

# 生涯学習館

## 活動団体リスト

(令和6年5月版)



公益財団法人 新宿未来創造財団

# 索引

## 【学習館別】

戸山生涯学習館…1～10

赤城生涯学習館…11～21

住吉町生涯学習館…22～29

北新宿生涯学習館…30～35

西戸山生涯学習館…37～39

## 【内容別】

### 《美術》

絵手紙・はがき絵…12（赤城）、39（西戸山）

絵画…2、3（戸山）、24（住吉町）

彫刻・鎌倉彫…11（赤城）、23（住吉町）

工芸（くみひも）…31（北新宿）

刺しゅう…16（赤城）

手芸…23（住吉町）

手工芸…4（戸山）

水彩画…24（住吉町）

水墨画…11（赤城）

陶芸…4（戸山）、15（赤城）、22、23（住吉町）

版画…11（赤城）

美術…30（北新宿）

### 《音楽》

アサラト演奏（民族楽器）…20（赤城）

沖縄・八重山民謡…21（赤城）

音楽…31（北新宿）

## 《音楽》

- 邦楽…5（戸山）、21（赤城）
- 楽器演奏…6（戸山）
- 学校唱歌…35（北新宿）
- 合唱…5（戸山）、20、21（赤城）、  
33、34、35（北新宿）、41（西戸山）
- クラシック…35（北新宿）
- 小唄…21（赤城）
- コーラス…25、26（住吉町）、34（北新宿）
- ジャズ…35（北新宿）
- ハーモニカ…31（北新宿）
- ピアノ・歌…20（赤城）
- ポピュラー…35（北新宿）
- ボイストレーニング…37（西戸山）

## 《体操》

- エアロビクス…17（赤城）
- 健康体操…7、8（戸山）、17（赤城）、27（住吉町）、  
34（北新宿）、37（西戸山）
- ストレッチ…27（住吉町）、33（北新宿）、  
37（西戸山）
- 骨体操…17（赤城）
- 太極拳…8（戸山）、18（赤城）、  
28（住吉町）、37（西戸山）
- ヨーガ…17（赤城）、26（住吉町）、37（西戸山）
- 空手…28（住吉町）

## 《ダンス・舞踊》

- 江戸芸…6（戸山）
- ダンス…33（北新宿）、38（西戸山）
- ジャズダンス…27（住吉町）
- 社交ダンス…19（赤城）
- スコティッシュ・ダンス…18（赤城）
- ダンス・舞踊…6、7（戸山）
- 日本舞踊…25（住吉町）、38（西戸山）
- バレエ…17（赤城）
- フォークダンス…7（戸山）、19（赤城）、  
34（北新宿）
- フラダンス…11、12（戸山）、33（北新宿）、  
39（西戸山）
- フラメンコ…18（赤城）

## 《その他》

- ITのシニアへの指導…12（赤城）
- 囲碁…13（赤城）
- 英会話…14（赤城）、28（住吉町）
- 演劇…8（戸山）
- 華道・花道・いけばな…3、4（戸山）、32（北新宿）
- 着付け…13（赤城）
- 高齢者団体…14（戸山）、28（住吉町）
- コミュニティー活動・ゲーム…9、10（戸山）
- 社会・教育…32（北新宿）
- 茶道…32（北新宿）、38（西戸山）

## 《その他》

書道…1、2（戸山）、16（赤城）、30（北新宿）

蕎麦打ち…31（北新宿）

ダーツ…38（西戸山）

登山・ハイキング…16（赤城）

短歌・俳句・連句…1、6（戸山）、14、15（赤城）

フラワーアレンジメント…12（赤城）、35（北新宿）

麻雀…15（戸山）、15（赤城）、29（住吉町）

歴史・地理…1、6（戸山）、29（住吉町）

古文書…14（赤城）

洋裁・編み物…4（戸山）

レクリエーション・ボッチャ…26（住吉町）

# 戸山 生涯学習館 35団体



## 歴史・地理

### 1. 新宿区史跡めぐりの会

しんじゅくくしせきめぐりのかい

活動日 毎月1回 日曜日(8月は休み)

会費 入会金 1,000円

年会費 5,000円(随時参加も可能)

参加費 500円

当会は、新宿区を始め都内・首都圏の文化財史跡を散策する事が目的の一つです。創立30年以上になり実施回数400回以上を数えます。史跡箇所延べ3700ヶ所以上になります。是非皆様も一緒に参加し、江戸時代にタイムスリップした雰囲気、古い街並みや街の景観を楽しんでみませんか。歩ければ誰でも参加可能です。全盲の視覚障害者も会員となっております。

## 短歌・俳句

### 2. 戸山短歌会

とやまたんかかい

活動日 毎月第4火曜日 午前

会費 年額 10,000円

講師の指導を受け楽しく短歌を学んでいます。初心者歓迎します。ご友人お誘い合わせ見学にお越しください。



## 書道(書道教室)

### 3. 白山会

はくさんかい

活動日 第1・2・3土曜 午後

会費 入会金 2,000円

月額 2,000円~3,500円

書を楽しみたい方のために、必要最小限の費用で、書道教室を行っています。特に高齢者の方々には、費用負担をはじめ特別な配慮のもとに運営しています。

募集条件：常時募集。条件なし。気楽に顔を出してください。

書道（鷺堂流）

4.山茶花

さざんか

活動日 月3回 水曜 13:30～15:30

会費 月額 3,000円

会員相互の親睦を深めつつ、技術の向上を図る。

募集条件：協調性のある方。



絵画

5.サンデーアートクラブ

活動日 毎月第1～4日曜

13:00～17:00

会費 10,000円（3カ月）

絵画の研修会を通じ親睦をはかる。年数回郊外の写生会あり。



絵画

6.真美会

しんびかい

活動日 毎週水曜 14:45～16:45

会費 月額 6,000円

絵画研修。

画歴は問いませんので、みんなで楽しく絵を描いてみたい方は是非、ご入会ください。



絵画

7.水曜水墨会

すいようすいぼくかい

活動日 第2・4水曜

18:00～20:00

会費 月額2,000円(4か月分前納)

材料費 月額250円

入会金 1,000円

水墨画を通して自然や絵画に対するものの見方が養われます。初心者から公募展応募を目指す方まで様々、楽しく研鑽を重ねています。

全日本水墨画会理事に学んだことを基に、自分の作品を完成させてみませんか？

花道(草月流)

8.みどり会

みどりかい

活動日 月2回 火曜 13:00～17:00

会費 入会金なし

会費5,000円(材料費込)

初心者歓迎、ご一緒に楽しく生花(草月流)の基本を学びませんか。基本が身に付くと、それを応用しアレンジしてご自分の作品が作れます。生活の中に生かします。奥が深く、日本の伝統を元に現代に受け継がれています。

花道(松月堂古流)

9.美笑会

びしょうかい

活動日 第1・3水曜 13:00～

会費 入会金 1,000円

月額 1,700円

(花代自己負担)

古流と聞くと堅苦しいイメージがありますが、自由に活けることができます。



## 花道（映月松風流）

### 10.みすず会

みすずかい

活動日 月1回 第1水曜  
18:00～20:00

会 費 入会金 500円  
月額 4,000円（材料費込）

自然を大切にする流儀「映月松風流」

保育園の職員、退職した者の集まりです。主な活動は下記の通りです。

- ①5月 銀座セントラル美術館に於いていけばな展
- ②9月 新宿区民ギャラリーに於いていけばな展
- ③10月 新宿区役所ロビーに於いて作品展参加

## 陶芸

### 11.楽陶会

らくとうかい

活動日 月2回  
会 費 月額 2,000円

お皿、お茶碗、花びんなど好きな作品を作って楽しみましょう。

体験入学、お待ちしております。

## 手工芸

### 12.布えほんふわふわ

ぬのえほんふわふわ

活動日 第2・4金曜  
10:30～15:00

会 費 年額 2,000円

布えほんや布のおもちゃを制作しています。制作した布えほんを区内の図書館（戸山図書館・中央図書館）に定期的に納めています。又貸出をしています。「ふわふわ」ではより良い作品を目指して研究・努力しながら会員相互の協力を求めています。とは言っても、堅苦しいばかりの会ではありません。親睦会を開いたり、サークル見学や展示会を見に行ったりとアットホームな雰囲気を大切にしています。

## 洋裁・編み物

### 13.機械編み

#### すずらんの会

きかいあみ すずらんのかい

活動日 毎週火曜 14:00～17:00

会 費 入会金 1,000円  
月額 3,500円

機械編み（編機は有）及び手編み。先生の指導のもと、練習しています。貴方だけの1枚を編んでみませんか。少人数にて楽しく活動しております。是非ご参加ください。

邦楽

**14. 葉風会**

ようふうかい

活動日 毎週木曜

13:00～17:00

会費 入会金 2,000円

年額 5,000円

本会は、琴古流尺八の演奏と楽理を勉強する会です。琴古流尺八葉風会の創始者、故久保葉童先生から直接指導を受けておりました。葉童師亡き後、高弟の吉田晶童先生、橋本風童先生の指導で、琴古流本曲を習っております。琴古流尺八を始めようと思う方はどうぞ！

邦楽

**15. 琴伝流大正琴 琴望会**

きんでんりゅう

たいしょうこと ことみかい

活動日 第1・3水曜 第3日曜

13:00～16:00

会費 月額 3,300円

(その他教材実費)

あなたの好きな歌を弾いてみませんか！！大正琴は左手も使います。右脳の活用・・・。老化防止にもなるようですよ。一人で弾いてもよし、皆で弾くのも楽しいものです。少し弾けるようになったら、ボランティア活動にも参加しましょう。

合唱

**16. 合唱団 わだち**

がっしょうだんわだち

活動日 毎週土曜

13:30～17:00

会費 入会金 1,000円

月額 4,000円

(楽譜代実費)

混声合唱団です。ヨーロッパから日本の作品まで多種多様な曲を歌っています。近年は「家路」で耳馴れているドヴォルジャーク等チェコの曲に魅了されています。日本人の感性にヒットです。どうぞ見学にお越しください！！

合唱

**17. 混声合唱団「慈音」**

こんせいがっしょうだんじおん

活動日 月3回 月曜 19:00～21:00

会費 入会金 1,000円

月額 4,000円

(楽譜代実費)

宗教曲、クラシックの名曲から日本のうたまで、様々なレパートリーに取り組んでいます。少人数ならではの一人ひとりの歌心を生かした合唱を目指しています。

指導者陣の温かくも的確な指導は、合唱経験の有無にかかわらず、思わず引き込まれて満足すること間違いなし！！

私たちと一緒にうたいませんか！！

## 楽器演奏

### 18.東京セラフィック

#### オーケストラ

とうきょう

せらふいっくおーけすとら

活動日 毎週土曜 13:00~17:00

会費 入団費 3,000円

月団費 2,000円

年2回の演奏会に加え、依頼演奏、施設への訪問演奏を行います。一緒に音楽を作っていくくださる方、お待ちしております。

募集条件：弦楽器大募集!!

楽器を持っている方なら  
どなたでも。

## 江戸芸

### 19.かっぱれ新宿駒乃会

かっぱれしんじゆくこまのかい

活動日 土曜（月4回）

10:00~12:00

会費 月額 3,000円

入会金 3,000円

その他 1,000円

粋でいなせな江戸の大衆芸を地域で伝える「かっぱれ」を踊っていきいきと明るく元気に踊りましょう。

募集条件：楽しく一緒に踊りましょう！

## ダンス・舞踊

### 20.亀遊会

きゆうかい

活動日 第2・4日曜

18:00~21:00

会費 月額 1,000円

踊り（盆踊り/新舞踊等）を楽しむ会です。会員同士で仲よく踊りを教え合いながら活動しています。



## ダンス・舞踊

### 21.フラオアロヒマカ

活動日 毎週火曜（月4回）

19:30~

会費 月額 5,000円

フラダンスとウクレレのレッスンをしています。

ハワイの曲にあわせ、腰を移動することにより、体がやさしく動き、言葉の意味を手の形で表現します。

募集条件：年齢問わず  
（高齢者~子供迄）

ダンス・舞踊

**22.ローレライ**

活動日 毎週火曜 10:00～12:00

会費 月額 1,200円

社交ダンスのステップで、輪になって踊ります。ワルツあり、ルンバあり、タンゴあり。

フォークダンスとは一味違うラウンドダンスであなたも

“Shall we ダンス？”気分を！

募集条件：

未経験者は初心者コースから始めます。

ダンス・舞踊

**23.健康フラを楽しむ会**

けんこうふらをたのしむかい

活動日 月2～3回

月曜第1・2・3

14:00～15:30

会費 入会金なし

会費1回 600円

フラの基本・技術向上と会員の親睦、そして健康面、精神面、又介護予防としても力を入れています。ボランティア活動にも参加し、先々の方々に喜んで頂いています。又会員もやりがいを持ち励みとなっております。フラを通して若さを保ち身も心も癒されて喜びを感じています。特に足腰の強化と脳の活性化に効果があります。是非いらしてくださいませ。

募集条件：フラをやってみみたい方なら誰でも。

フォークダンス

**24.萩の会**

はぎのかい

活動日 第1・3水曜 第2・4土曜  
10:00～12:00

会費 半期 6,000円  
入会金なし

フォークダンスサークルです！  
各国のコスチュームを着て踊って世界旅行を楽しみませんか。

健康・体操

**25.陳氏Taiji Club**

ちんしたいじくらぶ

活動日 毎週木曜 18:30～21:00

会費 一回 1,500円

私達は世代を問わず、楽しく陳氏太極拳を練習しています。興味のある方は、気軽に連絡してください。お待ちしております！

**健康・体操**

**26.戸山自彊の会**

とやまじきょうのかい

活動日 毎週水曜 13:30~15:00

会費 月額 2,000円

入会金 3,000円

元気は自分でつくる！健康づくりはみんなできれば良くなる。

あなたも一緒に健康になりましょう。

自彊術は日本最初の健康体操。自彊術普及会は、平成23年4月公益社団法人の認定を受けています。

募集条件：まず、見学をしてみよう！

**健康・体操**

**27.気功太極拳**

きこうたいきょくけん

活動日 毎週日曜 9:30~12:00

会費 入会金 1,000円

月額 2,000円

ゆったりした音楽を聞きながら、全身を使うので心身の健康に良い気功太極拳です。初心者から経験者まで、どなたでも歓迎です。

基本の24式のほか、剣や扇も使います。教室から春は桜、秋は紅葉を見ながら

楽しめます。



**健康・体操**

**28.いきいき健康太極拳**

いきいきけんこうたいきょくけん

活動日 毎週火曜（祝日の場合休み）

10:15~11:45

会費 入会金 1,000円

月額 2,000円

ゆったりした動きで行う、健康太極拳です。心身をリラックスさせ、健康増進、体力維持に効果有り。初めての方や、高齢者の方にも適し、転倒予防に役立ちます。又、心肺機能低下の予防効果のある中国体操、特に呼吸法を重視した「錬功18法」も行っています。日本健康太極拳協会、楊名時太極拳師範の指導により行っています。まずは、無料体験で試してみてください。

**演劇**

**29.殺陣クラブ**

たてくらぶ

活動日 月2回 土曜日夜間

（公演前は別）

会費 月額 4,000円

その他 1,600円

（掛捨て保険料として）

素手及び木刀を使った立ち回りの練習。時に応じて殺陣入り芝居を公演。



高齢者団体

30.新高連（新宿区高齢者  
学級連合会）

しんじゅくくこうれいしゃがっきゅう  
れんごうかい

活動日 毎週金曜 13:30～15:30  
会費 入会金なし 月額 500円

月わずか500円の会費で4回高齢者を対象とした講座を開いている。原則として3回は戸山生涯学習館で、大学教授クラスの講師による講座（時事、文学、歴史、一般教養などあらゆるテーマ）を開いている。月1回は都内の旧跡を訪ねる見学会を催している。また会員となることにより友人に出会えるかも。

高齢者団体

31.戸山みのり会

とやまみのりかい

活動日 毎週水曜 10:00～12:00  
会費 入会金なし  
1回のみ参加 400円  
半期6ヶ月 4,000円

毎週水曜日の午前中、各界の専門家、研究者を講師に招き、時事問題、文学、歴史、俳句、川柳、健康問題などを幅広く学習しております。また、近隣の名所旧跡や、一流企業の工場にも出掛け、見学を通じて教養の向上、健康の増進と併せ、会員相互の親睦を図っています。室内学習の他に、日帰りバス旅行、班別の親睦会等々に参加し、より親しい友人をつくり、和を広げてください。週一回、ご一緒に楽しみませんか。ご入会をお待ちしています。

高齢者団体

32.戸山平成会

とやまへいせいかい

活動日 毎週木曜 10:00～12:00  
会費 半期6ヶ月 3,250円

毎週木曜日に大学教授・有識者を招いて、文学・歴史・時事問題などの講座や落語、歌などバラエティに富む内容に耳を傾け、また月に1～2回近郊の名所・旧跡を訪ね楽しく学習をしています。

募集条件：新宿区在住または在勤の方。原則60歳以上の方。

コミュニティー活動・ゲーム

33.ガールスカウト東京都  
第179団

がーるすかうととうきょうと  
だいひゃくななじゅうきゅうだん

活動日 月3回 日曜日午前中に集会  
があります  
会費 月額 1,000円  
入会金 5,000円  
キャンプ等は実費

年間を通じて地域での活動（縁日・盆踊り等参加）奉仕活動（老人ホーム・地区運動会）緑の募金、自然に触れるキャンプ等少女の成長過程にあった活動をしています。興味を持っていただけたら、いつでも集会に遊びに来てください。

募集条件：就学前1年～高校生相当年齢の少女

コミュニティ活動・ゲーム

**34.新宿バックギャモン  
クラブ**

しんじゅくばっくぎゃもんくらぶ

活動日 第2火曜（月1回）夜間

会費 月額 200円

古くから世界中で有名なゲーム。ゲームの研究と親睦を図る。

コミュニティ活動・ゲーム

**35.マージャンAM**

まーじゃんえーえむ

活動日 毎週火曜 10:00～12:00

会費 年会費 1,000円

講師指導のもと、明るい健康麻雀！  
ご希望の方で参加ください。



# 赤城 生涯学習館 42団体



## 水墨画

### 1.彩苑会

さいえんかい

活動日 第2・4木曜

会費 月額 3,500円

水墨画の基礎、四君子、花鳥風月、山水画など、彩色を用い、進度別に楽しく学習するグループです。ぜひ一緒に学びましょう。



## 鎌倉彫

### 2.七彫会

ななちょうかい

活動日 第1・第3木曜

13:30~17:00

会費 1カ月分 4,000円



初心者大歓迎。彫刻刀の持ち方から始まり、基本作品～本格的品作りをご自分のペースで楽しく鎌倉彫作品を造ります。色々なお話を交えながら楽しく造る会員主導の会です。お気軽にご参加ください。



## 版画

### 3.版画の会

はんがのかい

活動日 第4木曜 13:30~16:00

会費 月額 1,000円

木版画を中心に赤城生涯学習館の文化祭に作品を展示するとともに、年賀状の作成などを行なっています。はじめての方には、それなりに対応したいと思いますのでぜひご参加ください。



フラワーアレンジメント、  
ブリザーブドフラワーアレン  
ジメント

**4. フラワーサロン・  
クローバー**

活動日 毎週金曜 10:00～11:30

会費 入会金なし、花代実費分

お花のある生活をしてみませんか。  
初めての方も気軽にご参加いただけ  
る明るい雰囲気のサークルです。ご  
都合の良い日のご参加で大丈夫です。  
見学や体験レッスンも大歓迎です。  
生涯学習館の窓口にてお問い合わせ  
ください。



フラワーアレンジメント

**5. フラワースークルすみれ**

活動日 毎週水曜 10:00～16:00

会費 入会金なし

月額 1,200円

花材費実費

季節の生花でフラワーアレンジメン  
トを作ります。毎週カリキュラムが  
変わるので、都合がつく時、気に  
入ったデザインの時に参加すること  
ができます。3か月に1回ブリザーブ  
ドフラワーのアレンジメントも作り  
ます。



絵手紙

**6. 新婦人新宿支部絵手紙**

しんぶんしんじゅくしぶえてがみ

活動日 ①第1火曜 10時～

②第3火曜(隔月) 10時～

会費 入会金 100円 会費 900円

材料費実費

①「ヘタがいい、ヘタでいい」が  
モットーの絵手紙です。描いて楽し  
く、もらってうれしい絵手紙。毎日  
の暮らしを豊かにしましょう。

②デコパージュ…日々の暮らしにセン  
スとゆとりを。身の回りの小物にデ  
コパージュします。



IT (パソコン・タブレット・

スマートフォン) のシニアへの指導

**7. すずらん倶楽部**

くらぶ

活動日 基本月2回の第2・4木曜

(教室が取れない場合は別の曜日に変更  
有)

会費 1回 1,200円

スマホを購入後、スマホ会社ではシ  
ニアが納得できるような説明はして  
くれません。私たちはパソコン・タ  
ブレット・スマホの使い方をシニア  
の方に分かりやすくお伝えし、現実  
に使える様にご指導させていただきます。



## 着付け

### 8.芙蓉会

ふようかい

活動日 第1日曜 午前  
第3水曜 午前

着物初心者の方から経験者の方まで幅広くご指導します。普段着～振袖の着付、帯結びまで習得できます（ご自分の着付だけでなく、着せる技術も）。



## 囲碁

### 9.牛込碁友会

うしごめぐゆうかい

活動日 毎週日曜 13:00～17:00  
会費 月200円（年2,000円）

長い歴史を持つ会ですので有段者の方が多いです。腕だめしに気軽にご参加ください。

また、初心者の方も個別対応で学ぶことができます。1時から5時の間のご都合のつく時間帯においてください。



## 囲碁

### 10.盤友碁基クラブ

ばんゆういごくらぶ

活動日 毎週火曜 13:00～17:00  
年会費 成人 5,000円

長い歴史のある碁基の知識を高め、対局を通して会員同士の親睦を深めます。大学碁基部出身の講師他が中心となり、初心者から楽しく学べます。会員募集中。



## 囲碁

### 11.子どもふれあい碁基クラブ

こどもふれあいごくらぶ

活動日 毎週土曜 13:00～17:00  
年会費 成人 5,000円  
青少年 3,000円

碁基は黒い石と白い石を交互に打つ「盤上ゲーム」です。子どもから大人までだれとでも楽しめます。子どもの情操教育にも有効です。一度覚えたと、一生楽しめます。講師を大学碁基部OB他が毎週行っています。



近世（江戸時代）の古文書を解説・研究

## 12.古文書勉強会

こもんしょべんきょうかい

活動日 毎週金曜 18:00～20:00

会費 月額 2,000円

新宿区内で唯一の古文書勉強会です。一人では読み難い文字でも、それぞれ「三人寄れば文殊の知恵」で独学より早く上達が期待されます。そして当時の新宿地区の人々の生活実態と社会制度などがより身近に理解できます。



俳句

## 13.城北春潮会

じょうほくしゅんちようかい

活動日 原則 第2金曜 午後

会費 月額 2,000円

春潮主宰松田美子先生を迎え、伝統俳句を楽しんでいます。春夏秋冬・自然のうつろいを捉え、575にまとめて表現し発表します。月1回の句会で互選、主宰選を通して、句材と正対し、写生する力を高め合っています。



つなぎ得る命幾つか 木の実落つ  
秋めける風をとらふや 岩の鷺  
路地の中 草の花群れ 神楽坂

英会話

## 14.英会話友の会

えいかいわとものかい

活動日 第1～3金曜を基本

19:00～20:00

会費 3ヵ月分 5,000円

英語がしゃべれたら世界がひろがりますね！物語を読んだり、中学校・高校で学んだ文法なども復習しながら会話力UPを目指します。

Please join us! Enjoy yourself!



英会話

## 15.六英会

ろくえいかい

活動日 毎月第1・3月曜日

9:50～11:50

会費 当分無料

英語を使えるようになるために、やさしい英文のよみものを読んだり、それについて意見を言い合ったり、英文を作ってきて外国人の先生に添削してもらったり…。英語でいろいろな活動を行っています。

麻雀

## 16.雀の会

すずめのかい

活動日 毎週水曜 午前(原則)

会費 入会金 2,000円

年会費 2,000円

会が発足してから10年余。麻雀を通して親睦をはかっています。関心のある方はぜひ見学にいらして下さい。



連句勉強会

## 17.神楽坂連句会

かぐらざかれんくかい

活動日 第3土曜 13:00~18:00

会費 月額 1,000円

(出席時のみ)

連句は頭を使い、お友達もできて、元気になるストレス解消の楽しい集まりです。



陶芸

## 18.神楽坂陶芸倶楽部

かぐらざかとうげいくらぶ

活動日 週1日(水)

会費 月額 2,000円

20~70代の老若男女が講師、ベテランに教わり賑やかに楽しく自由制作しています♪

年2回の電気窯の他、屋外で薪窯

体験もしています♪

インスタ見てね

kegurazaka-potteryclub。



陶芸

## 19.赤城陶芸会

あかぎとうげいかい



活動日 隔週木曜、金曜

会費 月額 3,000円

指先を動かすことは健康につながります。土を粘って作陶を楽しみませんか。

第1、3木曜日 午前 10時から12時

午後 13時30分から15時30分

第1、3金曜日 午後 13時30分から15時30分

第2、4木曜日 午前 10時から12時

午後 13時30分から15時30分

上記のとおり、5つの時間帯で活動しています。会の名前は各々ですが、同じ講師です。





## 書道

### 20.書道かぐら坂

しょどうかぐらざか

活動日 土曜日

会費 6,000円

漢字、かな、写経やペン等、皆さんの個々の目標や希望に添う書を基本から学んでいます。

書は自分の一部です。様々な古典名蹟の学習から書のすばらしさに触れ、自己の心を豊かに表現できる自分の書を築いてゆきましょう。



## 刺しゅう

### 21.刺しゅう工房PAL

ししゅうこうぼうばる

活動日 欧風刺しゅう 時々ハンガリー刺しゅう 月2回

活動費 4,000円

はじめての方でも楽しく素敵な作品ができます。手を動かしながらのおしゃべりは、心やすらぐ時間です。



## 登山・ハイキング

### 22.東京アルコウ会

とうきょうあるこうかい

活動日 毎月末 最終日曜日  
15:00～17:00

毎月末最終日曜日 15:00～17:00

年会費5000円 入会金2000円

ホームページ：東京アルコウ会  
(t-arukou.com)

tokyo.arukoukai@gmail.com



## 骨体操、ヨガ

### 23. つばき会

つばきかい

活動日 月2回 木曜日  
10:00～11:30  
会費 1回 1,100円

つばき会は骨体操、ヨガ、呼吸法を取り入れ、俊敏で身軽な体、バランスのとれた身体めざし、各関節を意識し器用で疲れず痛みのない理想的な身体の使い方を学んでいます。初心者の方歓迎です。



## 健康体操（ストレッチなど）

### 24. ブルードラゴン

ぶるーどらごん

活動日 火曜日（月2回不定期）  
9:30～10:30  
会費 1回 500円

いつまでも健康に足や腰等、強くする運動をしています。  
和室を利用しているため、くつ下着用でやっています。  
お気軽にご連絡下されば嬉しいです。  
宜しくお願いします。随時募集しています。

## エアロビクス

### 25. シニアのエアロビ神楽坂

かぐらざか

活動日 毎月第1～4木曜  
13:30～14:45  
活動費 入会金不要  
300円×その月の実施回数

ウォーキングを変化させた誰でもできる体操です。音楽に合わせてマイペースで皆さんと楽しく続けていきます。雰囲気の良い受入体制万全の教室であることが自慢です。是非見学にいらっしゃってください。



## バレエ

### 26. ブルードラゴン

活動日 金曜

基本のレッスンをしますと姿勢が良くなり、健康につながります。1人ずつ丁寧に指導しておりますので、ぜひご参加をお待ちしております。  
お気軽にご連絡下さい。



## 太極拳

### 27.ぐるぐる太極拳

たいきょくけん

活動日 月1回程度水曜日

18:30前後

会費 入会金 5,000円

1回 2,500円～

呼吸法や基礎代謝アップのための簡単な動きで、ご自分でできるお身体の調整方法を身につけていくクラスです。十三式・九十九勢正宗太極拳も少しずつ習得して、柔軟性アップも目指します♪。



## 太極拳

### 28.神楽坂健康太極拳

かぐらざかけんこうたいきょくけん

活動日 第1～3木曜

10:00～11:30

会費 入会金不要

月額 2,500円

楊名時太極拳を稽古しています。ゆったりとした動きですので、年齢に関係なく誰でもできます。初心者の方歓迎いたします。基礎から丁寧に指導します。体験可。



## スコティッシュ・ダンス

### 29.新宿カントリーダンス

クラブ

しんじゅくカントリーダンスクラブ

活動日 毎週月曜 18:30～21:00

会費 年間 6,000円

スコットランドの踊りスコティッシュ・ダンスのサークルで、結成より30年以上活動しています。

【年間行事】2月：周年パーティ  
4月：合宿講習会 5月～7月：初心者講習会 12月：クリスマス・パーティ。



## フラメンコ

### 30.fandangoの会

ふぁんだんごのかい

活動日 第2火曜 19:00～20:00

会費 2,000円

カンテ・フラメンコ（フラメンコの歌）を勉強する会です。皆が初心者です。ゆっくりと楽しく進めていきます。



## 社交ダンス

### 31.シャル・ウィ・ダンス

活動日 第1・3・4月曜 13:00～  
活動費 1カ月 4,000円

社交ダンスを楽しみ健康で明るく楽しい毎日を送るためのサークルです。坂上先生談「個性を生かし能力を上手に引き出し楽しく過ごす事をモットーにしている」とのこと。1曲ごとのワンポイント・レッスンがあります。



## フォークダンス

### 32.いちがやF.D友の会

えふでいーとものかい

活動日 毎週水曜 10:00～12:00  
会費 1カ月 1,000円

軽快なリズムにのって、楽しくフォークダンスを踊っています。皆さまと一緒に踊りませんか。初めての人も大歓迎です。随時入会受付中。



## フォークダンス

### 33.若葉フォークダンス

#### クラブ

わかば

活動日 土曜 13:00～  
会費 参加費1回500円

“若葉”は世界の民族舞踊（フォークダンス）を皆で楽しく踊っているサークルです。昔なつかしいダンスから新曲まで、音楽に合わせて体を動かすことはとても楽しいですよ。ぜひ、見学にいらして下さい。



## 世界の民族舞踊

(フォークダンス)

### 34.明和レクリエーション

#### クラブ

めいわ

活動日 毎月第1・3・5金曜  
18:00～20:30

会費 年会費 6,000円  
毎回 200円

世界の国々の音楽に合わせて踊ります。初心者、体験者も興味のある方、ぜひご参加ください。やさしいステップ、少し時間をかけて出来る曲等、仲間作り、体力作りにも効果があります。皆と一緒に楽しみましょう。



ピアノ・歌

**35. スイトピー**

活動日 毎週木曜 午後・夜間  
活動費 月1回 2,000円から

子どもを中心とした音楽サークルです。ピアノがはじめての小さなお子様から大人の方も大歓迎です。現在4歳のお子様から大人の方まで楽しくピアノを弾いています。ピアノや歌を通して、ゆたかな心を育てませんか？



小唄

**36. 小唄 幸佳会**

こうた ゆきかかい

活動日 毎週火曜 (月3回)  
13:00~20:00

会費 月額 8,000円

三味の音にあわせ、小唄を唄い随時稽古を見学、体験できます。三味線に触れてみませんか？



アサラト演奏 (民族楽器)

**37. 神楽坂アサラト研究室  
(アサラトラボ)**

かぐらざかあさらとけんきゅうしつ

活動日 月1回程度  
会費 内容による

打楽器『アサラト』を軸に集まる会です。楽器演奏の練習、リズム遊び、他楽器とのセッション、楽器作りなど様々なメニューで月1程度活動しています。初心者歓迎！皆様、一緒に振りましょう！※『神楽坂 アサラト』で検索



童謡・唱歌などの合唱

**38. くりの実うたの会**

くりのみうたのかい

活動日 第1・2・4金曜 13:30~  
会費 1,500円/回

世界のくりの実うたの会は、2002年に発足、懐かしい童謡・唱歌を中心に今話題の曲にも挑戦、皆で楽しく元気に歌っています。久里先生の熱心な唱歌のご指導・指揮、丸山先生のピアノ伴奏、本当に楽しく素晴らしい教室です。

HP(<https://kinachorus.web.fc2.com/>)「きなコーラス」で検索。

音楽（沖縄・八重山民謡）

**39.やいまうた大哲会・**

**東京支部**

だいてつかい・とうきょうしゅ

活動日 毎週土曜日13:00～17:00

毎週日曜日09:30～11:30

活動費 月会費：1,000円

参加費：1,000円/回

沖縄県八重山地方の民謡（唄・三線）を学ぶ会です。八重山民謡を勉強し各種催し物等に参加して演奏を行い、多くの方に八重山民謡の素晴らしさを伝える活動を行っています。ご興味のある方は是非見学にお越し下さい。



合唱

**40.新宿区少年少女合唱団**

しんじゅくくしょうねんしょうじょがっしょうだん

活動日 月2回（土）

14:00～16:00

月謝 3,000円/月 体験1回無料

新宿区で一番歴史のある合唱団です。年齢や学校の枠を超えて、みんなで歌を楽しんでいます。先生方のレッスンは明るくきめ細かで、みんな歌が上達します。歌の好きな小中高生のみなさん、ぜひ見学にいらして下さい。



フラダンス

**41.エメフラ東京**

えめふらとうきょう

活動日 土曜日(月2～3回)

10:00～または11:00

平日(月1～2回)

19:00～または20:00

会費 体験 1,100円

入会 2,200円

月2回：3,300円

月3回：4,400円 ※選べます

30～70代で和気あいあいフラを練習しています。心地よいハワイアンミュージックで楽しく運動習慣♪カラフルなスカートで気分もアップ、おしゃべりや笑顔は最高の脳トレ！希望者は舞台に立つチャンスあり☆



邦楽（尺八）

**42.竹武会**

ちくぶかい

活動日 毎週（月2回）

14:00～19:00

会費 月額：3,000円

琴古流尺八の稽古をしている会です。

目標は琴・三弦との合奏です。

初歩からマンツーマンで指導します。

尺八に触れてみませんか。一緒に稽古しませんか。



# 住吉町 生涯学習館 29団体



## 陶芸

### 1.アートライフ

活動日 毎週木曜 18:00~21:15

会費 入会金 3,000円

月額 3,500円

のんびりと、わきあいあいと、楽しくマイペースでつながろうアートの輪！いつでもお待ちしております。のぞいて下さいね！先生に、月1回、教えてもらえます。



## 陶芸

### 2.イカすおやし塾

いかすおやしじゅく

活動日 毎週土曜 9:00~12:00

会費 入会金 1,000円

4~5カ月 10,000円

(材料費含む)

陶芸の初心者から経験者まで、どなたでも歓迎。どなたでも歓迎。陶芸を楽しみ自分好みの作品を自由に作れます。技術の習得のため、陶芸家の指導が毎月一回受けられます。



## 陶芸

### 3.金窯会

きんようかい

活動日 第1・3金曜/第2・4土曜

18:00~22:00

会費 入会金3,000円

3ヶ月 10,000円

※材料費(粘土)別途

陶芸家宮崎和佳子先生の指導の下、陶芸に対する技術の修得と向上を目指しています。和気あいあいと各自が作りたい物を作り、楽しんでいます。



## 陶芸

### 4.陶華会

とうかかい

活動日 第2・4火曜

13:00~17:00

18:00~22:00

会費 月額 3,500円

陶華会は、陶芸の基本となる道具の扱い方、土の練り方等から学び、小作品から作陶して参ります。全く初めての方、前に経験された方それぞれに合った指導で楽しんでいただけます。一度是非体験にいらしてください。



## 陶芸、手芸

### 5.手作りART

てづくりあーと

活動日 第1・3日曜

9:00~11:30 (補講あり)

会費 入会金 2,000円

1回分 1,500円~2,000円

カリキュラムに沿って陶芸(皿、雛人形、茶碗)、水引、編み物、ビーズ、エコバック等々を習得し満足できる作品が完成します。

創作の喜びをお互いに共有し、技術の向上を目指す楽しい教室です。親子参加、大人お1人参加も歓迎です。



## 陶芸

### 6.グループ雪gesho

ぐるーぷゆきげしょう

活動日 第1・3日曜 9:00~11:30

第2日曜 13:00~15:30

会費 入会金 2,000円

初回 1,500円

次回から500円

(材料費別、参加時支払)

陶芸をじっくりしっかり習得する講座です。基本の上に個性を発揮する。展覧会出展を目標に制作を続けていきます。

又、水引や手芸なども学べます。都合の良い時だけの受講(支払い)が可能です。



## 彫刻

### 7.彫友会

ちょうゆうかい

活動日 第1・3金曜

13:00~17:00

会費 入会金 1,000円

月額 5,000円

木彫りの会です。仏像に限らずマリア像、動物、人物、壁掛等を彫っております。和やかな雰囲気の中、楽しい時間です。現在会員募集中です。ご興味のある方は是非一度見学にいらして下さい。お待ちしております。



## 水彩画

### 8.水彩画クラブ

すいさいがくらぶ

活動日 毎月第1・3月曜

13:00～17:00

会費 月額 3,000円

年会費 2,000円

初心者の水彩画講習会に参加した方達の水彩画クラブです。上手い下手関係なく絵の好きな方、習いたいと考えている方なら大歓迎です。皆様全員同じモチーフを描いていますので勉強になりますよ。



## 水彩画

### 9.火曜水彩画

かようすいさいが

活動日 第1・3火曜

14:00～16:30

会費 月額3,000円

初心者の水彩画講習会に参加した方達の水彩画クラブです。上手い下手関係なく絵の好きな方、習いたいと考えている方なら大歓迎です。皆様全員同じモチーフを描いていますので勉強になりますよ。



## 絵画制作

### 10.水彩色えんぴつ絵画

すいさいいろえんぴつかいが

活動日 第1・3木曜

14:00～17:00

会費 3ヶ月13,500円

水彩色鉛筆や身近な鉛筆、ボールペンを使って絵画制作を楽しんでいく教室です。ご旅行の写真や人物、名画の模写などいろいろな物を描いていきます。初心者の方からご参加いただけます。画材については講師にご相談ください。



## 日本舞踊

### 11.和流和み会

かずりゅうなごみかい

活動日 毎週月曜

会費 月額 3,000円

日本舞踊の稽古をしています。地域の老人ホームなどのボランティアをはじめ、各所で舞踊の発表会を行い、皆様に見ていただいています。



## 女声コーラス

### 12.ジューン・エコー

活動日 毎週木曜

13:30~16:00

会費 月額 8,000円

新宿で40年歌い続けています。区・都の合唱祭、定期演奏会、ジョイントコンサート、おかあさんコーラス大会（全国大会ひまわり賞受賞、支部大会賞、マーガレット賞受賞）チャリティコンサート等に出演しています。



## コーラス

### 13.抒情歌を歌う会

じょじょうかをうたうかい

活動日 原則第1・3火曜

14:00~15:45

会費 10回（5か月分）11,000円

1回ずつ 1,500円

日本・世界の懐かしい抒情歌を中心に、ポピュラー曲等も楽しく歌っています。楽譜が読めなくても大丈夫。発声練習もありますのでゆっくりご自身のペースでご参加ください。初心者、男性、区外の方も大歓迎です。いつからでも思い立った日からご参加いただけます。



## 女声アカペラコーラス

### 14.スウィートアデラインズ 東京コーラス

活動日 月3回火曜（夜間3回）

会費 月会費2,500円。

その他 諸経費あり

私たちは国際的に組織されたバーバーショップ・スタイル（アカペラ）の女声コーラスです。映画音楽、ポップス、ミュージカル、ジャズ等を英語で歌っています。興味のある方、ぜひお気軽にご連絡ください。お待ちしております。初心者大歓迎！



## 女性コーラス

### 15.アンサンブル21

あんさんぶる ばんてあん

活動日 土・日曜（月2～3回）

会費月額 5,000円

きれいなハーモニーで歌えるようになりたいと戸畑リオ先生にご指導いただきはや25年。声と心を合わせ美しいハーモニーを紡ぎだすことは容易ではありませんが、先生の粘り強く楽しいご指導のもと練習を重ねています。



## コーラス

### 16.イーハトーヴシンガーズ

活動日 原則毎週月曜

会費月額 3,000円

混声合唱団「イーハトーヴシンガーズ東京」。オペラ歌手・太田代将孝先生の指揮・指導は、楽しくのびやかに歌う、笑いとエネルギーあふれるレッスンが特徴。絶賛団員募集中！初心者も大歓迎です！



## レクリエーション

### 17.富久ボッチャの会

とみひさぼっちゃんのかい

活動日 第1・3月曜 午前

会費 年会費 1,000円

「ボッチャ」をレクホールで楽しんでいます。年齢・性別に関係なく、どなたでも。

最高年齢100歳の方も毎回参加しています。ボールを投げてジャックボールに近づけたほうが勝ちです。脳トレにもなります。



## ヨーガ

### 18.住吉ヨーガの会

すみよしよーがのかい

活動日 第2・4金曜 午後

会費月額 3,000円

30年以上続くヨガ教室です。ヨガの呼吸法とストレッチで無理なく体を鍛え、心身の健康と機能の現状維持を目指します。中高年の方、運動不足、体が硬い方、和やかな教室でお喋りしながらリフレッシュしませんか。



## ストレッチ&ジャズダンス

### 19.K&Kパッション

けーあんどけーぱっしょん

活動日 第1・3火曜 午前

第2・4火曜 午後

会費 チケット制

10回10,000円前納(5カ月)

充分なストレッチで身体の歪みを直し、腰痛肩凝り等の症状を緩和する。合間に楽しいクイズで一寸した脳トレを行い、最後に簡単な振付で踊り、心身共に健康になるのが目的です。少人数で和気あいあいのサークルです。気楽にご参加ください。



## 健康体操 (エアロビクス)

### 20.イ あるて

活動日 水曜(月3回)

会費 月額2,000円

(または1回700円)

エアロビクス大好きな仲間が集まり25年以上活動しています。レッスン内容は中級以上で2週毎に変わる振付けて楽しく動きその後の筋トレとストレッチでメンバー全員気持ち良く汗をかいています。初心者大歓迎です。



## 健康体操

(ダンベル・チューブ体操)

### 21.ダンベルズ

活動日 月3回(金曜)

会費 月額2,000円

(または1回700円)

準備体操としての初級エアロビクスとその後のダンベル、チューブ体操で筋力をアップ、体力増進を目指して25年以上活動しています。楽しい曲に合わせてメンバー全員で行う筋トレはとっても楽しいものです。初心者の方大歓迎!



## 健康体操

### 22.曙らくらくたいそう

あけぼのらくらくたいそう

活動日 月または火

午前10:00~11:00

会費 1回1,000円

(体験1回無料)

人生100年時代!

筋力、柔軟力、バランス力をつけ、脳トレで脳を活性化!

明るく前向きに健康寿命を伸ばしましょう。

健康運動指導士が指導します。



## 太極拳

### 23.新宿水江会

しんじゅくすいこうかい

活動日 毎週金曜 夜間

会費 月額3,000円

凛として優雅！

ゆっくりとした動作は足、腰の筋力を鍛え、深い呼吸は、静かな心を生みます。



## 空手

### 24.有隣空手倶楽部

ゆうりんからてくらぶ

活動日 毎週水曜 19:00～21:00

合同練習は20:00～21:00

会費 月額 3,000円

私達は営利を目的としない、のんびり空手クラブなので、年配の方や初心者、女性が空手を始めるにはちょうど良い環境ではないかと思えます。

是非、私達と楽しく空手をやりましょう。※練習日と場所はHPで再確認ください。たまに変更があります。

URL : <http://yurinkarate.club/>



## 英会話

### 25.フェニックス

活動日 毎週土曜 10:00～12:00

会費 月額 5,000円

ネイティブ講師が教えます。英会話を楽しみたい方で中級程度の方、参加しませんか。



## 高齢者一般教養講座

### 26.きのえね会

活動日 主に月曜

※2021年4月から戸山生涯学習館にて活動しています。

会費 全事業参加 4,000円／半期  
(2023年4月1日現在)

月3回程度、歴史・文学・時事問題など各界の専門家、研究者を講師に招いて、幅広く学習しています。また時節ごとに現地学習をして、名所旧跡などの探訪や産業施設の見学を実施しています。チョット知的で心ゆたかな時間を！



歴史学習

**27.日本歴史文化研究所  
友の会**

にほんれきしぶんかけんきゅうじょ  
とものかい

活動日 第1・3日曜・第2土曜

会費 年会費 5,000円

日本史研究の専門家による歴史の勉強会です。勉強会をはじめ、史跡巡りもしています。



麻雀

**28.内川塾**

うちかわじゅく

活動日 毎週木曜 13:00~17:00

会費 月額500円



麻雀

**29.健康マージャンサークル  
らくじゃん**

活動日 月曜 ①10:00~12:00

②13:00~15:00

会費 1回 1,000円

各種イベントで人気No.1の健康マージャンです。頭がスッキリした、よく眠れるなど、脳トレ効果を実感する方が多数!

未経験者にも一から丁寧に教えます。  
さあ、一緒にレッツ・マージャン!



# 北新宿 生涯学習館

## 22団体



### 美術

#### 1. 墨苑会

ぼくえんかい

活動日 毎月第2・4金曜 午後

会費 月額 3,500円

懇切丁寧な指導と少人数ですが、和気あいあいとした雰囲気のある会です。基本から始めて草木・花鳥・山水を描く彩色水墨画の世界をご一緒に楽しみませんか。年一回の合同展・廊下展などに作品の出展もしております。



### 美術

#### 2. 彩進会

さいしんかい

活動日 毎月第2・4木曜 午前

会費 月額 4,100円

(モチーフ代含む)

身近な生活の周辺に題材を求めて制作します。色鉛筆や水彩で着色し、絵と共に過ごす日常を味わって頂きます。当会へ参加を希望される方はどうぞお声掛け下さい。



### 書道

#### 3. 書を楽しむ

しょをたのしむ

活動日 ○土・日曜 10:00~12:00

○火曜 15:00~18:00

○火曜 19:00~21:00

※他曜日応相談・教材費・道具代別

会費 月額 4,500円 (2回)

月額 5,500円 (3回)

子どもから大人まで学べる書道を学べ師範取得も目指せます。2003年9月に結成し書道歴40年以上、指導歴20年以上の常任講師が基礎から優しく丁寧に指導しています。



美術・工芸

**4.くみひも同好会**

くみひもどうこうかい

活動日 毎月第2・3・4金曜 午前  
会費 月額 3,500円

日本伝統工芸品「くみひも」の制作と研修、及びアレンジによる装飾品を制作します。



音楽・ハーモニカ

**5.ハーモニカサークル**

アンダンテ

活動日 月3回日曜  
(3か月前にスケジュール配布)  
会費 月額 500円

ハーモニカの演奏練習。複音ハーモニカでの合奏が中心です。日曜日月3回(活動カレンダーあり)13:00~15:00。初めての方から上級者まで入会歓迎。皆で一緒に吹いているうちに、上達しますよ。



蕎麦打ち

**6.蕎麦房蕎麦打ち研修会**

きょうゆうぼうそばうちけんしゅうかい

活動日 土曜または日曜と木曜  
会費 月額3,000円

手打ち蕎麦を個人教授で丁寧にご指導します。打った蕎麦は持ち帰って頂きます。福井県産の蕎麦粉を使い越前おろし蕎麦を召し上げて頂きます。土、日、木をベースに月二回開催しています。入会金は不要です。



## いけばな (草月流)

### 7.若葉会

わかばかい

活動日 月2回 (第2・4水曜 夜間)

会 費 月額 5,000円 (花材費込)

いけばなが初めての方でも花型や花材の切り方、留め方など基本から。経験のある方は、更なる「美」の追求を…。少人数で和気あいあい楽しく活動しています。いけばなに興味がある方、是非ご連絡ください。お待ちしております。



## 茶道

### 8.若水会

わかみずかい

活動日 月2回木曜 (13時～15時)

会 費 1回 500円

初心者の方、赤ちゃんや小さなお子様をお連れの方もぜひご参加くださいませ。赤ちゃんがお休みに使えるスペースもあります。



## 茶道 (裏千家)

### 9.柚之会

ゆうのかい

活動日 第3水曜または木曜

第4土曜

会 費 小習2,000円

花月3,000円

日本の伝統である茶道を経験してみませんか (裏千家流茶道)。

第3木曜日：七事式、花月の稽古

第4土曜日：小習の稽古、特殊点前の稽古



## 社会・教育

### 10.新日本婦人の会柏木班

しんにほんふじんのかいかしわぎはん

活動日 月・火・水・金

会 費 900円 (減免制度あり)

61年前、平塚らいてうの呼びかけで「世界の女性たちと手をつなぎ戦争をなくす」と誕生した新日本婦人の会は、会の目的にそって江戸散策 (ハイキング)、ミュージックベル、絵手紙 など楽しく元気に手をつないでいます。ご一緒しませんか？



## フラダンス

### 11. マミーズフラ

活動日 毎週月曜

午前中 10:15~11:45

会費 1,000円/回

毎日子育てご苦労様です。マミーズフラは赤ちゃんと同じ部屋でフラを習う事ができます。全員がママなので気兼ねする事なく楽しく学べます。ハワイ島コナの先生から教わった内容を生徒へ教えていきます。お気楽にどうぞ。



## 混声合唱団

### 12. 混声合唱団 陸国会

こんせいがっしょうだん りくしょうかい

活動日 毎週木曜 午前

会費 月額4,000円

(入会金1,000円)

1999年に発足した混声コーラスを楽しむシニア合唱団です。毎週声出しから始めポピュラー、唱歌や本格的合唱曲まで幅広いレパートリーを丁寧に練習します。



## ダンス

### 13. コアダンス

活動日 毎週水曜

19:15~20:45

会費 1,000円/回

「コアダンス」とは体の中心部（コア）、特にお腹回りを刺激するダンスエクササイズです。昭和平成のヒット曲、流行の洋楽、KPOP、R&Bなどなどいろんな曲によって腰をフリフリ♪さあ！みんなで楽しくシェイプアップ！



## ストレッチ、ダンス、月1回バレエ

### 14. リズム J・D

りずおじえいでい

活動日 毎週土曜

午前10:00~11:30

会費 月額5,000円

初回無料体験あります

仲間の平均年齢60歳超？全身を支える骨、筋肉を楽しく鍛えています。美しい姿勢で若見えをめざしましょう。皆様も一緒に!!



## 健康体操

### 15. 楽々太極拳

らくらくたいきょくけん

活動日 毎週火曜

午前10:00～11:30

会費 月額5,000円

私たちは葉室ナミ先生に気功、24式太極拳、32式太極剣（つるぎ）を学ぶ同好会です。太極拳は武術でその調身、調息、調心の基本は悠々と流れる大河の如く生涯健康に過ごす効果があります。これを楽しく学ぶ会です。



## フォークダンス（世界の民族舞踊）

### 16. マイムマイム

活動日 毎週木曜（第5は除く）

13:30～16:00

会費 半年毎3,600円

今年5月、42周年を迎えたフォークダンスのサークルです。世界の国々の音楽に合わせて経験者も新人の方も一緒に踊ります。ダンスは健康作りにも効果があり。会員の皆さんの協力と笑顔で楽しんでいます。見学可。



## 合唱練習

### 17. 混声合唱団アルス・ノヴァ

こんせいがっしょうだん

活動日 日曜 月2～3回 午前中

会費 月額5,000円

歌う仲間と共にいる事の心地よさが、ハーモニーの美しさを生み出し、そこから更に歌う喜びに繋がれています。指揮者の分かり易く丁寧な指導とピアノ伴奏者の支えて、常に笑いの絶えない練



## 女声コーラス

### 18. すみれ会

すみれかい

活動日 月2回 第1・3火曜

10:00～12:00

会費 月額3,500円

少人数で、アットホームな雰囲気楽しく活動しています。発声練習はコンコーネ50番を斉唱し、日本・世界の歌曲、ミサ曲等幅広いレパートリーに取り組んでいます。メンバー募集中です。第1・3火曜日・10～12時活動中。



## 女声合唱

### 19. コール・フェミナ

活動日 毎週木曜 10:00～12:00

会費 月額 6,000円  
(入会金 1,000円)

コール・フェミナで一緒に歌いませんか。歌うことがどんなに楽しく元気でいられるか、団員は身を持って感じています。選曲もどんどん新曲をとり入れ、月1回朝の15分発声のレッスンも有ります。どうぞいつでも見学にいらしてください。入団歓迎。



## 混声合唱団 郷土の歌と踊り

### 20. 中央合唱団「記念」

ちゅうおうがっしょうだん「きねん」

活動日 毎月第2・4日曜

午後：合唱

会費 月額 3,000円

古今東西の日本の歌、世界の歌を、曲に込められた願いを大切に、美しいハーモニーで歌おうと毎回の練習で汗をかいています。モットーは和気あいあい、そしてアンチエイジング。指導の金田先生と共に歩む合唱団です！



## クラシック・学校唱歌・ジャズ・ポピュラー

### 21. 楽音

らくね

活動日 月曜日・木曜日 月1～2回

会費 会場費・楽譜代 随時

音学を楽しむをモットーにコーラス、ピアノ演奏、アンサンブル等でクラシック、ポピュラー、ジャズ等を演奏しています。フルート、チェロでアンサンブル希望の方を募集しております。



## フラワーアレンジメント

### 22. フラワーアレンジサークルシオン

活動日 毎週金曜

会費 維持費 300円/回  
花材費 3,700円

- ・フラワーアレンジメントコース
- ・プリザーブドフラワーコース
- ・新しいけばなコース

があり、市場直送のお花を使いギフト、ブーケ様々な作品を作ります、まずは体験レッスンからはじめませんか？



# 西戸山 生涯学習館 14団体



## 合唱

### 1.西戸山うたごえ友の会 にしとやまうたごえとものかい

活動日 毎月第3土曜  
13:30~15:30  
※8月は除く

会費 1回 500円 入会金なし  
毎月第3土曜日の午後、西戸山生涯学習館2階の視聴覚室はうたごえで一杯になります。日本や世界の歌が700以上つまった歌集からリクエストに  
応えピアノ、ギターやアコーディオン等の生演奏で楽しく歌っています。



## 合唱

### 2.女性合唱団

こーる・まろね  
じょせいがつしょうだん

活動日 毎週水曜14:40~16:40  
会費 月額 5,500円

50年の歴史のある女声合唱団です。伊藤潤先生ご夫妻の優しく丁寧なご指導のもと、年二回の合唱祭出場を目指して様々なジャンルの歌を楽しく練習しています。団員募集中。発声指導もあり、初心者の方も歓迎です。



## 男声合唱

### 3.メイウインズ

活動日 毎週木曜日  
夜間18:00~20:00

会費 月額 500円

男声合唱を20年以上やっています。しかし男声合唱ということでナカナカ仲間が集まりません。私たちが60才を過ぎて、70才近くになりました。もしよろしかったら、見に来てください。ご興味のある方は。ぜひご連絡ください。



### 健康太極拳

#### 4.西戸山太極拳 歩の会

にしとやまたいきよくけんほのかい

活動日 毎週日・水曜  
10:00～11:30

会費 月額 3,800円

太極拳は無理な動きのない優しい健康法です。ゆったりとした波のリズムが足腰や体幹を鍛え、燃焼率の高い身体を作り上げます。修得すれば一生の宝となります。どなたでも、高齢の方でも大歓迎です。ぜひお越しください。



### 健康太極拳

#### 5.西戸山成安会

にしとやませいあんかい

活動日 毎週水曜 13:00～14:25  
会費 月額 3,000円

太極拳は無理なく体幹を鍛え、平衡感覚が養える素晴らしい健康法です。心拍数を上げず気持ちよく汗を流せるのも太極拳の特徴です。運動が必要と思っけていても何をしたら良いかわかられている方、ご高齢の方も歓迎です。



### ヨガと健康体操

#### 6.あすなろ会

あすなろかい

活動日 毎月第2・3・4火曜  
10:00～11:30

会費 入会金 2,000円  
月額 3,000円

ヨガを日本に最初に紹介したのは、故沖正弘先生です。その沖ヨガを学んでいます。ヨガは病気を治すのではなく、病気にならないことを勉強しています。座骨、膝の痛い方におすすめです。体験学習は無料です。



### ストレッチ体操と

### ボイストレーニング

#### 7.ゆきこボイスクラブ

活動日 毎週木曜  
14:00～15:30

会費 1回 1,200円

ストレッチ体操を50分。ボイストレーニング（発声・滑舌訓練、表情筋体操など）を30分。そして最後にみんなで歌う。「上手く」歌おうとせず、「楽しく」歌います。すると、心も身体も元気モリモリ。スッキリします。



## ダンス

### 8.Chappy

チャッピー

活動日 月曜日～土曜日

会費 月額 4,000円

3歳から大人までのメンバーで構成されています。HIPHOP、JAZZ、体幹トレーニング等、色々なクラスがあります。地域のお祭りやイベントにも積極的に参加しています。随時メンバー募集中です！



## 新日本舞踊

### 9.緑会

みどりかい

活動日 毎週木曜 午前・午後

会費 月額 6,000円

当館にて30年にわたり、お稽古を続けています。館恒例の弥生まつり、新宿区民踊大会ほか、様々なお祭りで踊りを披露。秋は本部「緑洲会舞踊会」に参加しています。身体と頭を使い老化防止に楽しく踊っています。



## ダーツ

### 10.ダーツはぎ

活動日 毎週水曜

13:00～16:45

会費 月額 500円

入会金 500円

ダーツが的に命中した時の快感！  
団体戦で勝利した時の嬉しさ！  
点数計算でボケ防止にも…愉快的な仲間ができて、ティーブレイクも楽しみです。男女、年齢不問。会費は月500円のお安さ。見学も大歓迎です。



## 茶道（表千家）

### 11.宗水会

そうすいかい

活動日 毎月第2・3・4木曜

10:00～16:00

会費 月額 3,000円

毎月第2・3・4木曜日に活動しています。初心者から上級者まで割り稽古から茶事のお稽古をしています。お茶のお点前と共に七事式や茶会など楽しく学んでいます。会員を募集中です。お気軽にご連絡ください。



はがき絵

**12.西戸山はがき絵の会**

にしとやまはがきえのかい

活動日 毎月第3金曜

9:45~12:00

会 費 月額 500円 入会金無し

毎月1回、会で準備する季節の花や飾り物をはがき用紙に描いています。時には外出して公園の花を楽しむことも。自由に、思うままに絵を描いて、言葉を添えて、親しい人に自分の気持ちを伝えたいと思っています。



フラダンス

**13.Motner of Aloha**

マザーオブアロハ

活動日 月2回土曜(キッズクラス)

11:00~11:50

会 費 1750円/1回 チケット制

幼稚園生~小学2年生を対象に元気いっぱいフラを楽しんでいます。年に数回イベントに向けて練習中です。大人のクラスもあり、全クラスメンバー募集中です！お気軽にお問い合わせください。

HP(<https://lit.link/alohamamakeiki/>)



料理

**14.パンの会**

活動日 各グループの都合に合わせて

会 費 1回 2,800円

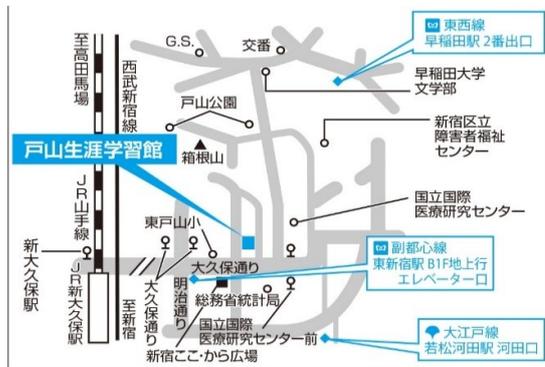
男女問わず4人ひと組で実習しています。

昨年度はバターロール・食パン・肉まん・シュトレン等を作りました。焼きたてのパンが食べられる幸せを是非、体験してみませんか？



団体活動の詳細についてのお問い合わせは  
各館にお願いいたします。

戸山生涯学習館  
〒162-0052  
新宿区戸山2-11-101  
TEL.03-3207-1181



赤城生涯学習館  
〒162-0817  
新宿区赤城元町1-3  
TEL. 03-3269-2400



住吉町生涯学習館  
〒162-0065  
新宿区住吉町13-3  
TEL. 03-3351-6566

