 日曜日 終日

【活動場所】 多摩市民館実習室

【会費】 月3,000円 作品の燃成料1kg/500円

【申込み方法】 電話連絡 内海 044-922-3279

■ 多摩ハーモニカクラブ

音楽

【活動内容】 先生の指導の下、自分の好きな独奏曲と演奏活動の為の合奏曲の練習と活動。

【活動日時】 月4回 第1・3水曜日は先生の指導。第2、4水曜日は自主練習 13:30～15:30

【活動場所】 長尾会館 (多摩区長尾7-20-3)

【会費】 月3,000円

【申込み方法】 電話連絡 穂積 044-932-7252

■ たんか2002

短歌

- 【活動内容】短歌実作、研究
 【活動日時】第4土曜日（利用状況で第2、3土曜日に変更）
 13:00～17:00
 【活動場所】多摩市民館（主に会議室）
 【会費】月500円
 【申込み方法】電話連絡 鈴木 044-922-5034

■ 日本伝統工芸"水引"研究会

工芸

- 【活動内容】近年伝統工芸が見直されて来ました。子供の頃やった事があるとか懐かしい手芸、細工等々次世代に伝えて欲しい事ばかり、指先をつかって頭の働きも活発に。老化防止のリハビリになってます。子供たちから年配の方迄。
 【活動日時】殆ど毎日（区によっては隔週が多い）午前・午後
 【活動場所】各区の市民館（川崎、幸、中原、高津、宮前、多摩、麻生）
 【会費】1回1,000円（参加した時）
 【申込み方法】自由/電話 各市民館 島崎 044-975-0984

■ ハーモニカ多摩

音楽

- 【活動内容】生涯学習の一環としてハーモニカを演奏し学習することを楽しんでいる。
 【活動日時】木曜日
 【活動場所】老人福祉センター及び中野島老人いこいの家
 【会費】月1,000円
 【申込み方法】電話連絡 福永 044-945-2132

■ ポルカドット

ダンス

- 【活動内容】世界のフォークダンスを踊っています。シングル、カップルの他3人以上で踊るものもたくさんあります。例会ではいろいろとりまぜて楽しんでいます。頭を使い足を使い、私達の目指すものは、長く元気であることです。
 【活動日時】月4回 水曜日 9:30～12:00
 【活動場所】市民館（多摩、高津、中原）他
 【会費】月1,000円
 【申込み方法】電話又は会場にて 木内 044-989-1938

■ 朗吟研究会（社団法人 日本詩吟学院岳風会）

詩吟

- 【活動内容】多摩市民館を中心に数カ所毎月、詩吟の鑑賞、発声、発吟の練習をしています。会員募集中！
 【活動日時】月2回（会場により異なる）菅生分館では毎週火曜日
 【活動場所】多摩市民館、菅生分館、その他
 【会費】月1,500円
 【申込み方法】電話連絡 塩井 044-976-1179

■ B&Jダンスレッスン

体操

- 【活動内容】正しい歩き方講座（歩行と体）・心と体に良いストレッチ運動・整膚（せいふ）
 【活動日時】月2回 9:00～12:00
 【活動場所】多摩市民館 他
 【会費】1回1,500円 入会金1,000円
 【申込み方法】電話連絡 伊藤 03-611-8424

■ GDM英会話

語学

- 【活動内容】（基本語で楽しむ英会話）良く働く語をくり返し使ううちに自分の言葉で話ができるようになります。英会話の基礎作りに最適です。
 【活動日時】土曜日または日曜日
 【活動場所】多摩市民館会議室
 【会費】1回1,000円 入会金1,000円
 【申込み方法】電話連絡 伊藤 03-611-8424



麻生区

■ 麻生カードゲーム研究会

カードゲーム

【活動内容】コントラクト・ブリッジは、52枚のトランプを使った遊びです。愛好者は世界に1億人とも言われています。当会では、プレイを楽しみ、会員相互の親睦を計っています。
【活動日時】第1、3、5木曜日17:40～21:00(場所A)
第2、4木曜日13:10～17:00/第1、3土曜日13:10～17:00(場所B)
【活動場所】麻生市民館(場所A)/新百合コミュニティーセンター(場所B)
【会費】年3,000円(当面の間) 入会金1,000円
【申込み方法】見学者、随時可能講習無(経験者のみ可)
代表者菊池(連絡先は石田) 044-951-8431
毎回のプレイデータと戦績を1両日中にメールで配信しています。
パートナーはくじ引きで決めています。

■ 青空会

写真

【活動内容】趣味として何かを得る事、私達青空会はいろいろな分野、経験をした会員がいます。それぞれがカメラを通じて、自然に感動、出会いに感謝をして学んで行く事を目的として日々活動しています。

【活動日時】月1回例会、合評会、月1回撮影会

【活動場所】多摩及び麻生市民館会議室、各地撮影地

【会費】年5,000円 【申込み方法】申込用紙及びメール、電話連絡

代表者 鍋田(連絡先は中田) 044-953-6183

nakatam@dd.em-net.ne.jp

■ 麻生合唱団

合唱

【活動内容】誕生して30年。麻生区民を中心に活動している、オーケストラと共演する混声合唱団。20歳代から80歳代まで約80名の団員が、名曲、大曲に取り組んでいる。最近3年間続けて年末の昭和音大主催の第九演奏会で共演している。

【活動日時】毎週土曜日 18:30～20:30

【活動場所】川崎青葉幼稚園、他

【会費】月3,000円(30歳以下1,000円) 入会金1,000円

【申込み方法】電話またはFAX 事務局 鈴木

044-986-9144 (FAX同じ)

■ 麻生愛吟会

吟詠

【活動内容】詩歌を吟詠します。詩歌に込められた作者の喜び・悲しみ・そして感動した心を吟者が感じ、声に出して意味を表現するものです。お年寄りにも手軽に出来、生涯学習に最適。3か月で、驚くほど声が出るようになります。

【活動日時】毎週水曜日 18:30より

【活動場所】麻生市民館、他

【会費】月2,500円(+年会費)

【申込み方法】電話連絡 おおご 090-9328-5552

■ あさお謡曲研究会

謡曲

【活動内容】謡、仕舞の習得を中心に、能楽講演鑑賞なども通じて日本の誇る古典芸能・能楽に親しんでいます。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。指導は、シテ方金春流能楽師の中村昌弘先生です。

【活動日時】月2回 火曜日 13:00からと18:00からの2クラス

【活動場所】麻生市民館または多摩市民館

【会費】月4,500円 入会金1,500円

【申込み方法】電話連絡またはメール 田中 044-299-8338

asao-yokyoku@yahoo.co.jp

■ あさお海づり同好会

釣り

【活動内容】麻生区及び麻生区近隣の船釣り好きの親睦を図っています。会員の年齢層は30～80歳代と幅広く、定例会で講師による指導及び会員の釣果情報を得て季節ごとの魚種を求めて楽しく釣行しています。

【活動日時】定例会 毎月1回 第1火曜日 18:30～1時間程度
釣行月1回

【活動場所】東京湾、相模湾の乗合・仕立船 【会費】月500円

【申込み方法】電話連絡 野村 090-4628-7969

■ 麻生区デッサン会

美術

【活動内容】当会は民主的自主的に行う会で、芸術の基本である裸婦デッサンを主体に、画材技法にとらわれず個々の絵画を楽しく追及していくことを目的とし、美術展の場をもうけて地域の文化芸術の向上に寄与することを目指す。ハイレベル。意欲のある方入会希望。

【活動日時】毎週火曜日 18:00～20:30

【活動場所】麻生文化センター内実習室

【会費】月4,000円(3か月前納) 入会金3,000円

【申込み方法】1日見学実習(後面接による)

佐藤 090-3219-8289

■ 麻生絵手紙を描く会

絵手紙

【活動内容】誰でも楽しめる絵手紙を目指し、季節の行事(年賀状、雛祭)等を幅広い年代の方が、個性を大切にす明るい講師のもとで指導を受けています。会員の親睦を第一にしており、初心者の見学、体験を歓迎いたします。

【活動日時】月1回 毎月第4水曜日

【活動場所】麻生市民館

【会費】月1,000円(半年分まとめて徴収)

【申込み方法】電話連絡または直接会場 森田 044-965-2208

■ あさお区民記者クラブ

取材・編集・発行活動

【活動内容】人に会うことが好きで、書くことに興味がある人が集まり、麻生区内の活動団体を取材し、「あさおふれんず」「やまゆりニュース」の取材・編集・発行活動をしている。現在、男6名・女3名で活動している。

【活動日時】毎月第2木曜日 16:00～17:30

【活動場所】麻生市民交流館やまゆり

【会費】なし

【申込み方法】電話連絡 代表者 石崎(連絡先:植木)

090-6924-4732

■ 麻生スコティッシュダンスクラブ

ダンス

【活動内容】スコットランドの6～8人のセットダンスを柔らかい靴で踊り、会員の交流、健康増進をめざし、踊りの楽しさを味わっています。慣れると英国世界のダンサーと踊れるようになります。年齢制限無し。いつでもお問合せを。

【活動日時】月2回 水曜日 13:00～16:00

【活動場所】麻生、多摩、高津各市民センター他

【会費】月1,000円 入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 藤田 044-954-7235

■ 麻生短歌会

短歌

【活動内容】29年続く地域指折りの短歌会。講師は岩田正（かりん顧問、遼空賞）、米川千嘉子（毎日歌壇選者、遼空賞）の両氏。毎月1回1首投稿の歌会で活発に意見交換しています。会員30余名。初心者大歓迎！見学できます。

【活動日時】月1回毎月第4火曜日（12月は第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】月当たり1,500円を3か月ごとに前納。入会金1,000円

【申込み方法】電話連絡 塩野（代表者）044-954-2257または
佐怒044-955-1120

■ 麻生ふるさと交流会

親睦

【活動内容】麻生区及び周辺の方々、生まれ育った懐かしい“ふるさと”や、転勤地などの第2の“ふるさと”を語り合いながら、親睦と交流を深め、新しいコミュニティづくりを通して、地域の活性化を図ることを目的にしています

【活動日時】不定期 【活動場所】麻生市民交流館やまゆり

【会費】年500円 入会金500円

【申込み方法】<http://web-asao.jp/hp2/asao-furusato/>より
宮本 090-6036-2012

■ 麻句会（八千草俳句会）

俳句

【活動内容】俳句を始めたい人、始めたばかりの人にも丁寧な指導があり、名句鑑賞もしながら楽しく俳句を学ぶ会です。俳句により詩的な自分史を表現していきましょう。指導は八千草俳句会主宰山元志津香先生。句会は1回見学無料。

【活動日時】月2回 第2、4月曜日 13:00～16:30

【活動場所】麻生市民館（会議室） 【会費】月2,500円

【申込み方法】電話連絡または直接句会へ
横川 044-935-9141

■ 麻生夢会（あそぼうかい）

親睦

【活動内容】地域シニアの交流、ふれあいの場として、いきいき、和気あいあいの楽しいサークルです。現在22名（男性10名・女性12名）で、名所旧跡の散策、工場見学、セミナーの開催などを行っています。

【活動日時】毎月 第2火曜日

【活動場所】主にアウトドアを主体

【会費】年1,000円

【申込み方法】電話・FAXで 代表幹事 草津 044-986-3457

■ きたごち俳句会

俳句

【活動内容】俳句は庶民の文学で、句会という共同体の中で楽しみを分かち合うことで社会参加がはかられ生きがいとなります。きたごち百合句会の俳句理念は、芭蕉の俳句理念を継承し、基本を大切に顔前直視による即物具象の客観写生句です。

【活動日時】月1回 原則毎月第4金曜日 13:00～15:30

【活動場所】麻生市民館の会議室

【会費】当日3句投句で1,000円 欠席投句も同じ

【申込み方法】電話連絡

本玉 044-954-1181 090-7240-7811

■ きものを美しく着る会

着付

【活動内容】日本の伝統衣裳の「きもの」をひとりで着て又着せてあげられる技術を身に付けます。タンスの中にある着物、親から譲り受けた着物等を気軽に楽しく着られる様、おけいこしています。

【活動日時】月、火、土曜日 10:00～12:00他

【活動場所】麻生市民館、鷲沼教室、北山田教室

【会費】月3,000円

【申込み方法】電話連絡、見学可

小林 044-866-2652 090-5411-8391

■ 健康どじょうすくい踊りの会

踊り

【活動内容】歩く基本から練習するが、低い姿勢で踊るので、太もも、ふくらはぎ、おしり、背中筋力強化になる。踊るしぐさがユーモラスで練習は笑いが絶えない。現在、男性8名、女性3名で、随時募集している。

【活動日時】第2・第4月曜日 17:30～19:00

【活動場所】麻生市民交流館やまゆり

【会費】月1,500円

【申込み方法】電話連絡 森 044-955-8778

■ こすもす女声合唱団

合唱

【活動内容】平成12年に発足しました。山田先生の話題豊富で熱心なご指導に笑いの絶えない充実した時間を過ごしています。現在、会員は37名で抒情歌などを中心に歌う、とてもなごやかな楽しい合唱団です。ご一緒に歌いましょう。

【活動日時】月2回 木曜日 13:30～15:30

【活動場所】麻生市民館または多摩市民館の視聴覚室

【会費】月2,000円

【申込み方法】随時 見学可 柚木 044-954-5344

■ 茶道クラブ いちえ

茶道

【活動内容】日本の伝統文化である茶道を通してお互いの理解と交流を深め、それを日常の生活面に生かすという主旨のグループ。茶道を基本から楽しく学び継続することにより自己を向上させ、よりよい生き方への指針をとっています。

【活動日時】木曜日 午前 【活動場所】麻生市民館

【会費】2,500円

【申込み方法】電話連絡 山田 044-954-2901

■ サンキン会	親睦
【活動内容】定年後も健康で、輝き、心豊かに生活が送れるように「地域での仲間づくり」「地域活動の実践」などに取り組んでいる、明るく楽しいシニアグループです。会員数は現在約30名で、うち女性は7名です。	
【活動日時】毎月 第3金曜日	
【活動場所】麻生いこいの家	
【会費】年1,500円	
【申込み方法】入会申込書に記入しFAXもしくは電話 事務局 羽後 (はのち) 042-860-5596	

■ さんさん会	親睦
【活動内容】「麻生市民交流館やまゆり」のアクティブシニア・セミナーを卒業した71名(女性17名)のメンバー。ウォーキング、エスニック料理教室、黒川に土地を借りて農業体験など、この指とまれで多くの分科会があります。	
【活動日時】毎月 第2日曜日	
【活動場所】麻生市民交流館やまゆり	
【会費】年2,000円	
【申込み方法】メール 鈴木 http://web-asao.jp/hp2/sansankai/ より	

■ ジョイパレット	美術
【活動内容】先生のいないグループで、いわば全員が先生。活動の後は意見交換会、毎年行う作品展に見える方達は、右へならえの先生がなく、画風が多様で面白いと好評。画材は水彩、油、パステル等々なんでもアリを楽しんでいます。	
【活動日時】月2回 木曜日(原則第2、4) 9:30～12:00	
【活動場所】麻生市民館実習室(年4～5回、外へスケッチ)	
【会費】年6,000円 【申込み方法】電話連絡 和田 044-952-0218	

■ 植物画同好会(麻生・多摩)	美術
【活動内容】身近な草花をよく観察しながら、実物大に植物をデッサンします。彩色は透明水彩絵の具または色鉛筆です。植物を通して、情報交換などメンバー同士の交流の場にもなっています。初めての方でも大丈夫です。見学可。	
【活動日時】月2回 金曜日 13:00～15:30 第1・3火曜日 10:00～12:00	
【活動場所】麻生市民館/ぴあハウス津野(生田緑地近く)	
【申込み方法】電話連絡 高田 044-945-3582	

■ 新百合テン・ホールズ	音楽
【活動内容】ブルースハープとも称されるハーモニカは、存在感があり郷愁を呼ぶ音色は、ソロでも他の楽器との合奏でも良し。様々なジャンルの音楽に対応出来、ポケットにも入る小さく安価で頼もしい楽器を若手プロのご指導で毎月楽しんでいます。	
【活動日時】月1回 毎月末(予約次第で曜日変更) 14:00～16:00	
【活動場所】麻生市民館または川崎市アートセンター	
【会費】参加の都度1,000円	
【申込み方法】電話連絡またはメール 高田 090-4220-1087 BTakada@aol.com	

■ 新ゆり朗読の会	朗読
【活動内容】各自読みたい文学作品を持ち寄り、月1回楽しく朗読を勉強しています。民芸の演出家のご指導の下、麻生市民館のサークル祭で毎年発表しています。朗読にご興味のある方の見学や体験をお待ちしています。	
【活動日時】第1金曜日 13:30～17:00	
【活動場所】麻生市民館会議室 【会費】月2,000円	
【申込み方法】電話連絡または見学時申出 当番制(現在は稲垣) 044-987-4330	

■ 墨の会	美術
【活動内容】墨の香を筆に託し、和紙に描く水墨画。楽しい。花を見、風景を見ると、「さてどう描こうかと脳裏をくすぐられる」そんな体質になっている。米寿を過ぎても尚作品展には力強いものを出品。ぼけ防止にいいのかなあと笑う姿は若い。	
【活動日時】月2回 第2、4水曜日 9:30～11:30	
【活動場所】麻生市民館内の教室、2階実習室	
【会費】2か月分7,000円を偶数月ごとに前納 入会金1,000円	
【申込み方法】電話または直接教室へ見学にどうぞ 千原 042-331-3734	

■ 多摩油彩研究会	美術
【活動内容】「楽しみながら、個性を生かした魅力的な絵を描こう」先生も含めたメンバーの目標です。上手下手は問いません。初心者にも丁寧にアドバイス。主に人物画と静物画。水彩、油彩など自由。年1回作品展。見学歓迎。	
【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3,500円 入会金1,000円	
【申込み方法】電話連絡(入会、見学とも) 高橋 044-988-2408	

■ 野の花を生ける研究会	生け花
【活動内容】道端にある花も木も草も自然の美しさであり、身近にある器もみな花器になり心なごませる事の出来る花材として、自然の中を見つめる心の豊かさをやすらぎ感を大切に心のおもむくままに生ける広山流の心で楽しんでいる会です。	
【活動日時】月2回 第1、3金曜日 18:00～20:00(時に変更あり)	
【活動場所】麻生市民館実習室	
【会費】月5,000円(2回分の花材費も含めて)	
【申込み方法】電話連絡 糺田(すくもだ) 044-955-8372	

■ ハーモニ一の会	ボランティア
【活動内容】特別養護老人ホーム「花ハウス」を月1回訪れて、童謡や懐メロなどを歌っているボランティアグループ。べつに、会員の親睦を兼ねてシャードボックスづくりを指導受けながらやっている。	
【活動日時】毎月第2・第4水曜か木曜 13:00～17:00	
【活動場所】麻生市民交流館やまゆり	
【会費】都度 1,000円	
【申込み方法】電話連絡 宮本 044-951-2831	

話し方勉強会ユリ

学習

【活動内容】 良い人間関係をつくること、あらゆることの基本となります。人前に出てもあがらず堂々とスピーチができるようになります。ぜひこの機会に学んで、上手な話し方を身に付けてください。明るい勉強会です。お待ちしております。

【活動日時】 月2回 土曜日

【活動場所】 麻生市民館

【会費】 月2,000円（2回の勉強会）

【申込み方法】 電話連絡 斉藤 044-966-5124

はまなすフォークダンスサークル

ダンス

【活動内容】 このサークルは、フォークダンスを楽しみながら身体を動かす事を目的とします。根気よく教えて下さる先生の元、平均年齢70歳代のメンバーが体力や記憶力の衰えに負けない様に元気に和気あいあいと仲良く踊っています。

【活動日時】 月4回 木曜日

【活動場所】 岡上分館、麻生市民館体育室、他

【会費】 月1,000円（奇数月に2,000円集金）入会費1,000円

【申込み方法】 電話連絡 江幡 044-987-1520

墨水会（墨絵の会）

美術

【活動内容】 水墨画の基礎技法を学びながら、自然や現代的モチーフを作品に。初心者には入門コースを用意。色彩を加えた墨彩画も可能。指導者は水墨画家・大学講師の董沙見先生。会としての展覧会は2年に1回。見学は随時可能です。

【活動日時】 月2回 第1・3木曜日 9:45～11:45

【活動場所】 麻生市民館実習室

【会費】 月3,500円

【申込み方法】 電話連絡 横川 044-953-9141

舞蝶会（まいちょうかい）

太極拳

【活動内容】 簡化二十四式太極拳をマスターして、三十二式太極剣を学びます。太極剣は心穏やかに保って、あたかも空中を浮遊する蝶のように優美に軽やかに躍動します。会の名前も「蝶が舞うように」の意で「舞蝶会」としました。

【活動日時】 月2回 火曜日 10:00～12:00

【活動場所】 麻生市民館、岡上分館

【会費】 月2,500円

【申込み方法】 電話連絡後、見学の上申込み
長塚 044-988-1327

芽実会

美術

【活動内容】 日本画・水彩画を制作するサークルです。レッスンも対応できますのでお申し出ください。制作時間も1回4時間ありますので、ゆっくりと制作できると思います。年齢性別も関係ありませんので、気楽に御連絡ください。

【活動日時】 月2回 隔週木曜日 13:00～17:00

【活動場所】 麻生市民館第2会議室または第3会議室

【会費】 月6,000円

【申込み方法】 電話連絡またはメール 志田 090-7248-1825
coocha2000@yahoo.co.jp

やまゆりコーラス（混声合唱）

合唱

【活動内容】 声をおもいきって出すことは、健康に良いことです。日本歌曲・童謡など、「やまゆり」のサロンのなかなで、楽しくレッスンを受けています。見学受付中です、お気軽にどうぞ。

【活動日時】 毎月、第2・第4水曜日 17:15～18:30

【活動場所】 麻生市民交流館やまゆり

【会費】 2,000円（月2回）

【申込み方法】 電話連絡
鳥養 090-2919-8022 044-988-0657

友墨会

美術

【活動内容】 会の誕生から23年を経過、毎年市民館ギャラリーにて作品展（19名）を開催します。講師は現水協会の向井先生です。男女半々の高齢者が和気満ちる中、作品を批評しながら楽しく友と一日を過ごしています。

【活動日時】 月2回 毎月第2、4月曜日 10:00～12:00

【活動場所】 麻生市民館実習室

【会費】 月3,000円

【申込み方法】 電話連絡（麻生文化センターまたは代表者）
岡野 044-966-4570

ヨーロッパアン フルール

フラワーアレンジメント

【活動内容】 お花の好きな人達のサークルで、フラワーアレンジメントとプリザーブドフラワーの制作を行っています。趣味として、また資格取得を目指して20代から80代の方が楽しく活動していて、皆様いきいきとされています。

【活動日時】 毎週水曜日10:00～12:00 14:00～16:00

【活動場所】 麻生市民館、やまゆり（千代ヶ丘いこいの家でも毎月1回（最終土曜日）活動しています。会費1,100円）

【会費】 花材費として3,700円（出席者のみ）

【申込み方法】 電話連絡 曾田 044-951-1357

わかいの会

親睦

【活動内容】 定年後も若々しく充実した生活がおくれるよう地域の仲間づくりに参画、実践をしながら老後に向けて気力・体力の活性化を図る。現在8分科会で構成、各自の親睦を図りながら一層の交流、学び舎を目指している。

【活動日時】 毎月第1水曜日 10:00～

【活動場所】 麻生市民交流館やまゆり

【会費】 年1,000円

【申込み方法】 電話連絡 吉岡 044-988-7733

ASK13

親睦

【活動内容】 麻生区と周辺のアクティブなシニアを中心にした会。名前の由来は、Active Senior Kai 2013 ですが、尋ねる、求める、願う、招待するなど含まれ、ワイワイガヤガヤ、そしてホットするシニアライフの居場所をつくりつつあります。

【活動日時】 毎月 第4金曜日 14:00～17:00

【活動場所】 麻生市民交流館やまゆり

【会費】 年2,000円

【申込み方法】 メール 飯沼 <http://web-asao.jp/hp2/ask13>

■ NPO法人あさお市民活動サポートセンター 市民活動

【活動内容】麻生区の市民活動の中核施設である「麻生市民交流館やまゆり」の企画運営を担当する活動で、毎年希望者を公募している。現在60名超の方々がボランティアで、月2回程度のローテーションで活躍している。

【活動日時】ローテーションで午前もしくは午後

【活動場所】麻生市民交流館やまゆり

【会費】なし

【申込み方法】毎年実施する応募者説明会に参加
植木 090-6924-4732

■ PCネットサークル パソコン

【活動内容】易しくパソコンやスマートフォンの活用を指導します。PC等購入したけど使いこなせていない人、何を購入すれば良いのか？困っている人にも無料相談に応じます。シニアの方に情報社会の仲間になっていただきたいです。

【活動日時】水～金の午前、午後、自由 各2時間

【活動場所】各市民館、五月台、ヨネッティー他

【会費】各コース1回1,000円 質問、相談無料

【申込み方法】電話連絡 山下 080-6514-6559

■ PAF 新ゆり 写真

【活動内容】写真の知識、写真撮影の技術向上及び会員相互の親睦を図ることを目的としています。カメラを始めただけで撮影技術の基本を身に付けたい方、ステップアップを目指す方、歓迎いたします（撮影会有）。

【活動日時】月1回 毎月第2日曜日 10:00～12:00

【活動場所】百合ヶ丘 星ビル2階 【会費】月1,500円

【申込み方法】電話またはメール 米山 090-3239-5852
yoneyama78@hotmail.co.jp



索引

川崎区

アゼリア	2
オカリナ大師	2
押花サロン シンフォニー	2
おどろう会	2
香柳会	2
川崎オカリナあゆみ会	2
かわさき実年ボランティアの会	2
川崎社交ダンスクラブ	2
群落俳句会	2
コール・ブーケ	3
自分史たま川の会	3
鈴美会 和紙ちぎり絵	3
大師フォトクラブ	3
大師フレッシュクラブ	3
華太極拳	3
「万象」川崎俳句会	3
パン粘土の会	3
ぴあにしも	3
美看カイロプラクティック(骨盤体操)	3
フォトぴんばけ(カメラサークル)	4
筆ペンさくら会	4
フレッシュクッキング研究会	4
ボイストレーニングの会	4
ミノアカ	4
八栄の会ダンス同好会	4
やさしいコーラス華	4
朗読「響の会」	4

幸区

オカリナ幸	5
おとこのコーラス友好会	5
語りの会 日吉分館	5
川崎さいわい真向法体操くらぶ	5
幸林俳句会	5
幸縁俳句会	5
幸陽会	5
幸囲碁愛好会	5
幸絵手紙の会	5
さいわい企画サークル	6
幸切り絵サークル	6
幸区太極拳研究会	6
幸コーラス	6
幸詩吟教室	6
さいわい写友会	6
幸書道 泉の会	6
幸書道研究 静友会	6
幸ダンススポーツ愛好会	6
幸読書会	6
幸歴史の会	7
水曜生け花会	7
大正琴 アゼリア	7
ひよし句会	7
フラワーアレンジメント「ミモザ」	7
ヘルスワイズ(身体調整体操、 フェルデンクライス教室(旧古元氣クラブ))	7
友愛ダンスサークル	7
夢見絵画会	7
リズムダンス ハートフル	7
和紙ちぎり絵会	7
綿の実コーラス	7

中原区

ヴォーチェ・ナカハラ	8
おたまじゃくしの会	8
思い出の歌の会	8
合唱団「アニモKAWASAKI」	8
かもめコーラス	8

川崎吟友会 川消支部	8
川崎ベタンク・プール	8
川崎ラージ球友会	8
恵扇会	8
高齢者体力作り研究会	9
コール・サンエコー	9
コール・レインボー	9
小杉陶芸研究会	9
混声合唱団「ソレイユ」	9
熟年健康体操の会	9
女声合唱団「Asuka」	9
書友会	9
身体調整体操TOAクラブ	9
川柳「たま川」	9
内藤写真教室～東京近郊お散歩写真～	10
中原油絵研究会	10
中原囲碁研究会	10
中原植物画	10
中原書道研究 静墨会	10
中原中国語学習会	10
中原山歩会	10
中原遊歩会	10
中原朗読会	10
日本習字研究会	10
日本語を楽しむ会	11
パステル画研究会	11
パンジー元気会	11
般若心経に親しむ会	11
ホールズ21	11
ほのぼの写真クラブ	11
夢のタップダンス同好会	11
YOGAの会 椿	11

高津区

青葉研究会	12
ヴォイトレの会	12
ヴォーカル童謡フラワー	12
うらら会	12
かわさきシニアリーダーの会 高津	12
川崎デッサン会	12
韓国語学習会	12
クッキングサロン遊々	12
慶州吟友会	12
慶洲 さつき会	13
源氏物語「湖月会」	13
源氏物語を読む会	13
コール・アゼリア	13
混声合唱団 UTAGAKI	13
斉木料理研究会	13
サンデー・フォト・クラブ	13
自彊術高津	13
(社)生命の貯蓄体操普及会	13
シャンソンドアルカンシェル	13
植物画倶楽部「水彩花譜」	14
スイートレイ	14
スプレンドーレ・マンドリーノ	14
全川崎写真連盟	14
太極拳 悠遊会	14
高津囲碁研究会	14
高津オカリナの会	14
高津気功クラブ	14
高津健康マージャンの会	14
高津古文書研究会	14
高津ハイキングクラブ	15
高津みずえ会	15
高津メンネルコール	15
たちばな囲碁会	15
楽しい歌の会 ルンルン	15

多忙人料理会	15
陳氏 太極拳 高津教室	15
渚句会	15
菜の花会	15
ニコールクラブ 川崎支部	15
俳句研究 鮎刺	16
花ぶさ会	16
ひまわり会	16
フラワーデザイン研究会	16
ま・いいい会	16
南口の会	16
無極天生太極会	16
武蔵小杉 太極拳	16
りたわコール	16
齡々(リンリン) 薬膳料理の会	16
朗吟研究会(公益社団法人 日本吟道学院認可 龍祥会)	17
和裁研究会	17
W・クラブ	17
油絵	17
いけばな(池坊)	17
いけばな(草月流)	17
エアロビクス&ストレッチ	17
着物の着付	17
コーラス	17
茶道(裏千家)	17
茶道(表千家)	18
自彊術	18
時代舞踊着付	18
書道	18
水彩画	18
ストレッチリズム体操	18
ストレッチ&健康体操	18
太極拳	18
陶芸	18
日本画	18
日本舞踊(藤間流)	19
パッチワーク・キルト	19
ビューティーヨガ	19
フラワーデザイン・プリザーブドフラワー	19
盆栽	19
レザークラフト	19
和裁	19

宮前区

いきいき健康体操	20
絵手紙さくら会	20
傾聴すがお	20
木洩れ日の会	20
自彊術 菅生	20
昭和史研究会	20
菅生囲碁研究会	20
菅生ハーモニカクラブ	20
土曜囲碁クラブ	20
ハッピー・クラブ(カラオケ同好会)	21
ハングルの会	21
美和会(着付)	21
ほほえみの和「陽だまりの会」	21
宮前絵手紙の会	21
みやまえ江戸古文書を読む会	21
宮前漢詩愛好会	21
宮前詩の会	21
宮前水墨画同好会	21
宮前の歴史を学ぶ会	21
宮前ハーモニカ・シャボン玉	22
宮前ゆうゆう太極拳	22
宮前リコーダを楽しむ会	22
愉墨会(水墨画研究会)	22

論語研究会	22
-------	----

多摩区

川崎多摩表現よみの会	23
切り絵サークル「夢切理人」	23
吟詠研究会	23
劇団 辻シアター	23
スクール・リリー	23
太極拳 多摩の会	23
多摩区イングリッシュカンパセーションクラブ	23
多摩陶芸研究会	23
多摩ハーモニカクラブ	23
たんか2002	24
日本伝統工芸「水引き」研究会	24
ハーモニカ多摩	24
ポルカドット	24
朗吟研究会(社団法人日本詩吟学院岳風会)	24
B&Jダンスレッスン研究会	24
GDM英会話	24

麻生区

青空会	25
麻生愛吟会	25
あさお海づり同好会	25
麻生絵手紙を描く会	25
麻生カードゲーム研究会	25
麻生合唱団	25
あさお謡曲研究会	25
麻生区デッサン会	25
あさお区民記者クラブ	25
麻生スコティッシュダンスクラブ	26
麻生短歌会	26
麻生ふるさと交流会	26
麻句会(八千草俳句会)	26
麻生夢会(あそぼうかい)	26
きたごち俳句会	26
きものを美しく着る会	26
健康どじょうすくい踊りの会	26
こすもす女声合唱団	26
茶道クラブ いちえ	26
サンキン会	27
さんさん会	27
ジョイパレット	27
植物画同好会(麻生・多摩)	27
新百合テン・ホールズ	27
新ゆり朗読の会	27
墨の会	27
多摩油彩研究会	27
野の花を生ける研究会	27
ハーモニ一の会	27
話し方勉強会ユリ	28
はまなすフォークダンスサークル	28
墨水会(墨絵の会)	28
舞蝶会(まいちょうかい)	28
芽美会	28
やまゆりコーラス(混声合唱)	28
友墨会	28
ヨーロピアン フルール	28
わかいの会	28
A S K 1 3	28
NPO法人あさお市民活動サポートセンター	29
P A F 新ゆり	29
PCネットサークル	29



シニア世代の情報誌「楽笑」特別号

いきいきグループ紹介誌

2015年（平成27）3月発行

発行 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
電話 044-200-2651 FAX 044-200-3926