

| 分野 | 団体名                         | 活動日時                                | 費用                                 | コメント  |
|----|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---|
| 絵  | えてがみ さと にじ かい<br>絵手紙の里「虹の会」 | 第1土曜日<br>13:30～15:30                | 入会金 1,000円<br>会費/月 1,500円          | 皆さんで、和気あいあいと楽しく描いております。絵が下手でも、気にせず素敵な作品が出来上がります。                        |
|    | が ゆう ひとみかい<br>画友クラブ「瞳」会     | 毎週金曜日<br>(月4回)<br>9:00～12:00        | 会費/月 4,000円                        | 講師の指導で、初心者でも楽しめる油絵教室です。和気合々楽しく描いています。野外でのスケッチなども行います。                   |
|    | きたが ゆう<br>北画友クラブ            | 毎週土曜日<br>(月4回)<br>13:00～17:00       | 会費/月 4,000円                        | ワイワイガヤガヤで油絵を描いているクラブです。初めて油絵を描いてみたい方大歓迎です。指導は伊勢正史先生です。                  |
|    | たき び かい<br>滝美会              | 第2・4土曜日<br>13:30～16:30              | 会費/年 8,000円<br>月 2,000円            | 皆で楽しく油絵・水彩画等を制作しています。静物・風景・人物・抽象画等様々です。スケッチ・展示会も開催します。                  |
|    | すいさい かい<br>水彩の会             | 第1・3土曜日<br>14:00～16:00              | 会費/月 3,000円                        | みんなで楽しく水彩画を勉強しています。水彩画に興味がある方、ぜひ見学に来て下さい。お待ちしております。                     |
|    | ほくさい<br>北彩クラブ               | 毎週土曜日<br>(月4回)<br>9:00～12:00        | 会費/月 4,000円                        | 水彩画(透明水彩の絵具)技法の学習。教室では主に静物画を描いていますが、屋外写生会や人物画にも取り組んでいます。初心者歓迎。          |
|    | ほくしん かい<br>北心会              | 毎週土曜日<br>13:00～17:00<br>18:00～21:00 | 会費/月 1,000円                        | 一本の鉛筆と紙があれば静物や人物・風景画など思いのまま。展示会や屋外スケッチ等あり、活動時間も自由気ままなサークルです。            |
|    | にが おえしゅうだん<br>似顔絵集団         | 不定期<br>(月1回・平日)<br>18:00～21:00      | 入会金 2,000円<br>会費/月 500円<br>※半年分を前納 | 似顔絵を描く楽しさ、見る面白さに魅せられた人たちの教室。初心者大歓迎！例会日は毎月発行する「会報」でお知らせします。              |
|    | もくようかい<br>萌久葉会              | 第1・3木曜日<br>9:00～12:00               | 会費/年 10,000円                       | 平均年齢78才の高齢者の会で、先生も居ず皆で楽しく描いています。ランチも楽しみの一つです。年1回、ギャラリーでの作品展も開催しています。    |
|    | にじ<br>パステル 虹                | 第1水曜日<br>13:30～17:00                | 入会金 2,800円<br>会費/月 1,500円          | 毎月季節に添った葉書大のパステル画を時間内に2枚から3枚仕上げます。初心者大歓迎です。無心になれるひとときを一緒に。              |
| 画  | らく ぼく かい<br>楽墨会             | 第2・4火曜日<br>13:00～17:00              | 入会金 3,000円<br>会費/月 4,000円          | 月2回の活動で水墨画の基礎から上級者まで、それぞれの段階に合わせて勉強しています。また、年1回の公募展への出品やスケッチ旅行等も行っています。 |
|    | せいよう かい<br>青陽絵              | 第1・3水曜日<br>13:30～16:30              | 会費/月 3,500円                        | 油絵、水彩で静物、人物、風景などを楽しい仲間と楽しく絵を描いている会です。文化センター祭、青陽絵展に展示します。                |
|    | ほくはん かい<br>北版会              | 第1・3土曜日<br>9:00～12:00               | 会費/月 3,000円                        | 木版画をやっています。自分でスケッチしたものや写真を版画にしています。一枚の板で多色を仕上げます。センター祭で発表します。           |

| 分野                 | 団体名                                       | 活動日時                          | 費用                                 | コメント  |
|--------------------|---|-------------------------------|------------------------------------|---|
| 工<br><br><br><br>芸 | アートクレイシルバー                                | 隔週水曜日<br>(月2回)<br>9:30~12:00  | 1回 2,500円<br>※材料費:実費               | オリジナルのシルバーアクセサリーが簡単に出来ます!! 銀粘土を使って世界に一つだけのオリジナルアクセサリーを作しましょう。   |
|                    | しっぽう かい<br>七宝の会 エマーユ                      | 第2・4水曜日<br>13:00~17:00        | 入会金 1,000円<br>会費/月 4,000円          | 七宝焼きはいろいろなものがあります。ブローチ、ペンダント、イヤリング等、身近で楽しいアクセサリーが自分自身の手で作れます。   |
|                    | たきのがわとうび かい<br>滝野川藤美会                     | 第1・3金曜日<br>13:30~16:00        | 会費/月 3,000円                        | 籐で初心者向けの小物から日常使用するカゴ等、四季にあった作品を作ることもできます。楽しく話をしながら活動をしています。     |
|                    | バラの会 かい                                   | 第2日曜日<br>※変更あり<br>13:00~16:00 | 会費/月 2,500円                        | 少人数で、レベルに合わせ、ゆっくりしたペースで教えていただいています。                             |
|                    | とうきょうきこみにんぎょう<br>東京木目込人形<br>こうすいかい<br>幸慧会 | 第2・4木曜日<br>9:00~12:00         | 会費/月 2,000円                        | 会員同士で親睦を深めながら楽しく伝統工芸の木目込人形を作っています。初心者の方でも大歓迎です。個々のペースで学べます。     |
|                    | グループという<br>まんげきょう<br>万華鏡                  | 第3木曜日<br>10:30~16:30          | 会費/月 3,500円                        | 大人のための万華鏡づくりです。キットで作ったり、自分の発想で自由に作ったり、四億七千回に一度の画像に会いにきて下さい。     |
| 陶<br><br><br>芸     | とう おう かい<br>陶 桜会                          | 第2・4水曜日<br>9:00~17:00         | 入会金 1,000円<br>会費/午前・午後<br>各 3,500円 | 午前中は先生と一緒に、午後は各自で残った作業を続けて仕上げています。身近なもの作りから大きな作品まで仲良く作っています。    |
|                    | ほく とう かい<br>北 陶 会                         | 第1・3火曜日<br>13:30~16:30        | 入会金 1,000円<br>会費/月 3,000円          | 自分で作陶した陶器を愛でる楽しさを体験できる楽しい会が北陶会です。                               |
|                    | ポーセリンペイント                                 | 第2・4日曜日<br>13:00~17:00        | 入会金 2,000円<br>会費/月 6,000円          | 教室の内外で講師の先生を中心に、楽しく西洋白磁の上絵付の勉強をしています。                           |
|                    | むとう<br>夢陶クラブ                              | 第1・3日曜日<br>13:30~16:30        | 会費/月 2,500円                        | 陶芸専攻の芸大院生を講師に招き、行届いた指導で雰囲気良く楽しい教室です。一度体験方々遊びに来てみませんか。           |
| 書<br><br>道         | ほくすいかい<br>墨 水 会                           | 第1・3木曜日<br>18:00~21:00        | 入会金 1,000円<br>会費/月 4,000円          | 本格的な古典の書をベースに学んでいます。漢字、仮名、ペン習字も含めて幅広い活動を行っています。初心者大歓迎! 始めの一歩から。 |
|                    | みね かい<br>峰 の 会                            | 毎週金曜日<br>(月3回)<br>9:00~12:00  | 入会金 1,000円<br>会費/月 4,600円          | 筆を持つのが初めての方から昔習ったことがある方、上手な方まで、楽しく活動しています。楷行草、細字、かな、ペン、条幅等。     |
| 篆刻                 | てんこく<br>篆刻クラブ                             | 第2金曜日<br>18:00~21:00          | 会費/月 2,500円                        | 篆刻作成を通し相互の親睦と、豊かな人間性の向上を目指しています。初心者の方へは基本から指導していただけます。          |

| 分野   | 団体名                          | 活動日時                          | 費用                         | コメント   |
|------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| 篆刻   | らくてんくらぶ<br>楽篆倶楽部             | 第2・4金曜日<br>13:00～17:00        | 会費/月2回<br>4,000円           | 篆刻を通して相互の親睦を図り和気藹々とした中で楽しんでいます。名前印や肖形印など基礎から丁寧に学ぶ事が出来ます。           |
| コーラス | きたくしんじよせいがっしょうだん<br>北区新女声合唱団 | 毎週木曜日<br>(月4回)<br>19:00～21:00 | 会費/月 6,500円                | 一日の仕事を終え、大声を出して一日の締めくくりをしませんか？毎週木曜日の夜、7時より楽しい時間を過ごしてみませんか？         |
|      | しゃいん<br>ゴスペルshine            | 毎週水曜日<br>13:30～15:30          | 会費/1回<br>1,000円～1,500円     | 歌あり、踊りあり、2年おきのコンサートに備え、熱心な練習をしています。魂の叫び、ゴスペルと一緒に歌いませんか。            |
|      | コール・マーガレット                   | 第1・3木曜日<br>14:00～15:30        | 入会金 500円<br>会費/月 2,000円    | 午後のひととき、みんなで楽しく歌ってみませんか。見学にいらしてください。お待ちしております。                     |
|      | コーロ・リリー                      | 第2・4水曜日<br>13:30～15:30        | 会費/月 4,000円                | 20数名の女声合唱団です。歌が大好きな方、いつまでも若々しくありたい方、ぜひ一緒に唄いましょう。年一回の発表会有。指導は成田博之氏。 |
|      | しらかばかい<br>白樺会                | 第1・3水曜日<br>13:00～14:30        | 会費/月 1,000円                | 唱歌や世界民謡など、懐かしい曲の数々を楽しく歌っています。ご一緒に歌いましょう。                           |
|      | ひまわりコーラス                     | 第1・3金曜日<br>10:00～11:30        | 入会金 500円<br>会費/月 2,500円    | 季節の童謡や唱歌からポップスなど、幅広いジャンルの歌を曲の成り立ちなども勉強しながら楽しく歌っています。センター祭にも参加します。  |
|      | かい<br>やよい会コーラス               | 第1・3土曜日<br>14:00～16:00        | 会費/月 4,000円                | 北区合唱祭やサロンコンサートで楽しく歌っています。会員募集しています。                                |
|      | コーラスフルール                     | 第1・3木曜日<br>10:00～12:00        | 会費/月 3,000円                | 皆で楽しく練習！！発声法を身につける為、からだを動かす運動など準備体操を重視。初心者、経験者と問わず。指導は飯嶋香織氏。       |
|      | たきのがわ<br>滝野川スマイル合唱団          | 金曜日<br>(月2回)<br>13:00～14:30   | 入会金 3,000円<br>会費/月 3,000円  | 童謡や唱歌、流行歌謡など思い出の歌を、年齢、性別、上手下手に関係なく、みんなで楽しく元気に歌っています。ご一緒しませんか。      |
|      | げんき<br>元気deおわん猫              | 第2火曜日<br>13:30～16:00          | 会費/回 200円                  | 「歌って元気に！」童謡・唱歌など生演奏で歌って交流を楽しむ会です。上手い下手は問いません。みんなで楽しく歌いましょう。        |
| 器楽   | アンサンブル・ラピスラズリ                | 毎週土曜日<br>13:00～17:00          | 入会金 3,000円<br>会費/年 36,000円 | 将来性のある若手指揮者とともにモーツァルト等のクラシック作品を中心に演奏を楽しんでいるマンドリンアンサンブルです。          |
| 楽    | オカリナサークル<br>「アンデスの風」         | 第2・4水曜日<br>10:00～12:00        | 入会金 5,000円<br>会費/回 2,000円  | 土でつくられた楽器のオカリナを練習しています。なつかしい童謡、唱歌など演奏ボランティアもおこなっています。              |

| 分野 | 団体名                           | 活動日時                          | 費用                        | コメント  |
|----|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|---|
| 器楽 | つち<br>土のひびき                   | 第1・3水曜日<br>10:00～12:00        | 入会金 5,000円<br>会費/回 2,000円 | 高野聖花先生のご指導のもと、オカリナの音色を楽しみながら和気藹々と練習に励んでいます。                       |
|    | いくたりゅうそうきよく<br>生田流箏曲いづみ会      | 第1・3金曜日<br>18:00～             | 会費/月 3,500円               | 初めての方も経験者の方も、老若男女問いません。優しい先生の御指導のもと、皆で和気あいあい楽しくお稽古しています。          |
|    | しんたいしょうごと<br>新大正琴ひまわり会        | 第2・4火曜日<br>9:00～11:30         | 会費/月 2,500円               | 仲間と楽しく親睦を深めながら幅広い音楽に挑戦しています。指を使い曲を覚えることで脳の活性化を図ることを期待して学んでいます。    |
| 舞踊 | はうたどうこうかい<br>端唄同好会            | 第1・3火曜日<br>14:00～15:30        | 会費/月 7,000円               | 三味線をひいてみませんか？家元が直接指導します。粋な端唄を唄いましょう。                              |
|    | しんぶよう<br>新舞踊うら梅会              | 毎週木曜日<br>(月4回)<br>13:00～17:00 | 会費/月 5,000円               | 5分位の短い曲を少しずつ分けながら、お稽古して参ります。ご希望であれば古典曲もお稽古致します。随時、会員募集中です。        |
| 短歌 | やすぎぶしたきのがわどうこうかい<br>安来節滝野川同好会 | 不定期<br>(月2回)                  | 会費/月 2,000円               | 安来節保存会伝統芸能、健康踊り、基本より指導。やみつきになります。男、女、年齢制限なし。曜日、時間等々は希望者多数の方向で。    |
|    | たきのがわたんかかい<br>滝野川短歌会          | 第1・3火曜日<br>10:00～12:00        | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円 | 日常のこと、四季折々のことを歌に詠み、仲間と共に鑑賞し、楽しく歌の勉強をしています。興味のある方と一緒に歌を詠んでみませんか。   |
| 茶道 | たんかかい<br>短歌会                  | 第2・4火曜日<br>10:30～12:00        | 会費/月 3,000円               | 人生経験豊かな仲間と、楽しく短歌作りを学んでいます。自然や人生の機敏を歌に、充実した時間を得る事が出来ます。            |
|    | がせんかい<br>雅煎会                  | 第3火曜日<br>13:00～17:00          | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円 | 京都万福寺の煎茶を午後のひと時心静かに楽しんでます。是非お仲間になりませんか、一度見学にいらして下さい。              |
|    | さどうらせんけ<br>茶道裏千家              | 第1・3水曜日<br>10:00～12:00        | 入会金 2,000円<br>会費/月 5,000円 | 基本を大切にしっかり稽古を重ねています。馥郁たるお茶を味わい、伝統の中に身を置く喜びを感じています。日々是好日の茶道です。     |
|    | せいふうかい<br>清風会                 | 第1・3火曜日<br>9:00～12:00         | 入会金 1,000円<br>会費/月 5,000円 | 表千家を学んでいます。基本をしっかり身につけ心豊かにお茶を楽しんでいます。                             |
|    | はづき会                          | 第1・3火曜日<br>9:00～12:00         | 入会金 1,000円<br>会費/月 5,000円 | 表千家を学んでいます。基本をしっかり身につけ心豊かにお茶を楽しんでいます。                             |
| 道  | きどうえんしゅうりゅう<br>茶道遠州流みどり会      | 第2・4火曜日<br>13:00～17:00        | 会費/月 3,000円               | 茶道遠州流は歴史ある大名茶です。「美しい所作」「凜とした心地よさ」を味わってみませんか。ご興味のある方はご連絡をお待ちしています。 |
|    | みやびかい<br>雅会                   | 日曜(月1回)<br>13:00～17:00        | 会費/月 1,000円               | 裏千家茶道の会です。お稽古をとおり、お茶をおいしくいただくひとときを楽しんでいます。ご興味のある方はお気軽に連絡を。        |

| 分野 | 団体名                                       | 活動日時                         | 費用                         | コメント   |
|----|---|------------------------------|----------------------------|--|
| 香道 | りゅうこうかい<br>瀧香会<br>こうどう おいせりゅう<br>(香道・御家流) | 第1・3金曜日<br>9:30~11:00        | 入会金 5,000円<br>会費/月 10,800円 | 三条西家御家流香道を学んでいます。香席では、香の聞き方、香木の種類等を体験し、伝統文化の奥深さに心癒されています。            |
| 華道 | すいようかい<br>水陽会                             | 第1・3水曜日<br>10:00~12:00       | 会費/月 4,500円<br>(花材含む)      | お部屋にお花を！心安らぐ空間を！会員との和気あいあいのおしゃべり等、隔週ですが楽しいです。仲間に入りませんか。              |
| 園芸 | きたく どうこうかい<br>北区同好会<br>ほうじん<br>NPO法人JSS   | 第1日曜日<br>(基本年10回)            | 入会金 1,000円                 | 世界の多肉植物の保存と普及を旨とし、型、色、花等を楽しむ仲間との集いである。主に種の保存を目的としています。               |
| 囲碁 | ごほくかい<br>碁北会                              | 毎週木曜日<br>14:00~17:00         | 会費/月 1,500円                | 囲碁を通して、会員相互の親睦と碁力の向上を図ることを目的としています。初中上級者歓迎します。                       |
|    | ごらくかい<br>互楽会                              | 毎週火・金曜日<br>13:00~17:00       | 入会金 1,000円<br>会費/月 5,000円  | 囲碁は老化防止に最適です。楽しみながら碁力向上と親睦を計ります。初心者(火)上級者(金)で各月4回講義と対局をします。女性大歓迎です。  |
| 料理 | うまいものづくりたい<br>隊                           | 土曜日<br>(月1回)<br>13:00~17:00  | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,500円  | 田口先生を講師にむかえ、家庭料理を中心に毎回、楽しく料理を作っております。おいしい物を食べることで作るのが好きな方は是非どうぞ。     |
|    | かよう<br>火曜クッキングクラブ                         | 第3火曜日<br>13:15~16:30         | 会費/月 2,500円                | 料理研究家の田口道子先生を囲んで、旬の食材を使い、すぐに役立つおかず・基本的なおかず・おもてなしの料理など工夫しています。        |
|    | ほくと<br>HOKUTO<br>モダンボーイズ                  | 第4水曜日<br>(月1回)<br>9:30~12:00 | 入会金/年 3,000円<br>会費/月 600円  | (1)会員の親睦を図るための諸活動。(2)地域の食生活改善及び健康増進並びにその普及活動。(3)会員の資質向上に関する活動を目的とする。 |
|    | 特非)ジャパンマック<br>「みのわマック」                    | 第1水曜日<br>9:00~12:00          | 連絡先へ<br>お問合わせ下さい           | アルコール依存症者の社会復帰施設。月に一度調理実習を行ない、健康的な食生活の改善を目標とします。                     |
|    | たきのがわ りょうり<br>滝野川料理クラブ                    | 第3水曜日<br>18:00~21:30         | 会費/月 2,500円                | 平日の夜に料理の腕を磨きませんか？講師に田口道子先生を迎え、楽しく活動中。1回のみ参加・初心者さんも大歓迎しています。          |
|    | キッチン・北                                    | 第2日曜日<br>13:00~17:00         | 入会金 1,000円<br>会費/年 30,000円 | ビギナーもベテランもいる中高年男性のみの料理実践グループです。料理研究家の田口道子先生が基本から丁寧に指導してくれます。         |
|    | たきのがわ<br>グランドグルメ滝野川                       | 第2土曜日<br>9:00~12:00          | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円  | メンバーは男性のみ。管理栄養士指導のもと、旬の食材を使って調理を学んでいます。                              |
|    | たきのがわ<br>しゃもじい滝野川                         | 第2火曜日<br>9:30~12:00          | 会費/年 3,000円<br>会費/月 500円   | 60歳代から80歳代の男性料理教室です。各人楽しんで家庭料理を作り、健康管理・仲間づくり・ボケ防止などにつなげています。         |

| 分野     | 団体名  | 活動日時                             | 費用                           | コメント  |
|--------|--|----------------------------------|------------------------------|---|
| 料理     | オリーブの会 <sup>かい</sup>                                 | 第2金曜日<br>10:00~12:00             | ※食材費1回 500円                  | 高脂血症予防の料理を作ったり、運動指導員の指導によるストレッチや、年2回のハイキングを計画して楽しく活動しています。        |
|        | オムDE食いジーンズ <sup>く</sup>                              | 第4土曜日<br>9:00~12:00              | 会費/月 2,000円                  | 伊藤由紀子先生の作成レシピ・指導で食材の買出し男でも料理をたのしく作って食べます。一緒に楽しくチャレンジしましょう。        |
|        | コスモス   | 第4水曜日<br>(月1回)<br>13:00~17:00    | 会費/月 5,000円                  | 毎回フレンチの有名シェフを招いて、本格フランス料理を楽しく調理実習し、味わっています。十数年経ちましたのでスキルアップしています。 |
| 着付け    | はなやぎ会 <sup>かい</sup>                                  | 第1・2・3土曜日<br>(月3回)<br>9:30~11:30 | 会費/月 300円<br>※その方のコースによります   | 着物を一人で着られるようになって外へお出かけしましょう。ご自分のペースに合わせて学べます。いつでも見学にいらして下さい。      |
| 洋裁     | ままちく   | 第3火曜日<br>9:30~12:00              | 会費/回<br>1,000円~1,300円        | 初心者の方、しばらくミシンに触れていない方、一緒にかわいい子供の洋服など作りましょう。子供連れOK詳しくはインスタを♡       |
| 家族・不登校 | ふとうこう<br>不登校・ひきこもりの自主家族<br>こんだんかい あかばねかい<br>懇談会「赤羽会」 | 不定期                              | 会費/回 200円程度<br>(材料費実費)       | ひきこもりの家族会や、発達障害の居場所等の支援活動をしています。                                  |
| パソコン   | たきのがわ<br>滝野川PCクラブ                                    | 第2・4木曜日<br>9:30~12:00            | 会費/月 1,500円                  | 先生の指導でワード・エクセルの他、ウィンドウズ・インターネット・写真集等の機能を利用し、「困った」を解決して、楽しみましょう。   |
| 生活・健康  | とうきょう<br>東京ほくと医療生活協同<br>くみあいけんこう<br>組合健康づくり委員会       | 不定期                              | 連絡先へ<br>お問合わせ下さい             | 健康で明るく、この街に暮すために、組合員の健康チェックや保健に関する学習を行います。                        |
|        | はつらつシニアサロン   | 第2木曜日<br>10:00~12:00             | 会費/年 1,000円                  | 本会は、筋カトレーニング、バランスの良い食事会、お口の健康について元気で毎日！足腰を強化し、楽しい人生を過ごすグループです。    |
|        | けんきゅうかい<br>コスモライフ研究会<br>とうきょう<br>東京                  | 第4火曜日<br>13:30~15:30             | 会費/回 500円                    | “シニア”だって元気だよ！家にいないで一緒に遊ぼう！頭の体操！体の体操！北区さくら体操とジョイフルワーク。お気軽に！！       |
|        | にしがはら・かみなかざと<br>西ヶ原・上中里<br>じょう かい<br>「9条の会」          | 不定期                              | 入会金 500円<br>会費/回<br>1,000円程度 | 世界中が良い解決策を見いだせないまま、紛争、政変が噴出する時代今でしょ！日本国憲法に向き合うのは。                 |
| 話し方    | たきのがわはなしかたきょうしつ<br>滝野川話し方教室                          | 第1金曜日<br>18:30~20:30             | 入会金 1,000円<br>会費/月 2,000円    | 話し方を学んで明るく爽やかな人間関係を築きましょう！  |
| 語学     | きたく ちゅうごくご<br>北区中国語さくら会 <sup>かい</sup>                | 毎週水曜日<br>10:00~11:30             | 会費/月 4,000円                  | 「楽しく学ぶ」をモットーに活動しています。正しい発音と聞き取りには時間をかけて、繰り返し練習しています。継続的に学びたい方を歓迎。 |

| 分野        | 団体名                | 活動日時  | 費用                             | コメント  |
|-----------|--------------------|---|--------------------------------|---|
| 語学        | ドイツ語リーベ            | 第2・4水曜日<br>10:30~12:00  | 入会金 2,000円<br>会費/月 5,000円      | 基礎・初級から中級そして上級までお勉強をしています。まずは挨拶から楽しく一緒に勉強いたしましょう。ゼロからの人、歓迎します。  |
|           | ハングル カフェ           | 第2・4水曜日<br>14:00~15:30  | 会費/月 3,000円                    | 日本人の先生と楽しい雰囲気でお勉強しています。文化に興味のある方、韓国語に触れた事がある方は気軽に体験にいらしてください。   |
| スポーツ・健康   | 自彊術体操の会            | 第1・2・4水曜日<br>13:00~15:00  | 会費/月 1,000円                    | 平素使わない筋肉関節などを鍛える31種類の動作を行う事によって成人病予防、機能回復に効果を発揮します。皆で楽しく行っています。 |
| 体操・健康スポーツ | 北区滝野川自彊術会          | 土曜日<br>(月3回)<br>13:30~15:00   | 会費/月 2,500円                    | 自彊術は日本最初の健康体操です。独特の呼吸法で31の動きを順番に全身をくまなく動かして心と身体の調和をはかります。       |
|           | 新生さくら会             | 第4金曜日<br>13:30~15:30  | 会費/年 1,000円                    | 中高年の転倒予防と筋力維持のストレッチ音楽に合わせて体操を行う。                                |
|           | ダンベラーズ             | 第2・4火曜日<br>10:00~12:00  | 会費/年 3,000円                    | 転倒予防、筋力アップ体操、さくら体操、年3回ウォーキングがあります。先生の指導のもとで行います。                |
|           | きれい麗               | ①火曜日(月4回)<br>18:30~19:40<br>19:50~21:00<br>②木曜日(月3回)<br>10:30~11:40 | 会費/月 3,500円                    | 1人で家でやっても続かない方、さあ私達と一緒に身体を動かす習慣を始めましょう！(火曜・ヨガ、木曜・健康体操中心です)      |
|           | 快眠ヨガの会             | 第2火曜日<br>10:00~11:50  | 入会金 500円<br>会費/年 1,000円        | 会員の健康づくりと生きがいにつながり生活できるように活動しています。                              |
|           | 北区ヨーガの会            | 第1・2・3金曜日<br>10:00~11:30  | 会費/月 2,500円                    | ゆったりとした動きとヨーガの呼吸法で心と体を健康に!! 無理せず、気持ちよくをモットーにヨーガを楽しんでいます。        |
| ダンス       | ハワイアン・フラ<br>「マイル」会 | 毎週金曜日<br>(月4回)<br>9:30~11:30  | 入会金 2,000円<br>会費/月 4,000円      | フラのリズムにのってより豊かな人間関係を作り自然な笑顔で楽しく踊っています。                          |
| 手品        | M・G研究会             | 第2・4金曜日<br>18:00~20:30  | 入会金 1,000円<br>会費/半年<br>12,000円 | 結婚式やパーティー、宴会等で喜ばれているマジックです。誰にでもできるマジックから、中級程度のマジックを練習しております。    |