



幕張 地元学同好会	幕張公民館	花見川エリアを中心に、広く郷土郷土の歴史を学んでいるサークル。地域の歴史を学ぶものやボランティアが中心で活動している。更に、公民館をタイアップして、千葉市民を対象に地元の歴史講座を毎年開催している。	第 2	水	なし	700	平成21年度講座「郷土の歴史を学び歩こう」	加東 278-6769	14	16	30
歴史クラブ	こてはし台公民館	県内を主とした郷土史を学習し、関連する近郊の歴史(歩)を特別企画として開催している。会員は60-80代が主流。	第 1-3	土	なし	1,000		藤野 250-8818 h_sorob6@cc.sor-net.jp	3	14	17
身近な郷土史	稲毛公民館	自分の身近な郷土の歴史を学び、実際に現地に出かけて実証し、見聞を広め、会員同士の交流を図る。	第 3	火	500	500		笠浦 243-4378	17	8	25
おゆみ野 歴史愛好会	おゆみ野公民館	研究者を招いて自分達の住んでいる地域だけでなく、商標創成にむける考古学から文化遺産までの歴史を勉強。歴史の匂いを感じ交際関係を築いて、会員の研究発表や意見交換も行う。	第 1-3	火	なし	1,000	年2回、歴史の匂いを感じようツアー	250-4072 kchayashi@yahoo.co.jp	9	8	17
みはま古文書の会(高浜)	高浜公民館	近世古文書の解読の共同学習。月2回学習会を開催。テキストは県内の文庫を中心に、会員自身で作成。指導は特に書かず、文書にのめりある他への見学旅行も行っている。	第 1-3	月	なし	年3,000		亀井 278-7897	19	8	27
みはま古文書の会(美浜)	美浜いきいきプラザ	近世古文書(江戸時代の千葉藩下が主体)の解読を学習する。時代背景も話さない、必要に応じて歴史講座の見学旅行を行っている楽しいサークル。初心者歓迎。	第 1-3	水	なし	年3,000		亀井 278-7897 hichic_kane@nii.jp	17	7	24
わかしお古文書の会	美浜いきいきプラザ	古文書講座、朝日地方向上のための学習を主としつつ、歴史、歴史文化の事象を探訪。「仮々語」と「既見いまい」とが絶妙に調和している集団。	第 2-4	水	なし	年数千円程度			10	8	18
<b>研究</b>											
遠光会	中央コミュニティセンター	昭和29年に千葉市が主催した「郷土門講座」が前身。仕事や情報に追いつかれ自分を失いそうとき、しばしば静寂の境に身を置いて自分の生き方を反省し、心の中をさらす静寂の境と時間を過ごすためのサークル。	第 1-3	火	なし	年1,000	年3-4回は坐禅と茶の湯の研修	榎田 278-7801	7	7	14
葛城大学	葛城公民館	くらしに役立つ事なら何でも勉強してやるという地域住民の自主的サークル。年金・健康・歴史・風土・健康・料理から最新の語学やITなどの見方まで何でも取り上げるのが特徴。見聞の場として発展した人も、「葛城大学」の発行も行う。	第 3	土	なし	100		大塚 222-2390 sno0152@nifty.com	15	5	20
一水会	都賀コミュニティセンター	指導者を中心とした身近な法律の勉強会。発足は2006年。平成18年には20周年記念講演会を開催。今年は「高齢者として賢く生きるために」をテーマに、相続・遺言・遺贈・介護保険・消費者問題、火災の法律知識、裁判官の勉強会を行った。	第 1	水	1,000	年2,000	バス旅行・書写講座・研究会・次年度計画・会員の体験発表	高橋 252-6672	0	25	25
<b>パソコン</b>											
パソコン2008同好会	中央いきいきプラザ	会員は、1人1台、住所録、家計簿、撮影録の作成など、必要に促された10-70代の初心者層で、指導者や講師の交流、ワードの勉強、文書作成とデジタル写真入りの文章作成を学び、メールの発信・受信や携帯電話の操作も学ぶ。	第 2-4	月	なし	2,000 (その他教材費約500円程度)	作品展示会・いきいきまつり	榎田 263-5302	5	10	15
星久喜パソコンクラブ	星久喜公民館	趣向の道具としてパソコン活用を目標に、X P - V I S T A - 7 の基本操作とデジタル写真の加工・利用などを体系的に学ぶ。クラブ員同士の学び合いをモットーとしているので、いつかでも卒業できる。	第 1-3	木	なし	2,000	公民館の文化祭に参加	hoshigaki@lucity.chiba.lg.jp	5	4	9
パソコンクラブかがやき	花見川いきいきプラザ	9月で終了した「初心者のためのパソコン講座」に引き続いて「もっと詳しく講座」ということで立ち上げたサークル。これからはもめ線が多く、実際にパソコン知識を深めて行くのが目的。	第 1-3	土	なし	2,000		新藤 273-1348	8	8	16
Kパソコン勉強会	長沼コミュニティセンター	初心者のパソコン勉強会。	毎	木	なし	なし		志川 258-4129	7	3	10
Pcビギナーズクラブ	あやめ台いきいきセンター	パソコンの基本操作を学び、メールの発信や招待状、年賀状の作成、デジタルカメラの写真的取り扱い、保存などの技術習得を目指している。会員は50歳以上だが、毎回の活動を大変楽しみにしている。	第 1-3	日	なし	2,000			5	7	12
若葉パソコンA	若葉いきいきプラザ	ワード、エクセルを中心に指導し、簿記検定など、季節に合わせてテーマで楽しみながらレベルアップを図っている。会員は60-70代まで、初心者の方でも参加できる。	第 1-3	火	なし	2,000		藤井 232-6338	9	6	15
パソコンクラブ	椎名公民館	パソコンソフト「エクセル」を利用し、文章の作成や表計算、グラフ作成の仕方等を学んでいる。入会費は無料。パソコン持参で。	毎	水	なし	1,000		278-1898	3	4	7
パソコン同好会	鎌取コミュニティセンター	パソコンの勉強会。	毎	火	なし	1回500		浅木 252-1498 tsugaki@ncc.biglobe.ne.jp	5	5	10
<b>話し方</b>											
ITクア千葉クラブ	千葉市生涯学習センター	リーダー能力を磨く訓練。コミュニケーション、リーダーシップ、自己実現を目的とした実践型プログラムに当てはめて、討論、討論、議論、交渉術などを指導者を持つ会員同士で楽しみながら学ぶ。	第 2	火	なし	年19,000	野外研修・スピーチコンテスト・クリスマス大会	三枝 273-2851 itqua@cc.ncc.or.jp	0	11	11
千葉話し方友の会	中央コミュニティセンター	毎月の回はスピーチの練習で講師のコメントがある。もう1回は講師を招いての講演会。定例講座は毎月1回。指導者養成コース3年を必修。講師コースを卒業し、以下の話し方グループの参加者が多い。年2回、千葉話し方友の会を開催。	第 1-3	木	なし	年 10,000	千葉話し方コンクール	原 256-8321	28	17	43
花話会	花見川公民館	人前で話すことが苦手だった。話し方に自信がないという人。話すことの勉強をして、話し手になるために学んでいる。	第 1-3	木	1,000	2,000	公民館の文化祭に参加	黒川 252-0693	2	6	8
千城台話し方サークル	千城台コミュニティセンター	人前で話せるよう練習している。なるべく3分以内で話せるよう練習するために、先生から話し方についての講義が約40分あり、大変になる。	第 2-4	木	1,000	2,000	話し方コンクール(千葉市民会館)	坂田 233-1658	2	3	5
都賀話し方サークル	都賀コミュニティセンター	多くの人前で話すことが出来るように練習している。先生から話し方の講義を受け、人前に出て話すことなく自信を持って話せるようになる。	第 2-4	月	1,000	2,000	話し方コンクール(千葉市民会館)	坂田 233-1658	2	3	5
<b>手話</b>											
手話ダンス ハナミズキ	葛城公民館	手話を通して福祉への理解を深め、音楽に合わせて体を動かし、心身の健康を図りつつボランティア活動への参加を目標として、講師のオリシナ手話ダンスを練習する。聴覚の活用にも良いので、多く参加したい。	第 2-4	木	1,000	3,000	公民館の文化祭・京成文化祭に参加	松野 225-3123	0	6	6
てはなしの会	蘇我コミュニティセンター	10年前、市の広報誌の手話講座(10回)が契機となってスタート。初回からの人は6名になり、60歳代が中心でいつまでも初級から抜け出せないが、楽しく頑張っている。	第 1-3	土	なし	1,000		藤野 268-0151	0	10	10
フクジュウ(手話&ソング)	葛城公民館	手話を習得し、音楽を交えた表現を学習する。障がいのある人もない人も共に楽しめる手話トーク＆ソングを地域活動や福祉活動などでの利用と社会へ広げるように活動の場を広げている。	第 2-4	水	1,000	2,000	聴覚障がい・学校・子育て支援のボランティア・各団体・公民館の文化祭	池田 232-4260 fon-ton@gate.plala.or.jp	0	8	8
手話サークル はなみぎわ	花見川公民館	千葉市聴覚障害者協会と連携して手話の勉強を進めている。手話サークルの交流を深めるとともに、地域の活動を促進することを目的としている。	毎	金	なし	300	公民館の文化祭に参加	荒井 258-7498	5	13	18
手話ダンスサークル花見川	花見川公民館	手話ダンスを聴覚障害者と一緒に練習だけでなく、老人保健施設や音楽会などに参加している。会員数は30-70代まで幅広く、両グループとの交流もあり、聴覚障害者への理解を深め、一人でも多くの聴覚者が手話を理解できるよう努力している。	毎	木	なし	500	定期的に老人保健施設や音楽会参加		0	25	25
手話サークル うちよきば	都賀コミュニティセンター	手話学習を通して聴覚障害者との交流を行っている。終了後は近くのファミレスでしゃべりをしたり、読書会・旅行・ボウリング会などの交流を楽しんでいる。交流には聴覚以外の聴覚障害者も参加する。聴覚障害者も理解し、学び意欲のある人募集。	毎	金	なし	年1,500	手話教室(9月) 新年会・花見・クリスマス会など都賀市	藤井 252-2129	6	14	20
桜木公民館	桜木公民館	とても自由な雰囲気の中で手話を学ぶことを通じて、障がいの有無にかかわらず様々な仲間との交流を楽しめるサークル。	第 1-3	土	なし	なし	公民館の文化祭に参加	小林 233-7005 acton_sakiboo.co.jp	10	10	20
手話サークル ひまわり	千城台コミュニティセンター	地域にむき合った指導のある方と手話の正しい10の指番号を身につけたい。コミュニケーションの輪を広げている。手話を学びながら、聴覚障がいへの理解を深め、学び合う。	不定期	土	なし	4,000(個人) 2,000(学生) -01曜日に指導のある方は無料	千葉県・市の聴覚障害者行事に参加	坂本 236-0208	6	17	23
手話ダンス パッセ	都賀コミュニティセンター	手話を使って音楽に合わせて表現するダンス。みんな楽しく交流を深めながらコミュニケーションの輪を広げたい。手話を学びながら、聴覚障害者も理解し、学び意欲のある人募集。	第 1-2-4	土	なし	1回300	聴覚障がい・コミュニケーション	藤野 231-5367 yoyoi@k2808.sayfac.acuone.net.jp	0	17	17
指の輪サークル	真砂コミュニティセンター	聴覚障害者のコミュニケーション方法である手話を聴覚障害者から学ぶ。会員は60-70代で、学習意欲のある方から交流している。	第 1-3-5	土	なし	250	手話まつり	藤野 270-1670	4	16	20
<b>コミュニケーション</b>											
料理研究会	中央コミュニティセンター	知的障害者と外国人グループに向けた料理教室。地域のふれあい行事などで、料理を通してコミュニケーションを図る。入会の条件として、女子栄養大学通信講座の受講者であること。	第 4	水	なし	年12,000	みなとララの料理指導	伊藤	0	8	8
こぶしの会	千城台コミュニティセンター	身体に障害を持つ人とその親達が、親睦を兼ねて、簡単な作品を作る楽しみを味わうことを目的としている。	第 2	土	なし	なし		根本	2	12	14
ジャズミン	幕張西公民館	日本語を母国語としない人達の集まり。無料で日本語を教えるがそれ以外の国の料理や作り、日本文学を愛する。定例を学んだら1つ国際交流を図っている。学ぶことを通して強い理解感と結びつけたサークル。入会は日本語を話さない人のみ。	毎	火	なし	300		72-6011	5	17	22

分類・団体名	主な活動場所	活動内容	活動日	入会金(円)	会費(円)	行事	連絡先	会員数(人) 男 女 総数	URL
<b>その他</b>									
<p>※ 活動している週と曜日 費用 入会金・会費(新しい場合は月費)</p> <p>行 事 重要の主な行事 開催頻度 変更の可能性あり(休会)</p> <p>開催頻度の目安 月1回(1回以上)・月2回以上・不定期 入会費等(「いきいきプラザ」「いきいきセンター」の場合は記載がなくても60歳以上の方のみ対象)</p>									
<b>ビデオ</b>									
こてはし台ビデオサークル	こてはし台公民館	会員のビデオ作品を上映し、撮影や編集技術を習得、和気あいあいとした環境を築きながら上達を促す。他にも毎月1回程度パソコン編集会を行い、これでもビデオ発表会に出展できるようにしている。	第 3 土	なし	年12,000	撮影会・ビデオ発表会(毎年2回)(こてはし台公民館・生涯学習センター)	宇津珠 250-6340	6 2 8	
加曾利映像研究会	加曾利公民館	ビデオの撮影は楽しいものだが、ただ撮るだけでなく少し手を加えて「編集」として見入る必要がある。ビデオ映像の撮影や編集に関する技術の向上を目指し、会員の経験豊富なサークルで、初めの方の欠けもフォローしている。	第 2 火	なし	1,000	春の撮影会・全員の作品上映会(生涯学習センター)	加藤 047-384-5709	6 0 6	
<b>和戦・洋裁</b>									
新宿洋裁クラブ	新宿公民館	経理豊富な先生の指導を受けて、初級などをリフォームする。布地の選択・作風のテーマ・リフォームなどは各自の自由、楽しい趣味のサークル。	第 2・4 土	なし	2,000	公民館の文化祭に参加	関 236-0058	0 4 4	
なのはな	蘇我コミュニティセンター	技術センターで修得した和服技術を基に、技術の向上のために継続しているサークル。教室で作成した物を年に一度発表し、コーディネートや着付けの勉強を兼ねて発表している。入会費は基礎技術のある方。	第 2・4 月	なし	2,500	行水		0 15 15	
洋裁クラブさつき会	葛城公民館	年ごとに1回の流行を取り入れて自分の体型に合った服を作ったり、着物からのリフォームなど、自分の名を製作している。毎月2回30-15:30まで、無理せず楽しみながら頑張っている。	第 1-3 木	1,500	3500	公民館の文化祭に作品展示とスウェット・1シャツ発表会の発表	佐藤 231-2527	0 10 10	
コスモス和裁クラブ	花見川公民館	日本の伝統的な着物を愛する人が和裁の技術を習得するために集い、楽しみながら学んで、華衣・長巻・袷・男袴・子どもの着物を作る。リフォームも行い、洋服・コート・洋服・華などの作品に挑戦している。	第 1-3 金	なし	1500	公民館の文化祭に参加	山田 286-4549	0 7 7	
さくら洋裁クラブ	花園公民館	教材は自由。先生の指導のもと、マイペースで作成を仕上げ付けて、リフォームや流行のファッションなど洋裁技術の向上とセンスアップに努めている。	第 2・4 火	なし	1,500	公民館の文化祭に参加	野口 271-5271	0 10 10	
幕張洋裁クラブ	幕張公民館	楽しみながら自分合った洋服を仕立てる(文化式)。新しいデザインや技術の習得、和服のリフォーム・帽子やアクセサリーの小物作り・最大のワンピース等。自由教材で作成。他団体との交流でショーにも出演し、作品を発表。	第 4 金	なし	2000	公民館の文化祭に参加	田嶋 275-2767	0 15 15	
花水木	穴川コミュニティセンター	生涯学習センターで1年間和裁の講座を受け9ヶ月が過ぎ、技術の向上をめざしている。稲毛地区住民または市内在住で会員間の交流を図りながら活動している。入会条件は和裁の基本をマスターしていること。	第 1-3 木	なし			akko.shiki@pop.ne.jp	0 5 5	
洋裁クラブ(千草台)	千草台公民館	洋裁全般を習得するとともに、会員の親睦と交流を深める。	毎 火	1,000	3,000	公民館の文化祭に参加	芥原 255-7837	0 11 11	
加曾利洋裁クラブ	加曾利公民館	洋裁の理論と実技を基礎から学習すると同時に、年齢層を超えて楽しみながら制作している。公民館設立以来のクラブで、流行を取り入れて作る楽しみや、ほめあつたり、褒めあつたりは楽しい時間でもある。	第 2・4 火	1,000	2,500	公民館の文化祭に参加		0 9 9	
洋裁クラブ(菅田)	菅田公民館	洋裁技術の習得と交流。	第 1-2 金	なし	2,500	公民館の文化祭に作品発表	後藤 292-5588	0 10 10	
<b>編み物</b>									
手編みサークル	蘇我コミュニティセンター	編み物を通して手編み技術を習得し、技術の向上を図る。初心者の方も参加しながら楽しく活動している。	第 2・4 土	なし	2,000	コミュニティまつりに参加	道下	0 10 10	
手編みサークル はなみずき	中央コミュニティセンター	今年で4年目になり、みんな楽しくがんばっている。	第 1-3 月	なし	1,000		鈴木 247-7403	0 12 12	
ニットサークル ハッピー	稲毛公民館他	手編みを中心として古来の技法で作成している。高齢者が多いので、ゆっくりと時間をかけて手先を動かす。編みの個性化を図っている。編み物の持つ癒やし効果を生かしながら、会員が楽しんでいる。仲間を募集中。	第 2・4 木	1,000	2,000	公民館の文化祭に参加	安藤 242-0440	0 12 12	
おとめの会	桜木公民館	作りたてのものを着まわして、編み物・ぬいぐるみ・人形・小物・バッグ・アクセサリー等同時進行で作成している。材料は家にあふれるタオル、雑巾、古布などが、手頃なように準備ができています。楽しみながら編み物に挑戦したい人、初めの方の欠けもフォローします。	毎 水	なし		参加した時500	公民館の文化祭に参加	高山 080-1327-1674	0 10 10
都賀手あみの会	都賀コミュニティセンター	手あみの初歩から上級まで、	第 1-3・5 金	なし	1回1,000	コミュニティまつりに参加	戸辺 254-1578	0 10 10	
にっとあいの会	千城台コミュニティセンター	コートの作り方を習得して会員相互の連絡を図り、技術向上に努めている。手編みから縫製まで、それぞれの得意分野に合わせた作品を作っている。	毎 金	なし	1,000	コミュニティまつりに参加		0 8 8	
編物クラブ	菅田公民館	手編物の技術向上に努め、作品作りの意見や評価を皆で楽しく行っている。	第 2・4 火	なし	2,300	公民館の文化祭に参加		0 10 10	
手編みサークル アミアミ	稲毛公民館	手編み全般、各自作りたてのものを自分のペースで楽しく活動している。毎年、公民館主催のフェスティバルに参加。会員は50-60代まで幅広く、楽しみながら編んでいる。資格取得も可能。毎年、公民館主催のフェスティバルに参加。	第 1-2・4 木	1,000	3,000	公民館の文化祭に参加	安藤	0 10 10	
手編みサークル いとの会	高洲コミュニティセンター	手編み全般、各自作りたてのものを自分のペースで楽しく編んでいる。会員は50-60代まで幅広く、楽しみながら資格取得もできる。毎年公民館主催のフェスティバルに参加。	第 1-2・3 木	1,000	3,000	コミュニティまつりに参加		0 8 8	
<b>手芸・キルト・パッチワーク</b>									
パッチワーククラブ	松ヶ丘公民館	会員は60代-70代、皆で毎日楽しく作品を作っている。	第 2・4 木	なし	1,500	公民館の文化祭に参加	佐藤 264-5247	0 11 11	
Bead・Lily K	蘇我コミュニティセンター	アゲス、ワイヤー・ビーズステッチ(針と糸)・ジュエリーロウシェ(レース糸とかき針)等いろいろ手法で、ビーズアクセサリーを制作し、楽しみながら発表。	第 3 水	なし	500	コミュニティまつりに参加	鈴木 264-5127 kaikeyori@villicon.com	0 12 12	
スーパースタイル	中央いきいきプラザ	パッチワークの基礎から自分で作品作りに挑戦している。60-70代の方の参加者も多く、楽しい雰囲気。小物からベッドカバーの大きな作品まで作り、パソコン高画質の展示会に出展できることも魅力がある。	第 2・4 土	なし	2,000	いきいきプラザフェスティバルに参加	こことん美夢 243-3058	0 8 8	
ローズガーデン(川戸)	川戸公民館	色とりどりの布を使って、タペストリー・バッグ・小物などを製作。	第 1-3 木	500	1,500	公民館の文化祭に参加	森 264-0189	0 9 9	
和の袋	蘇我コミュニティセンター	「手作りしたいけどミシンなんて使ったことがない!そんな会費から始めたいクラブ。家庭用ミシンでちょっとプロっぽく布や着物をリメイクし、使い勝手の良いバッグを作っている。皆さん楽しんで来てください。	第 1-2・3 月	なし	3,000	公民館の文化祭に参加	坂本 264-3505	0 7 7	
組むもクラブ	幕張公民館	布を基本として、現代に合わせたストロップ・アクセサリー等にアレンジしながら、日々仲間とレベルアップを図っている。	第 1-3 土	なし	2500	公民館の文化祭に参加	泉澤	0 8 8	
キルトの会	轟公民館	キルトの基礎から、バッグ・タペストリー・小さな人形・小物づくりまで、季節や実用に向いた作品の制作。	第 1-3 木	500	1,500	公民館の文化祭に参加		0 12 12	
草野パッチワーククラブ	草野公民館	パッチワークで作りたいものを作っている楽しい仲間。	第 1-3 土	なし	年1,500	公民館の文化祭に参加		0 5 5	
手作り夢ランド	穴川コミュニティセンター	木目込みパッチワークで花や行事をモチーフにしたインテリア小物制作。子育て中のママばかりで、大勢の参加者を楽しみながら家事と育児の両立を図る。おしゃべりの仲間をしながら子育てを楽しみたいひとへ。季刊「手作り夢ランド」を発行。	第 1-3 金	なし	年3,000	サークル内で懇話会交流を兼ねた作品発表会・ほぼ2コースエリア交流会	佐藤 287-5782	0 35 35	
パッチワーク木曜会	緑が丘公民館	先生の指導を受けながら、同好会として活動中。会員数は60-70代でキルト・縫製などを行い、楽しくレベルアップを図っている。文化祭に向けて着テーマを決め、時には外部の先生のアドバイスを受けて作っている。	第 2・4 木	なし	年1,000	公民館の文化祭に参加	赤坂	0 6 6	
ビーズアクセサリーをつくる会	穴川コミュニティセンター	ビーズ用の針と糸を使い、繊細なデザインやネックレスやブレスレット、リングなどを作る。いろいろなステッチのテクニックを使い、平面でも立体でも思い通りの形を作ることが可能でゴージャスなアクセサリー作りを楽しんでいる。	第 3 火	なし	1500	コミュニティまつりに参加		0 8 8	
ローズガーデン(都賀)	都賀公民館	パッチワークの技術習得・作品の制作。	第 2・4 木	なし	1,000	公民館の文化祭に参加		0 28 28	
織の花手芸サークル	千城台コミュニティセンター	エコを考えた布で作るぞうりや、応用紙を利用して編むカゴ。パッチワーク・毛織物・レザーカット等の手芸を主体に、楽しく時間を過ごしている。	第 1-3 月	なし	1,000	コミュニティセンターまつりに参加	二階 377-0229	0 10 10	
ローズガーデンクラブ	加曾利公民館	パッチワークの基礎をふまえ、各人のペースで個性を表現した作品作りを楽しんでいる。	第 1-3 木	なし	2,000	公民館の文化祭に参加		0 13 13	
手芸クラブ	土気公民館	やさしい理論・木目込人形・文化刺繍・和紙工芸・ちりめん手芸・モザイクアート・流行物など、なごやかに和気あいあい楽しく、中高年の手芸仲間。	第 1-3 木	なし	1,200	公民館の文化祭に参加	榎原 295-7242	0 9 9	
<b>料理</b>									



黒砂フラワーワークショップ	黒砂公民館	Preservedとは、保存するということ意味。生花本来の美しさや、みずみずしさを表現することがある。生花にない色や香りや肌触りも表現。美しく乾燥したアレンジメントに飾りつけ、贈り物としても喜ばれる。	第 4	水	なし	1000	公民館の文化祭に展示	伊藤 241-7023	0	11	11
フラワーアレンジメントミモザの会	草野公民館	季節の花やグリーンズフラワー・アートフラワーを使ったフラワーアレンジメントを楽しんでいる。クリスマスリースやお正月飾り、時にはガーベラや花巻を使った飾りの中に思いを入れて飾ることもできる。	第 4	火	なし	1,200+材料費	公民館の文化祭に展示		0	8	8
文庫くらぶ フラワーデザイン	黒砂公民館	ヨーロッパ・フラワーアレンジを中心に生活に楽しみを加え、フラワーアレンジメントをコーディネートする生活感を伝える。ヨーロッパスタイルとは自然との共生、四季を感じたり、風景をながめて感性をみがぐ。	第 4	火	なし	花代3,300	伊藤 241-4776	1	10	11	
押し花サロン	都賀コミュニティセンター	草花の知識を学び、押し花の技術を学んでいる読書仲間。	第 3	水	1,000	1,500	コミュニティまつりに参加	高木 233-0107	0	12	12
押花サークル(菅田)	菅田公民館	月2回の活動。庭の花・草花・種、つる物等を自分で乾燥し、製作する。	第 2・4	水	なし	2,000(材料費)	公民館の文化祭に参加	伊藤 291-0237	0	10	10
ボビーの会	椎名公民館	後花な花を利用してフラワーアレンジをする。会員の経験や仲間作りも楽しい。	第 3	火	なし	1,500(材料費)	公民館の文化祭に参加	田中 263-5960	0	7	7
フラワーアレンジメントコスモ	高浜公民館	季節の花に飾りつけ、基本型・自由型とアレンジして楽しい時間を過ごしている。「気持ちや言葉に思いを込めたい」がモットー。	第 1	木	なし	2,000(花代)	月間 244-1775	0	7	7	

## 着付け

雅の会	中央コミュニティセンター協議分室	着物文化の伝承と、発展に繋がるようになるため、手付の小物や着物を使い、初心者には基礎から教える。一歩進めて変化着付け等はコーディネートしながら楽しんで学んでいる。自然にマナーも身に付く。	毎 木	水	なし	4,000		山田 232-4871	0	5	5
さつきが丘 着付けサークル	さつきが丘公民館	伝統文化の着物を楽しみながら、理論と実技を基礎から学んでいる。会員は30代〜70代と幅広く、着物の良さを見直し日本に広めよう活動している。初心者から経験者まで到達まで合わせた丁寧な指導を受ける。	第 1・3	木	なし	1,500	着付のデモンストラーション・公民館の文化祭に参加		0	17	17
着付けカラブ 穴川	穴川コミュニティセンター	30・70代の会員が、季節に合った美しい先生からやさしく指導を受けて、楽しく着付けている。それぞれが年間で着物家の後さきが分かれ、人前にも自信を持って出られるようになる。	毎 木	水	なし	2500	着物家でのお花見・着流し・お盆会・新年会など・コミュニティまつりに参加	石井 294-4182	0	9	9
長沼 着付けカラブ	長沼コミュニティセンター	30・70代の会員が、季節に合った美しい先生からやさしく指導を受けて、楽しく着付けている。それぞれが年間で着物家の後さきが分かれ、人前にも自信を持って出られるようになる。	毎 水	水	なし	2500	着物家でのお花見・着流し・お盆会・新年会など・コミュニティまつりに参加	石井 294-4182	0	5	5
めくみ会	緑が丘公民館	着物のT・P・Sを学び、着方、帯の片を練習している。会員は40〜90代まで、全員に楽しみながら各自技術の向上を目指している。初めての着物の先生が7名揃って指導している。	第 2・4	火	なし	1700	公民館の文化祭に参加	梅山山	0	10	10
桂衣会	千城台コミュニティセンター	伝統の着物を履きながら、美しく着付け出来るよう練習しており、自分着物が着られるだけでなく、周辺や生活にのびのびと参加しながら学んでいる。最近では、指導を持った方にも指導のボランティアをしていく。	第 1・2・3	木	なし	3,000	コミュニティまつりに参加	柳手洗 090-9290-9983	0	9	9
きもの愛好会	都賀コミュニティセンター	和服を一人で着られるようになりたい、人前に着せてあげることが出来るようになりたい、と願っている。	毎 火	火	なし	1回 750		嶋守 237-8238	0	7	7
手結びの会	白井公民館	手結びでの着付けと帯結びで着物を楽しんでいる。「自分の着物を自分で着る」を目標に、着物を身近に気軽に着られるようお話ししている。	第 1	月	なし	1000			0	9	9
秋の会	都賀コミュニティセンター	伝統ある着物文化を後世に継承したい。そのためには自分でも着られるように、人前に着付けておけるようになることかかっている。指導されるのは基礎・パーティ等での着付けの指導やカラダケア教室等での着付けも行っている。	毎 水	水	なし		コミュニティまつりに参加		0	5	5
ふくら雀	千城台コミュニティセンター	着物を体験し、ゆかた・着流し・お花見に着る着付けを指導してもらい、着替わると写真撮影も楽しんで学んでいる。指導者や着付けのボランティアもボランティアで行っている。	第 1・2・3	火	なし	2,500	コミュニティまつりに参加	鈴木 239-0788	0	10	10
着付けクラブ	菅田公民館	着物の初歩から礼装まで学び、自分に合った着方・着せ方・種々の帯結びを学ぶ。	第 1・3	火	なし	1,500	公民館の文化祭に参加		0	7	7
着付けサークル	磯辺公民館	着物が楽しく着られるよう練習している。着物の基本知識と帯の着付けや帯を自分で着るよう、先生の手を借りながら練習している。(文化の)	第 2	月	なし	3月4,000			0	4	4
高洲 着付けサークル	高洲コミュニティセンター	着物のたのみ方から小紋・訪問着・前掛けの着付け帯をみる先生の指導で楽しく着付けている。着物を広げてみませんか?	第 1・2・3	火	なし	3,300	コミュニティまつりで着物ショー	高瀬 270-0121	0	12	12

## 折り紙・絵手紙

折り紙サークルABC	新宿公民館他	月2回、講師による指導と指導。	第 1・3	土	なし	1回1,000+材料費等	公民館の文化祭・生活学習センター学びフェスタ	鈴木 421-0285	1	20	21
折り紙 21星喜	星久喜公民館	いろいろな物を作るが、時によっては季節に合わせた折り紙づくりを楽しむ。	第 4	金	なし	1,300	公民館の文化祭に参加		1	5	6
折り紙 雅の会	中央コミュニティセンター	生活から伝わる折り紙を今ではREGAMIのテーマで世界に愛好家が増えている。鶴や風船などの伝統折り紙で創作しながら学んでいる。地域の公民館、老人施設でボランティア活動をしている会員も多い。	第 1・3	水	なし	3,000	イベント等に参加	坂田	0	13	13
中央折紙同好会	中央いきいきプラザ	伝統的な折り紙は本格的に勉強してみたいと奥深いものがある。指と指の体操にもなり、新しい仲間もできる楽しい集まり。	第 2・4	火	なし	2,000	いきいきプラザフェスティバルに参加	村田 222-8735	1	14	15
構森 絵手紙の会	構森公民館	「ハタがいに」を会員に絵手紙を楽しんでいる。自然を手本にして着る動物や自然を題材に、元気な書きたいかと思いが、先生の指導で書きあがく。	第 1	月	なし	800	公民館の文化祭に参加		0	12	12
絵手紙 花人の会	花見川いきいきセンター	絵手紙は絵のある手紙。描いた本人は不気味と思っても、受け取った方は嬉しがる。絵が描けるようになる。絵が描けるようになる。絵が描けるようになる。絵が描けるようになる。	第 1・2	火	なし	1200	各種イベント等に参加		3	15	16
絵手紙同好会 ビーマンの会	花見川いきいきプラザ	目の前のものをじっくり見て描き、自分の言葉と文字を込める。描くのは絵・文字・色使いに挑戦する。楽しみながらレベルアップしている。仲間・喜・興味・本人の絵手紙のやりとりが認められる。	第 1・3	月	なし	1500	野外スクウェア(春・秋)・いきいきプラザフェスティバル		4	14	18
折り紙 ルネサンス	小中台公民館	会員相互に技術を教え合い、立派な折り紙を作っている。作品は自宅まで持って帰る。種々の絵に描きつけて生活に彩りを添えることを楽しめ、各自が習得した技術を仕事に生かしている。	第 4	木	100		高齢者ハビリ教室協力会・公民館の文化祭に参加	赤池 247-5175	1	4	5
草野 絵手紙クラブ	草野公民館	「ハタがいに」を会員に絵手紙を楽しんでいる。自然や動物を手本にして、ありのまま、あるがままに描いている。着付けや帯の知識もあつたりがけで描いていると楽しく元気な。受け取ればお話しが通じる絵手紙。	第 4	水	1,000	1,000	子育て学習会・公民館の文化祭に参加	後藤 255-9261	0	13	13
ひる 絵手紙の会	加曽利公民館	絵手紙・巻紙・うちわ・ランチマット・コースター・ぼろ織などに描く。年に1〜2回、千葉公園・青葉の森・花の美術館などでワークショップに出かける。男性歓迎。	第 4	火	1,000	1,000	公民館の文化祭に参加		0	14	14

## 造形・他

藤とつるの会	中央いきいきプラザ	藤やつるにして、飾り物・花巻・葉入れ等の装品を作る。藤やつるを飾り、全員が同じ物を作るのではなく、個々の興味と創作に合わせ、変化富んだ作品が出来上がっている。	第 1・3	水	なし	2,000	いきいきプラザフェスティバルに参加		2	9	11
クレイサロン ハーモニー	中央コミュニティセンター他	クレイや粘土のソフト粘土を使い、花・動物・人形などを制作している。自分の作品で飾りつけたり、友達にプレゼントしたりして、生活を潤いのあるものにする。年2回作品展を開催するの楽しみ。	不定期	なし	なし	1回2,000	夏作品展・クリスマス作品展・生活学習センター学びフェスタ参加	227-8617	0	15	15
リフォーム同好会	松ヶ丘公民館	ごみの減量・地球温暖化対策・廃りる資源の活用のために、リサイクルリフォームで少しでも見直すという大きな目的に向け、小さな行動の積み重ねが大切。自分の材料で、自分で考えで最後まで自分で仕上げよう努力している。	第 2・4	火	300	年300-300	松ヶ丘公民館文化祭	長谷川	0	10	10
革工芸クラブ	福毛公民館	革製から立派な、動物のキーホルダー・ブローチ・ペンケース・メガネケースなど制作できる。30分程度のワークショップが中心で、革製の袋物の仕立、衣料からジャケットへのリメイクもできる。	第 2・4	金	なし	3,000	公民館の文化祭に参加	中台 243-4023	0	5	5
ロマン手がき染めサークル	長沼コミュニティセンター	染め・金・カバン等、あらゆる製品に手がきプリント(スタンプ)が出来る。子どもから大人まで年齢や性別を問わず参加し、入浴剤や洗剤等。現在10名で、出来上がり感動しながら作成している。	第 2・4	火	なし	1,500	コミュニティまつりに参加	大野 286-2372	0	10	10
皮飾工芸サークル 桜会	大宮公民館	皮革や丸皮を使って、自分だけの花ごやバッグ・アクセサリー等を作っている。	第 1・3	火	500	2,500			0	5	5
たすけあいの会 わかば	都賀コミュニティセンター	平成13年にボランティアグループとして出発し、現在は古布を回収し加工して商品に活用する活動を行っている。「ふれあいわかば」と「ミニデパートわかば」を開業。	第 1	木	なし	1,000		吉山 256-0678	1	8	9
ラタン の会	若松公民館	紙糊から実用的な小皿(コースター)次いで作品(イス)まで幅広く制作づくりに挑戦。中学校の文化祭にも展示する。	第 1・3	木	なし	2,000	公民館の文化祭に参加	藤原 294-5257	0	6	6
リラの会(みつわ台)	みつわ台公民館	トルポイントで、3人の先生によるオリジナルデザインを使用。誰でも、やりたいたいと思う人は参加。毎日の生活に楽しみが持てるように指導を受けるサークル。	第 2・4	金	なし	3000	公民館の文化祭に参加・展示会(千葉女性センター)	塚保 256-8965	0	9	9
アートクレイシルバー	菅田公民館	紙粘土を使ってオリジナルアクセサリーや小物を作る。基本から応用まで、好きな作品を作る。初めての方、男性、アクセサリーに興味のある方のための「1日体験」も行っている。	第 1・3	土	なし	2,000	作品の展示・販売・公民館の文化祭に参加	西田	0	4	4

エトワール	土気あすみが丘プラザ	パターン指示の通りに描くと、絵の心のない方も男本と作り作性仕上がる。JPOPミニター、アメリカで買った物などバラエティたっぷり。楽しくて、1つの曜日に上手になれるペンディングアートです。	第	1-3	木			プラザまつりに参加	浜渡 294-5099	0	11	11	www.school-nihonmagui.co.jp/class/	
パンの花クラブ	越智公民館他	パンの絵を使った花やアクセサリー等の作品作り。千原市老人クラブ会員作品展で賞状受賞を受賞。			毎	金	なし	1,000	公民館の文化祭に参加	森田 294-6926	0	9	9	
ワイヤクラフト研究会	越智公民館他	「一本のワイヤーが宇宙人の夢を創る」をテーマに、ワイヤークラフトの作り方を指導している。制作の楽しさを多くの人に、この思いからサークルを設立。公民館のほか、年3回小学校へのボランティア活動を実施している。	第	2	火・金	なし		材料費のみ	親子ワイヤクラフト教室/自転車づくり/公民館の文化祭に参加	野田 294-8142	1	8	9	
リラの会(高浜)	高浜公民館	原画は3人の先生のオリジナル作品。素材は主に木製で家にある木屑などでも可。下絵があるのでやりたいと思う人は気軽に開催。毎日生活にハリが出るよう楽しく描いてくれる。	第	1-3	水	なし	3,000	2年に1度展示会		0	7	7		
千葉竹とんぼ倶楽部		伝承遊び「竹とんぼ」の製作指導と普及活動を行う。手作り遊びの楽しさを親子で体験し、コミュニケーションの輪を広げたい。千葉市内を中心に開催のイベント、小学校等で「竹とんぼ教室」で作りながら楽しむ指導。入会費は竹とんぼの指導ができる方。	不定期(年3-4回)		土	なし			各地区イベント・公民館・小学校等での「竹とんぼ教室」	渡辺 224-1330	10	0	10	

## 園 芸

カタクリの会	こてはし台公民館	園芸に関する基礎的な知識・技術の習得。会員の園藝化に役立ち、年々会員数が減少しているのを若男女の参加を募っている。楽しく、明るく、和やかに活動している。	第	2-4	日	500	1,500	公民館の文化祭に参加	基夫 297-4903 fika_namikihope.biglobe.ne.jp	1	5	6	
暮張菊花同好会	暮張公民館	4月～11月の間は毎月日曜日に公民館で研修会を行い、11月第1週に毎年発表会を開催する。菊花展ではそれぞれの部門の競演から賞状を授けられる。	第	1	日	なし	年3,000		作村 271-5848	15	3		
稲毛古典植物研究会	六川コミュニティセンター	古典植物の購入替えと子孫の手入れを楽しみながらレベルアップを図っている。年2回、山形草を遊覧さんと見学に行くのが楽しみ。	第	1-3	土	なし	500	コミュニティまつりに参加	新野 252-3777	17	8	25	
小中台 盆栽クラブ	小中台公民館	盆栽や山野草の鑑賞・販売・挿木・挿木など、いろいろな手入れ方法を指導している。	第	1-3	日	なし	1000	研修見学会(春・秋)	植野 243-4561	4	6	10	
園芸同好会	若松公民館	毎月2回、定期的に午後5～6時頃は若松公民館で花壇で草花を育成。公民館の園芸に貢献を望む。各季のありの野菜作りを行っている(もろこし、大根、さつまいも、カブなど)	第	1-3	金	1,000	500	公民館にて盆栽、山野草講座	藤越 232-2654	4	5	9	

## 園 芸

囲碁愛好会	中央いきいきプラザ	1時間対局した後、2回に分かれて大判の碁盤で1人ずつ交互で対局する。囲碁大好き人間の会。	第	1-2	金	なし	年間500		浜渡 080-3366-0806	14	2	16		
囲碁同好会	中央いきいきプラザ	上級者が初級者を指導し、囲碁を楽しむながら碁盤を回り、碁盤の上達を目指している。入会条件の無い。	第	1-3	木	なし	なし		伊藤 264-0314	12	2	14		
新宿公民館 囲碁同好会	新宿公民館	囲碁の好きな仲間と週1回楽しんでいく。			毎	金	500	年500	小坂 222-5247	13	0	13		
石和会	中央コミュニティセンター	碁盤の研修を行い、研鑽に努めている。	第	2-4	金	1,000	年1000		中津 243-0251	10	3	13		
楽しい囲碁教室	新宿公民館	小学生と初心者(特に女性・高齢者)に碁の楽しさを知ってもらうために設けられた。第4回までの開催予定は延長。4～6級が中心。指導員は碁、将棋補助員は碁一級持。実技では指導員・指導助手を含めて碁を楽しむ。			毎	水	なし	年500	親子供碁大会・公民館の文化祭に参加	荒井 261-8378	8	8	16	
椿森 囲碁クラブ	椿森公民館	毎週日曜日の1時から1時45分まで、リーグ戦形式で対局を楽しんでいる。60代から80代は4級。平均年齢70歳。実力は3級から5級まで、18歳以上の見学歓迎。			毎	日	なし	年1,000	納涼碁大会・忘年碁大会	27	2	29		
土曜囲碁会(葛城)	葛城公民館	碁盤を対局カードに記入し、成績によって点数が上下するのを楽しんでいる。朝の7時から。毎年、優勝大会を行い、優勝者と9位までは賞品がある。	毎	土		500	年500	4月に大会	石井 264-6083	20	2	22		
朝日ヶ丘 囲碁同好会	朝日ヶ丘公民館	会員は順位者から6段まで在籍している。土曜囲碁会と交流を持ち、相互に切磋琢磨して日々向上。講習大会を行っている。	毎	日		500	300	囲碁リーグ戦(年1-3回)/公民館の文化祭で普及活動	小島 253-0330	15	0	15		
囲碁クラブ(幕張)	幕張公民館	碁盤を通して会員の親睦と交流を図ることを目的とし、年2回、上期・下期に分けてリーグ戦形式で対局しては遊んでいる。	第	1-3	水	なし	なし	公民館の文化祭に参加	久保田	14	1	15		
こてはし台 囲碁クラブ	こてはし台公民館	文化祭にデモンストレーションを行っている。公民館の要請により、小学生の希望者に指導している。(月1回/日曜)	第	2-4	日	1,000	年2,000	リーグ戦年2回・一日大会年2回	内田 258-4176	25	0	25		
ころがき会	こてはし台公民館	碁盤初心者の指導。自由対局。年2回のリーグ戦開催。入会条件は初級以上の方。			毎	水	なし	年間4,000	伊藤	12	2	14		
土曜囲碁会(朝日ヶ丘)	朝日ヶ丘公民館	初級～中級程度の会員で楽しく対局を楽しむ。指導員による初歩から中級程度の指導を毎週15～20分程度行う。誰でも気軽に入会。	毎	土		500	年3,600	年3回会員相互のリーグ戦	黒木 272-6935	21	2	21		
長作 囲碁クラブ	長作公民館	定例会は毎週3回で自由対局。年3回のクラブ大会を通じてクラブ員の協力促進を行っている。	週	3回	月・水・土	なし	1,000	クラブ年3回の大会	新田 257-4626	17	1	18		
年々定例会開催 碁盤同好会	畑コミュニティセンター	会員は65～85歳まで、楽しみながらレベルアップを図っている。これからは若い方との交流も行いたいと考えており、積極的に募集したい。	第	2-4	月	なし	1200	大会(2回)/総当たり大会(1回)	28	2	30			
速人会	畑コミュニティセンター	毎月2回、対局の難易度により持点を加減することで自身の強さを表し、競い合っている。			1日・3日	金	なし	年間500	会員のみ大会あり	菅井 489-5984	16	0	16	
木曜囲碁会	朝日ヶ丘公民館	初歩からの講義と実習指導を受けている。初級者～中級下位者に持点・ハンデを決め、勝敗によって持点の増減を決めている。希望者には日本将棋に指導員を指導する。上級者・専攻者も歓迎。			月3-4日	木	なし	300	年2回リーグ戦を行い各位の順位を決める	藤田 276-0515	11	7	18	
小中台 囲碁クラブ	小中台公民館	主に自由対局をしている。棋譜を研究したり、切磋琢磨して棋力の向上を図るなどという高尚なものではなく、気軽に趣味・娯楽として楽しんでいくサークル。	第	2-4	土	500	年1,200	前期・後期各1回総対局形式の大会	原 261-5621	21	2	23		
碁友会	千草台公民館	毎週金・土の午後1時から3時まで碁盤研究と対局で碁盤を深め、棋力向上に努めている。会員数は40～50代まで幅広く、入会条件は特にないが、持点が大学を含める。	毎	土		なし	1200	毎年10月ごろ大会開催	毎年10月ごろ大会開催	41	1	42		
初級囲碁クラブ	緑が丘公民館	碁盤を通して会員の親睦を深めることを目的とする。	毎	月		なし	500	春・秋のリーグ戦	高橋 259-5327	15	0	15		
緑が丘 碁盤愛好会	緑が丘公民館	碁盤を通して会員の親睦を図る事を目的とし、毎週土曜日に開催している。	毎	土		なし	年1,000	春季大会・夏季大会	山下 256-0540	25	0	25		
囲碁クラブ(白井)	白井公民館	碁盤の対局。	毎	日		なし	なし		土屋 292-5877	10	0	10		
千城台囲碁クラブ 火曜会	千城台コミュニティセンター	碁盤を主とする千草市内の碁盤同好の集い。毎週火曜日から金曜まで4つの部会で自由対局できる。老幼防止と碁の活性化を図りながら親睦交流を続けている。	毎	火		なし	年5,000	総対局リーグ戦年4回・クラス別トーナメント大会年3回	藤村 237-1562	19	2	21		
千城台囲碁クラブ 水曜会	千城台コミュニティセンター	碁盤を主とする千草市内の碁盤同好の集い。毎週火曜日から金曜まで4つの部会で自由対局できる。老幼防止と碁の活性化を図りながら親睦交流を続けている。	毎	水		なし	年5,000	総対局リーグ戦年4回・クラス別トーナメント大会年3回	寺崎 237-5672	19	1	20		
千城台囲碁クラブ 木曜会	千城台コミュニティセンター	碁盤を主とする千草市内の碁盤同好の集い。毎週火曜日から金曜まで4つの部会で自由対局できる。老幼防止と碁の活性化を図りながら親睦交流を続けている。	毎	木		なし	年5,000	総対局リーグ戦年4回・クラス別トーナメント大会年3回	印田	19	1	20		
千城台囲碁クラブ 金曜会	千城台コミュニティセンター	碁盤を主とする千草市内の碁盤同好の集い。毎週火曜日から金曜まで4つの部会で自由対局できる。老幼防止と碁の活性化を図りながら親睦交流を続けている。	毎	金		なし	年5,000	総対局リーグ戦年4回・クラス別トーナメント大会年3回	藤村	21	1	22		
千城台 碁盤サークル	千城台公民館	対局を通して、会員相互の交流と棋力の向上を図っている。会員数は50代以上が多く女性も参加している。入会条件は順位を持つ。	毎	土		1,000	年間1,500	サークル内碁盤大会を開催	越川 237-0890	21	5	26		
碁盤クラブ(菅田)	菅田公民館	会員相互で碁盤の対局を行う。時により大会を行うが、時期と回数是不定。	第	1-3	土	500	年500		藤野 295-1086	16	1	20		
椎名 碁盤同好会	椎名公民館	会員が碁盤を回り、碁盤を楽しむ。	毎	日		なし	年1,000	年1回大会	前田 263-6158	13	0	13		
木曜囲碁クラブ	土気あすみが丘プラザ	楽しみながら棋力の向上を図り、併せて会員相互の親睦を深める。会員は初心者から経験者まで幅広く、女性も参加している。それぞれの棋力に応じて予選対局を設けているので、誰でも楽しめる。	毎	木		1,000	年2,000	3ヵ月毎のトーナメント大会(表彰有)	津本 294-3671 s-yunoteleaction.ne.jp	28	3	31		

## 将 棋

いきいき棋友会	中央いきいきプラザ	平均年齢72歳。会員相互で2時間程度の将棋を楽しんでいる。年に3-4回は大会を実施している。高齢化により会員が減少傾向にあるので、60歳以上5級程度以上の方の入会を募っている。	第	2-4	木	なし	500	年3-4回対戦	土橋 236-0330 sobasi-nijms.biglobe.ne.jp	12	1	13	
---------	-----------	--	---	-----	---	----	-----	---------	---	----	---	----	--



さくら	菅田公民館	福祉と健康活動を土日にストレッチをして体をやわらかく、こまめにこくし、元気に老後を送れるようにすることを主眼に活動している。	第	2・4	火	なし	2000	全国大会・公民館の文化祭などに参加	及川 291-1256	0	8	8
梶名時健康太極拳	菅田公民館	専ら運動としてストレッチ運動と中国健康体操の練習、気功の八段錦を行い、体がほぐれたところで太極拳24式を行う。	第	2・4	水	なし	1,500		梶井 291-3378	0	14	14
太極拳愛好会(真砂)	真砂コミュニティセンター	正宗太極拳(九十九式)を基本に健康増進を図っている。第1・第2水曜日は先生の指導を受け、第3水曜日は自主練習で新人会員に古い会員がサポートしている。夏と冬には合宿をして会員の成長も図る。	第	1・2・3	水	なし	2000		清水	1	12	13
太極拳稲浜同好会	稲浜公民館	気功と太極拳を通して健康な体づくりをめざす。	第	毎	月	なし	1回500	公民館の文化祭に参加	行田 273-2198	2	16	18
幕張西 太極拳	幕張西公民館	中国三千年の歴史を持つ健康体操。継続することによってゾウガクと血気の流動が増加する。会員は新元気で高齢も引きにくくなるという案いらずの健康体操。	第	毎	土	なし	1,500	公民館の文化祭	米持 277-5689	7	21	28
美浜きこう会	真砂コミュニティセンター	気功はゆったりと無理のない気持ち良い動きで、年配に開かない(歳もいっつになっても飽きられない)。道内リラクシス、気の通りを良くして免疫力・抵抗力を高める。病気を予防、治癒する効果もある。	第	毎	木	1,000	3,000		山田 285-5085 sanakumara@hotmail.com	0	10	10

## ヨーガ

かんたんヨガ ビラティス	蘇我コミュニティセンター	コロナからだをリフレッシュ・リラクシス! 20代から60代までの女性がヨガ ビラティスを楽しんでいます。		毎	火	なし	1回500		080-6589-7973	0	70	70
神明ヨーガ	新宿公民館	日常の健康と精神統一のためにヨーガの修行に励んでいる。		毎	木	なし	2,000	公民館の文化祭に参加	川崎 241-7665	3	14	17
未広ヨーガの会	未広公民館	インド4000年の伝統あるヨーガを修習することにより、高齢者化社会で長年の健康を維持することが出来る。ヨーガの修習を目的として会費が決められているので、一人でも多くの方が修習されることを願っている。		毎	月	なし	2,000		清水 228-0241	1	19	20
フレンドヨガ	蘇我コミュニティセンター	健康増進・腰痛予防・その他、40代から70代まで幅広く参加している。		毎	木	500	2,000		長谷川 266-8685	0	25	25
松ヶ丘ヨーガ研修会	松ヶ丘公民館	ヨーガの実習を月2回、1時間30分全員で修習する。公民館の秋のイベントでは写真を展示する。	第	1・3	木	1,000	1,000	公民館の文化祭に参加	清水 228-0241	2	23	25
ヨーガクラブ(星久喜)	星久喜公民館	呼吸法をとり入れながら、手足を伸ばしたり曲げたりして、肩は緩む(肩甲骨の隙間)のための運動をする。また、瞑想や呼吸によって静かに心をやわめ、精神的な安定をはかる。		毎	金	なし	2000	公民館の文化祭に参加		0	14	14
ヨガとも	蘇我コミュニティセンター	日頃、こりかたまった体を伸ばすことで、身体だけでなく心もリラクシスし、何とも思えない爽快感を覚えることが出来る。より多くの人がヨガの楽しさを知ることを目指す。初心者歓迎。		毎	水	なし	2,500(人数別)		080-6589-7973	0	21	21
畑ヨーガ教室	畑コミュニティセンター	幅広い年齢層の会員が週に一度集い、健康増進のため楽しく活動している。		毎	火	5,000	3000			0	11	11
花園ヨーガ研修会	花園公民館	静に坐って自分と向き合うことがヨーガの始まりと伝えられる。インドの教えの中から選ばれたヨーガを学習して姿勢を整え、内側からの心も受け、ありのままを受け入れるように心がけている。会員は20~70代まで。	第	1・3・4	月	なし	2,000	研修会	鈴木 272-9009	0	30	30
マタニティサークル	畑コミュニティセンター	マタニティ・ヨガと産後のヨーガ。妊娠中はマタニティ・ヨガ、産後は赤ちゃんといっしょにヨーガをして心と身体を整え、妊娠中から産後へと交流が盛ん。入会は妊娠6週以上で、産後6週間以内。	第	1・2・3	火	なし			234-8062	0	10	10
ヨガクラブ	長作公民館	心と体の健康のために行う。正しい呼吸法を指導し、自分の出来る範囲で、自分の呼吸法で、自分の内面を見つめながら、先生の指導のもとで体を動かしてゆく。		毎	木	1,000	1500	公民館の文化祭に参加	鈴木 259-4925	0	11	11
山王サマーディ	山王公民館	呼吸法と正しい姿勢を学びながらの呼吸を、自分の出来る範囲で実践して柔軟性を養っている。健康と体力維持に役立っていると心と体は先生からの指導を受けている。	不定期(お休)	月	なし	2,000			田代	0	15	15
スハヨーガサークル(穴川)	穴川コミュニティセンター	ヨーガは心のやすらぎを得る最高の方法で、スハとは「笑、喜、誇り」という意味。しなやかなポーズにゆるやかな呼吸・瞑想で自分のためにスハ八くつろぎの時間を過ごせる。		毎	木	1,000	3,000		小川 285-5085 sanakumara@hotmail.com	1	11	12
スハヨーガサークル(長沼)	長沼コミュニティセンター	ヨーガは心のやすらぎを得る最高の方法で、スハとは「笑、喜、誇り」という意味。しなやかなポーズにゆるやかな呼吸・瞑想で自分のためにスハ八くつろぎの時間を過ごせる。		毎	水	1,000	3,000		小川 285-5085 sanakumara@hotmail.com	1	9	10
みどり会	都賀公民館	健康作りのためにヨガを楽しむ女性のみの会。	第	2・4	土	なし	1,500		多野田 287-4058	0	11	11
かんたんヨガ	大宮台自治会館	コロナからだをリフレッシュ・リラクシス! 20代から60代までの女性がヨガを楽しんでいます。		毎	金	なし	2800		080-6589-7973	0	15	15
バミョン ヨガサークル	都賀コミュニティセンター	毎日、健康で明るくニコニコしているようになり、無理なく楽しくヨガや健康体操をしている。		毎	火	なし	1回1,000			3	7	10
ヨーガ いたわる会(千城台)	千城台コミュニティセンター	「ヨーガを行うことにより体を健康にし、病気を予防する」という目標のもとで、決して無理をせず、各々のペースで楽しく活動している。		毎	火	2,000	2,000		坂本 237-7174	0	13	13
ヨーガ いたわる会(都賀)	都賀コミュニティセンター	ヨーガを通して心身を鍛える。		毎	火	2,000	3,000		中山 231-8279	1	21	21
ヨーガサークル アーリア	千城台コミュニティセンター	ポーズと呼吸の一体感を味わいながら、一つのポーズを止めることなく、流れようような動きで連続して行うフロー・ヨーガ。毎週水曜日の夜7時~9時30分。初心者歓迎!初心者向けの指導も受けること。		毎	木	1,000	3,000		小林			0
ヨーガ静心会 都賀支部	都賀コミュニティセンター	八つ目のポーズを中心とするサークル。40代から50代まで、各自のペースで、静かに呼吸をしながら行う。呼吸法やポーズの指導はシャッパ(アサナ)リラクゼーションで心身ともにリフレッシュできる。		毎	木	なし	1000		植田 231-8465	0	25	25
ヨーガ同好会	加曽利公民館	ヨーガはポーズ・呼吸・瞑想によって健康と美音とのやすらぎを促進させる。30~70代まで年齢に拘束なく体力に合った指導により、心身共に変わらぬ気持ちで健康なスタートができる。		毎	月	なし	2,000		菅見 251-9456	3	12	15
らくらくヨーガ	若松公民館	先生の指導のもとで、体と心のあり方を考えながら活動している。いつも前向きで先生を中心に笑いながら楽しむグループ。		毎	水	3,000	3,000		木川 234-7056	0	11	11
ヨーガクラブ(椎名)	椎名公民館	年層層は40~80代。呼吸法・ポーズ・瞑想により、健康の維持向上に努めている。		毎	木	1,000	2,000			0	14	14
いきいきヨーガ同好会	美浜いきいきプラザ	ヨーガを通して会員の心身の健康増進を図るとともに、会費負担の軽減を図ることを目的としている。	第	1・3	土	なし	1,000		小林 277-6750	3	28	31
操体法ヨーガ	幸町公民館	毎週水曜日にヨガの実習を行い、体の調整をしている。		毎	水	なし	3,000			0	7	7
ヨガ同好会	稲浜公民館	40~60代の女性だけのサークル。無理をせず続けることにより、健康な体で心豊かに過ごしたいという思いが強く活動している。		毎	火	1,000	2,000		伊藤 273-1181	0	17	17

## 健康体操

生浜素スト会	生活公民館	音楽に合わせて行う高齢者向けのストレッチ体操。無理をしないように楽しく運動している。		毎	月	1,000	2000	公民館の文化祭で発表	甲斐	4	26	30
健康矯正体操	新宿公民館他	この体操システムは、運動学・解剖学・生理学など医学的見地から考案されたもの。全身運動により、あらゆる筋肉をうまく動かしながら身体のゆがみを矯正し、体向上・肩こり腰痛解消・リハビリ効果を目ざす。		毎	水	3,000	3,000	年一回の健康発表会開催	加藤 242-1664 heda_kai@docomo.ne.jp	0	13	13
健康体操同好会	松ヶ丘公民館	健康維持と会員縁結を目的として、60~80代が主なり「継続は力なり」をモットーに20回活動をしている。毎回の目標リパス制や発表会等で相互のコミュニケーションを図っている。	第	2・4	金	なし	1000		和田 263-6122	4	34	38
未広 健康体操クラブ	未広公民館	健康増進のために60~80代まで楽しくやっています。11月のポータルアップの発表大会をめざして、チームワークもいっしょに。		毎	土	なし	2000	ポータルアップ発表大会・公民館の文化祭に参加	高野 227-1369	0	22	22
ステップダンス	新宿公民館他	健康維持のため、心地よい音楽に合わせてストレッチとエクササイズをして交流をはかっている。	第	2・4	日	1,000	2,000	公民館の文化祭に参加	田原 090-4818-3412	0	10	10
ストレッチ ジャズダンス	新宿公民館	楽しく、かっこよくジャズダンスを踊ることを目標にしている。ゆっくゆっくで呼吸も楽々。音楽のかけ合わせでも楽しめる。ストレッチとクラシックバレエを取り入れ、時間をかけながら行っている。	第	2・4	土	1,000	2000	発表・発表会・公民館の文化祭に参加	田原 090-4818-3412	1	6	7
ダンス・コネクション	榊森公民館	クラシックバレエ・ジャズダンス・タップダンス・ヒップホップの指導を兼ねながらレッスンしている。年齢層は40歳から70代までの間で、幅広い活動している。メタボ対策にもなる。平成24年度は第33代職員に出席。		毎	土	なし	1,000	山形県(中央区東千歳)7月公民館の文化祭	室津 253-3138	0	10	10
ちは元気づくり友の会	中央コミュニティセンター	心と体を鍛えつつも元気に、という三拍一休の健康予防体操。専ら社会を定めて、シニアがいなくても元気な毎日を生活がけききように、言葉・唱歌のリズムに合わせたストレッチ等の体操は発表会そのもの。	第	1・2	日	なし	なし	毎月1回 高齢者施設でイベント開催	高野 274-2056 k-kurayagi@docomo.ne.jp	10	20	30

やよい会(蘇我)	蘇我コミュニティセンター	健康体操の発展を通じて健康増進・保健知識の向上・会員相互の親睦を図る。内容は、なのはな体操・健康体操・気功体操・リズム体操など各種の健康体操を取り交ぜている。	毎	水	なし	1,000	日曜日・暮夏弘い・忘年会など	鈴木 263-2748	7	33	40	
あじさいの会	朝日ヶ丘公民館	健康体操のグループで、日々健康でありたいと努力している。	第	1・2・3	木	なし	1,000	公民館の文化祭に参加	250-8558	0	27	27
イキキ健康体操(花見川)	花見川公民館	高齢化社会を迎え、いつまでも健康で生き生きしたいという願いから「健康な体づくり・健康の維持」を目標とし体操を通じて地域のみなとの親睦交流を目的とする。	毎	火	1,000	2000		藤澤 258-4810	0	10	10	
桜見川 体操クラブ	桜見川公民館	会員数は50・60代まで幅広く、楽しみながら健康体操をしている。	毎	土	2,000	2,000	千葉市スポーツレクリエーション振(ポータルリーナ)・公民館の文化祭に参加	西川	0	16	16	
健康体操(自強術)	畑コミュニティセンター	日本で最初に出来た健康体操で、治療性を持った体操。会員は男女老若ないが、50・70歳以上の女性が多い。いつまでも元気で生き生きを希望し、毎日に健康な生活を送りたい。毎週一回お楽しみ会を開催。	毎	木	2000	2000	公民館の文化祭に参加	荒木 272-0532	0	10	10	
自強術	畑コミュニティセンター	この体操は単なるストレッチや健康体操ではなく、治療性を持った健康体操。年齢に関係なくできる体操なのでとてもご好評で、10年30年と続いている人数が多い。毎週ごとに大会を開催。	毎	水	なし	2,000	公民館の文化祭に参加	西田 275-2418	0	18	18	
自強術クラブ	専張公民館	健康促進と生活習慣改善のための健康体操と治療性。身体可動性の範囲まで動かす全身運動だが、エネルギーを消費しないので病弱者にも出来る。又、呼吸法を兼ねているので、身体の調子を良くする。	第	2・4	火	3,000	1,500	公民館の文化祭に参加	西澤 441-5225	1	19	20
ジャズダンス コスモス	こてはし台公民館	ジャズ・ソウル・ロック・ヒップホップ・フュージョンなど多岐ジャンルに挑戦。モダンバレエ出身の先生なのでパフォーマンスがよく、ウォームアップやエクササイズも楽しく、心身とも楽にこなせている。	毎	土	なし	2,500	公民館の文化祭に参加・市や県のイベントにて発表	長崎 259-9342	0	10	10	
ダンシングパラダイス	朝日ヶ丘公民館	ジャズダンスを基礎にストレッチやクラシックバレエも取り入れて、振り付けまで楽しく練習している。得意なダンスも、毎週お楽しみ会も実施している。	第	2・3・4	火	500	2,000	発表・英語会・公民館の文化祭に参加	山根 252-7103	0	13	13
ビューティフル健康体操	畑コミュニティセンター	音楽を聞きながら、ストレッチ・気功・ダンス等を楽しく1時間半にわたって体をしっかりと動かしている。	毎	金	なし		出席日500	金澤 272-4809	0	15	15	
花園公民館他	花園公民館他	会員数は40・50代まで幅広く、楽しみながら無理なく安全に楽しくストレッチやエクササイズを行っている。公民館活動にも積極的に参加している。季刊「センチメンタル」発行。	週1	不定期	1,000	1,500	コミュニティセンター・公民館の文化祭に参加	大澤 273-6238 ken.coach@rakusuto.com	1	32	33	
健康体操 火曜会	穴川コミュニティセンター	ベテランの先生でいい加減の指導のもとで楽しく体を動かしている。ストレッチ・簡単な筋トレ・エアロビクス・音楽を聞きながらのダンス・体操など、いろいろな体操をしている。気軽な気持ちで見学・体験も!	第	2・3・4	火	なし	1回500		2	14	16	
健康体操クラブ	小中台公民館	健康維持のため50・60代のメンバーが月3回1〜2時間、ストレッチやエクササイズを兼ねて楽しく運動する。文化祭・市の発表フェスティバルなどに参加している。	第	1・2・3	火	500	1,000	公民館の文化祭・千葉市スポーツレクリエーション祭に参加(ポータルリーナ)	藤田 254-3942	0	30	30
健康体操フレッシュレディス	緑が丘公民館	ストレッチを全身運動・リズムダンス・ゲーム体操・節分体操まで行う。健康のためにはストレッチが重要。毎回の練習、ウォーキングも行なう。会員は30〜70歳代まで幅広いが、明るく楽しい雰囲気の中で楽しく活動している。新会員を募集中。	毎	金	なし	1600	公民館の文化祭に参加	田中	0	15	15	
サンクラブ	都賀公民館	心身を鍛えて健康で美しく、充実した人生を！会員は楽しく仲間がいて心強い。夜のダンス・エアロビクス・音楽を聞きながらのダンス・体操などいろいろなリズムに合わせて、楽しみながら筋力・関節の柔軟性を高める。時にはダンスも行なう。	第	1・2・3	木	なし	3,000	公民館の文化祭に参加	青柳	0	10	10
自強術同好会	稲毛いきいきプラザ	健康促進と生活習慣改善のための健康体操と治療性。身体可動性の範囲まで動かす全身運動だが、エネルギーを消費しないので病弱者にも出来る。又、呼吸法を兼ねているので、身体の調子を良くする。	第	2・4	金	なし	500	バザアフェスティバルでの発表	新野 273-4159	4	10	14
ジャズダンス Step in	穴川コミュニティセンター	ジャズダンスに必要な体の基礎作りを。主にストレッチを中心に行い、その後ダンスの練習と簡単なリズムのステップ練習をする。コミュニティ祭りやチャリティ発表に向けて振りの練習をし、最後はグループダンスをかねてマージンをしている。	毎	金	1,000	1,000		チャリティパフォーマンスダンス・コミュニティセンターまつり	290-1836-4477	0	6	6
JAZZ DANCE PINKY	轟公民館	ストレッチをしたり、バレエやジャズダンスの基礎を練習して、金曜の夜にいい汗をかいている。毎週1回チャリティコンサートに参加したり、地域にある施設やホームのみならずジャズダンスを練習したいところもある。	第	2・3・4	金	なし	3,000	公民館の文化祭と他で不定期にイベント参加		0	9	9
十文字会	緑が丘公民館	自強術は1回からなる健康体操で、すばらしい指導者になっていく。高齢者・中高生も無理なくでき、成人病予防にもなる。週1回1時間15分程度で健康増進に励んでいる。	毎	木	なし	2,000	公民館の文化祭に参加	大井	0	31	31	
ダイエット体操 クリステア	穴川コミュニティセンター	ダイエットに効果的なストレッチの後、筋力の基礎となる「バレエのステップ」練習をし、コミュニティ祭りやチャリティパフォーマンスに向けてダンスの練習をする。最後はグループダンスをかねてマージンをする。	毎	月	1,000	1,000		コミュニティ祭り・チャリティパフォーマンスダンス	287-4839	0	10	10
体操教室 それいゆ	都賀公民館他	女性が、健康で明るい生活をおくる基礎となる身体づくりのための指導教室。講師の指導を中心に有酸素運動、手芸を使ってのストレッチ、リズム運動などを中心に行う。	第	2・4	土	なし	2,000		三枝 251-0037	0	14	14
ダンス・アミューズ	長沼コミュニティセンター	健康不足を感じている方、ダイエットしたい方、ダンスが好きな方、ヒップホップやジャズダンスで思いっきり汗をかきたい方、仲間を募集すれば気分もすっきり、初心者の方も大歓迎。	毎	火	なし	3,000	コミュニティセンターまつりに参加	255-6265	0	8	8	
人間科学健康体操クラブ	稲毛公民館	これまでにない人間科学という学問に基づいた健康体操法の理論と技術を実践している。必ず正しいとは限らないので、興味を持った方は見学を。	第	3	日	なし	2,000		小塚 231-8215	5	10	15
ピーターラビット	小中台公民館	日々の健康のため、ストレッチやジャズダンスで楽しく体を動かしている。ダンスの振り付けは楽しくてもなかなか覚えられないが、仲間との楽しい時間は貴重。	第	1・2・3	月	なし	3,000	指導者経験の発表会 公民館の文化祭に参加		0	6	6
みどりグループ	緑が丘公民館	毎週1回、水曜日10:00〜11:30の時間帯。エアロビクス・ビラティック・ヨガ・ストレッチ等を取り交ぜた内容で年齢・性別問わず楽しく活動している。	毎	水	500	2,000	公民館の文化祭に参加・緑が丘中地域交流講座	小田切 269-2017	0	8	8	
みどり自強術クラブ	緑が丘公民館	健康増進と体力維持のため自強術指導法を基礎から楽しく学んでいる。	毎	火	3,000	2,000	満足と楽しさをテーマに	松浦	0	22	21	
リズムダンスクラブ	小中台公民館	ダンスを通じて身心共にリフレッシュ。	第	2・4	水	なし	2000	公民館の文化祭(2年に1回)に参加		0	10	10
アクティブ健康体操	都賀コミュニティセンター	ジャズダンス・新体操・モダンバレエ・手芸体操等を盛り込んだ健康体操。	毎	木	なし	2,500-3,000		長崎 232-0460	0	7	7	
加善利ストレッチ健康体操クラブ	加善利公民館	健康の増進と会員相互の親睦を目的とし、月3回金曜日の19時から2時間活動している。	不定期 (月3回)	金	500	1,500	年3回親睦会		3	13	16	
カトリア会	都賀コミュニティセンター	ストレッチ体操・クラシックバレエの基本ステップ・ジャズダンスの簡単なステップを取り入れている。	第	2・4	金	なし	2,000		藤澤 232-0860	0	8	8
K ダンス カンパニー	都賀コミュニティセンター他	ストレッチから少しづつ体をほぐしていく、音楽に合わせて体を動かす。ダンスの楽しさを体感している。最後は簡単なステップで、色々なものを組み合わせたコンピネーションをする。	毎	木	なし	1回500		鈴木 234-5076	0	10	10	
健康合気道と操体法	都賀コミュニティセンター	姿勢・呼吸・気の流れを良くするエクササイズ。疲れどきどきする荒が広い。ストレッチがメインで、体がほぐれれば自然と合気道の動きも良くなる。呼吸法や合気道の動きも学びたい方、初心者の方も大歓迎。再発予防にも効果的。	毎	月	1,000	1,000		伊藤 232-1463 k.k.todoroki@ill.ocn.ne.jp	4	4	8	
ストレッチクラブ	大宮公民館	経験豊かなスポーツインストラクターの指導のもと、体質をチェックしながら個々の体質に合わせた適切なエクササイズとストレッチを指導。会員は女性のみで、20代から70代までの幅広い年齢層が参加している。会員は女性のみ。	毎	木	なし	1000		長崎 265-3132	0	15	15	
みつわ台ジャズ体操クラブ	みつわ台公民館	音楽に合わせて体を動かす。ストレッチや筋トレを組み込みながら、楽しく体力強化している。	毎	火	1,000	2,000	公民館の文化祭に参加		0	21	21	
あすみが丘 自強術の会	土気あすみが丘プラザ	「健康は自分で作る」をモットーに、健康の維持・増進を図ることを中心とした活動している。一人ではなかなかの健康体操だが、日々老化予防の指導を受けながら、仲間がサポートしてくれるメンバーが楽しく行っている。	第	1・3	金	なし	1,500		荒木 295-0233	0	13	13
étoiles dance groove	土気あすみが丘プラザ	ジャズダンスを楽しく練習。効果的な筋トレメニューによって、しなやかな体が180度ぐりぐりを目指している。ダンスシーンだけでなく、日常生活でも自分の体に気を配り、健康的な毎日を送ることを目的としている。	毎	金	なし	2,000	プラザまつり・県庁市庁舎フェスティバルに参加	090-9954-9374	0	15	15	
オリエンタル	善田公民館	呼吸法を取り入れた健康体操。	第	1・3	火	500	2000	公民館の文化祭に参加	野地 291-6724	0	10	10
健康体操サンフラワー	善田公民館	健康体操で、リズムダンス・ストレッチ体操・養生体操などを続けている。	第	2・4	木	なし	1,500	公民館の文化祭に参加		0	10	10
ゴールド健康体操クラブ	善田公民館	60代からの健康体操クラブ。ストレッチング・リズム体操・気功体操など様々なメニューを取り交ぜた内容で楽しく活動している。毎週の健康増進活動だが、日々の健康を第一に考えようとしている。	第	2・4	月	なし	1,000	公民館の文化祭に参加	藤田 291-0621	3	19	21
ビューティフルクラブ	土気公民館	ストレッチ体操とリズムダンスで、楽しく健康的に元気を回復している。	毎	土	なし	3,000	緑区ふるさとまつり・市スポーツレクリエーション祭り・公民館の文化祭に参加	山口	0	7	7	
ヘルスダンス	土気公民館	ゆとりたりの音楽にあわせてストレッチで全身をゆっくゆっく伸ばし、次にリズムに乗って音楽にあわせてダンス系の体操をしている。入会は女性のみの。	毎	土	なし	3,000			0	6	6	
ボビークラブ	土気公民館	ストレッチ体操で心と体をリフレッシュ。その後で楽しい音楽に合わせてリズムダンスをする。和気あいあい楽しく体を動かしながら、心身の健康を目指している。	毎	火	なし	3,000	公民館文化祭・緑区民まつりほかに参加	井上 294-7228 kira.ki-ki@koyohzeeb.ne.jp	0	10	10	
遊悠倶楽部	土気あすみが丘プラザ	高齢者のための健康体操教室。ウォーキング・ストレッチ体操・ジョギング・リズム体操・レクダンス・フォークダンス・ゲーム等を行っている。	月3	火(不定期)	1,800			中島 295-2969	2	51	53	

