

令和6年度版 豊島区



サークル紹介

令和6年6月1日現在

区民ひろばで活動しているサークルを紹介します！



★サークル、活動日、会費等は変更になる場合があります。
見学、入会等は各区民ひろばへお問い合わせください。

- ＜いきいき＞ …高齢者の皆さんのサークル
- ＜子育て＞ …お子さんとその保護者の皆さんのサークル
- ＜その他＞ …地域活動団体や生涯学習団体など

区民ひろば

＜利用時間＞午前9時から午後5時

＜休館日＞年末年始、祝日（祝日が日曜日重なった場合は、日曜日を閉館し、翌日の振替休日を休館します。詳細は各ひろばにお問い合わせください。）

2024年7月発行

【目次】

1. 区民ひろば仰高
2. 区民ひろば駒込
3. 区民ひろば南大塚
- 4、5. 区民ひろば清和第一・清和第二
- 6、7. 区民ひろば西巣鴨第一・西巣鴨第二
8. 区民ひろば豊成
9. 区民ひろば朋有
10. 区民ひろば朝日
11. 区民ひろば上池袋
12. 区民ひろば池袋本町
13. 区民ひろば西池袋
14. 区民ひろば池袋
15. 区民ひろば南池袋
- 16、17. 区民ひろば高南第一・高南第二
18. 区民ひろば目白
19. 区民ひろば長崎
20. 区民ひろば要
21. 区民ひろば椎名町
22. 区民ひろば富士見台
23. 区民ひろば千早
24. 区民ひろば高松
- 25、26. 区民ひろばさくら第一・さくら第二
27. つながるサロン

活動内容別サークル一覧表

1 区民ひろば [仰高]

住 所：豊島区駒込4-12-3
電話番号：03-5907-3471

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	シニアリトミック	健康体操 健康づくり	1,300円/月	第1・3水曜日 9:00～11:45	募集中
2	スポーツ吹矢仰高	スポーツ吹矢 健康づくり	500円/月	月2回 火曜日	募集中
3	マウスの会	パソコン教室 パソコン・スマホの練習	1,000円/回	第1・3木曜日 13:15～14:45	募集中
4	フラサークル レディース	フラダンス フラダンスの練習	2,000円/月	月2回概ね月曜日 10:30～12:00	募集中
5	染井さくら会 (としまる体操)	としまる体操 健康づくり	なし	第2・4金曜日 9:30～11:30	募集なし
6	染井さくら会 (輪投げ)	輪投げ 体力づくり	なし	月2回 13:00～16:00	要相談
7	染井さくら会 (コーラス)	コーラス コーラスの練習	なし	月2回	要相談
8	染井さくら会 (写真教室)	写真教室 写真鑑賞と啓発	なし	原則第2水曜日 13:30～16:00	要相談
9	悠々会 (コーラス・カラオケ)	コーラス・カラオケ コーラス・カラオケの練習	なし	不定期	要相談
10	江戸橋寿会 (コーラス)	コーラス コーラスの練習	1,200円/年	不定期	募集なし

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	子ども日本舞踊	日本舞踊 対象:2歳から小学校低学年	500円/回	月2回金曜日 15:30～16:30	募集中
2	えいごであそぼ	子育て英語サークル 対象:未就学児と保護者	300円/回	月2回 10:30～11:00	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	染井よしの町会 「四季の会」	「染井よしの桜の里公園」 花壇・桜苗床・畑などの整備	なし	原則第2・4日曜日 午前中	募集中

2 区民ひろば [駒込]

住 所：豊島区駒込2-2-4
電話番号：03-3917-9873

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	書道関信会	書道 漢字や仮名を習います	2,000円/月	第2・4水曜日 10:00～12:00	募集中
2	駒込吟詠会	詩吟 水曜日は講師が指導 土曜日は自主練習です	2,000円/月 入会金1,000円 別途教材費あり	第1・3水曜日 第1・3土曜日 10:00～11:30	募集中
3	健美会	健康体操 健康の維持・増進が目的です	2,000円/月	第1・3金曜日 14:00～15:30	募集中
4	絵手紙教室 マダム恵子	絵手紙 絵と文字で感謝の気持ちを ハガキに表します	1,500円/2カ月 入会金750円	第4月曜日 14:00～16:00	募集中
5	フラ つばさ	フラダンス 健康促進の為のフラダンスの 練習です	500円/回	月4回 水曜日 13:00～16:30	募集中
6	カラオケ栄会	カラオケ 親睦を図りながら歌を歌います	500円/月	月4回 土曜日 13:00～17:00	要相談
7	コアウクレレ倶楽部	ウクレレ ウクレレの練習を通して親睦を 図ります 第2火曜日講師指導	3,000円/月	第1・2・3火曜日 13:00～16:00	要相談
8	水彩色鉛筆教室	絵を描く 簡単なモチーフで交流しながら絵を 描きます	1回200円	第1・3金曜日 13:30～16:30	募集中
9	なかよしさくら会	カラオケ カラオケを通して会員相互の親睦を図り ます	なし	第3水曜日 13:00～16:00	要相談
10	抹茶を楽しむ会	茶道 伝統ある茶の湯を学びながら親睦を 図ります	1,000円/2ヶ月 入会金500円	月1回 水曜日 13:00～16:00	要相談
11	駒雀クラブ	健康麻雀 麻雀を通して交流します	200円/月	月4回 火曜日 13:00～16:30	要相談
12	星宙の会	囲碁 囲碁を楽しく学びながら究めます	500円/月	水曜日 9:00～12:00	募集中
13	ぐりぐらの会	読み聞かせ 児童・乳幼児とその親対象の 読み聞かせ勉強会です	なし	隔月第3金曜日 9:30～12:00	募集なし
14	豊島ウクレレ倶楽部	ウクレレ ウクレレを通じて親睦を図ります	2,000円/月 入会金2,000円	土曜日 9:00～12:00	要相談
15	朱鷺俳句会	俳句 初心者向けの俳句会です	500円/月	第3日曜日 13:00～16:30	募集中
16	智能気功土曜会	気功 気功の練習を通して 心身の状態を整えます	1,000円/月	土曜日 10:00～12:00	募集中
17	太極拳サークル さくら	太極拳 太極拳の実習	2,000円/月	第2水曜日13:30～14:30 第4月曜日10:00～11:00	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	親子体操	親子体操 親子で楽しく体を動かします	400円/回	第2金曜日 11:00～11:45	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ニーハオ会	中国語会話 中国語及び中国文化を学びます	6,000円/月	月4回 月曜日 14:00～16:00	募集中
2	としま案内人 駒込・巣鴨	地域の紹介 駒込・巣鴨地区のボランティア ガイドをしています	1,000円/年	第2日曜日 13:00～15:00	募集中
3	こまきん	バンド 演奏や歌の練習をします	なし	不定期	募集中
4	としま歴史文化 探検隊	豊島区を中心とした歴史や文化の 勉強会	4,000円/年	不定期	募集中
5	イングリッシュレッスン	英会話 英会話を学びながら交流します	1,500～2,000円/回	土曜日 13:30～15:30	募集なし

3 区民ひろば [南大塚]

住 所： 豊島区南大塚2-36-2

電話番号： 03-5976-4399

※令和6年12月頃元の南大塚2-36-1に移転予定

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	キーボードの会	キーボード キーボードの練習で音楽に親しむ	3,000円/月	第1・3水曜日 10:30～12:00	募集中
2	巣鴨オカリナ会	オカリナ オカリナの練習をする	4,000円/月	第1・3木曜日 10:00～12:00	募集中
3	らくらく健康大学	講義と体操 健康維持をはかる	1,000円/月	第2・4金曜日 13:30～14:30	募集中
4	はつらつ会	貯筋運動 ストレッチで健康増進	1,000円/月	第1・2・4木曜日 13:15～14:15	募集中
5	かっぱれ同好会	かっぱれ 踊りのおけいこ	3,500円/月	月3～4回 土曜日 9:00～12:00	募集中
6	みんなで としまる体操	としまる体操 体操をして介護予防に取り組む	なし	第2火曜日 10:30～12:00	募集中
7	自彊縁結び	自彊術 健康体操をする	1,000円/回	月4回 土曜日 10:00～11:30	募集中
8	ミュージック サークル	コーラス 音楽を楽しむ	5,000円/3ヵ月	第2・4水曜日 10:00～12:00	募集中
9	大塚百齡会	輪投げ 輪投げの練習をする	なし	月4回 13:00～17:00	募集中
10	エヌツークラブ	麻雀 健康マージャン	なし	月2回 13:00～16:30	募集中
11	平松寿クラブ	輪投げ・ボッチャ 輪投げ、ボッチャの練習をする	なし	月1回 10:00～12:00 月2回 13:00～15:00	募集中
12	健康マージャン	麻雀 認知症予防	100円/月	月2回 水曜日 13:00～16:00	募集中
13	フレンド麻雀	麻雀 健康マージャン	なし	月2回 金曜日 13:00～16:30	募集中
14	フラ・プルメリア	フラダンス フラダンスの練習をする	なし	月4回 15:00～17:00	募集中
15	大塚健康ダンス	レクリエーションダンス ストレッチ、ウォーキングで健康に	3,500円/月	月3回 木曜日 13:00～16:00	募集中
16	mocm	麻雀 認知症予防、交流	なし	月2回 水曜日 13:00～16:00	募集なし
17	ヨーガ木曜会	ヨーガ ヨーガを楽しみ健康に	500円/回	第2・3木曜日 10:15～11:30	募集なし
18	大塚延寿会	輪投げ・レクリエーション 輪投げの練習	1,200円/年	月4回 月曜日 13:00～15:00	募集なし

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	子ども邦楽合奏団 音輪会	邦楽器等の練習 邦楽器の練習をして音楽に親しむ	5,000円/月 別途爪、バチ等実費	第2・3・4土曜日 13:00～16:00	募集中
2	タイガーキッズ	子育て英語サークル 英語に親しみながら覚える	500円/回	第1・2・3火曜日 15:00～17:00	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	おてだま	レクダンス レクリエーション勉強会、打合せ	なし	不定期 月1回金曜日	募集中
2	新日本婦人の会 豊島支部 たんぽぽB班	地域の仲間と交流、学習 地域の仲間と集い、親睦をはかる	900円/月	不定期 月1～2回	募集中
3	わくわく紙芝居	紙芝居 紙芝居の練習をする	2,000円/月	第4日曜日 13:00～16:00	募集中
4	YGクラブ	ヨガ ヨガで健康維持	500円/回	第2・4火曜日 10:00～12:00	募集なし
5	伝Den	手話サークル 手話の練習をする	1,000円/月	第2・4水曜日 9:30～11:30	募集なし

4 区民ひろば [清和第一]

住 所： 豊島区巢鴨3-15-20
電話番号： 03-5974-5464

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ヨーガの会	ヨーガやストレッチで健康増進を！ (女性のみ)	なし	第1・3金曜日 9:30～11:30	募集なし
2	川柳サークル	先生による講評等みなさんで 川柳作りを楽しみます	500円/月	第4木曜日 13:30～16:00	募集中
3	美文字	書道 細筆の書(かな文字等)を楽しみます	500円/月	第1月曜日 13:30～15:00	募集中
4	男性ストレッチ	男性だけのストレッチサークル ストレッチをして健康を維持します	なし	第1・2・4水曜日 10:00～12:00	募集中
5	男性カラオケ	男性だけのカラオケサークル 健康増進カラオケを楽しみます	なし	第2水曜日 15:00～16:00	募集中
6	サークルカラオケ	カラオケ カラオケ・親睦会	なし	第3・4木曜日 13:00～15:00	募集なし
7	東部クラブ	卓球 卓球をみんなで順番に楽しめます	なし	月3回 火曜日 9:00～12:00	募集なし
8	版画サークル	木版画の技術習得と創作です	300円/月	第1・3水曜日 13:00～15:00	募集中
9	愛信会	卓球 卓球をみんなで順番に楽しめます	なし	月3回 月曜日 9:00～12:00	募集なし
10	マウナレオ・ヨシコ	楽しくフラダンスを学びます	2,000円/月	第2・4木曜日 10:30～11:45	募集中
11	シニアエアロ清和	エアロビクス(健康体操) 高齢者の健康づくり	1,000円/月	第1・3月曜日 10:30～12:00	募集中
12	ゆりの会	日本舞踊の練習	なし	不定期	募集なし
13	やよい会	俳句を作り楽しむ、健康増進！	1,000円/月	第3木曜日 10:00～11:45	募集中
14	アトリエゆうこ	みんなで編み物を楽しみます	1,000円/月	第1・3火曜日 9:30～11:30	募集中
15	巢鴨朗読の会	発声練習や朗読を楽しみます	1,000円/3か月	第4水曜日 13:00～14:30	募集中
16	巢鴨朋友会	高齢者クラブ いろいろな活動があります	1,800円/年	不定期 (お問い合わせください)	募集中
17	悠々会	ポッチャを楽しみます	なし	第1・3日曜日 14:00～16:00	募集中
18	絵手紙和の会	様々の物を葉書に描いて 絵手紙を楽しみます	500円/月	第1木曜日 10:00～12:00	募集中

19	輪おどりの会	盆踊りをみんなで楽しめます	300円/回	第3火曜日 13:00～14:30	募集中
20	碁友会	仲間と囲碁を楽しめます	500円/月	日曜日 13:00～16:00	募集中
21	花泉歌謡会	カラオケをみんなで楽しめます	1,000円/月	第2火曜日/他 14:00～16:00	募集中
22	ベリーの会	高齢者でも楽しめる ベリーダンスで健康増進！	500円/月	第1土曜日 13:00～14:00	募集中
23	レクダンス清和	健康ダンス ストレッチとダンスを楽しみ健康に！	2,000円/月	第2・4火曜日 10:00～11:30	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ひいらぎ会	生け花を楽しめます	3,000円/月 (材料費込み)	第4火曜日 10:00～12:00	募集中
2	クラフトバンドの会	クラフトバンドでバックや季節の作品等作ります	3,000円/月(材料費別) 入会金1,000円	第2・4金曜日 10:00～12:00	募集中

5 区民ひろば [清和第二]

住 所：豊島区巣鴨3-13-12

電話番号：03-5961-5756

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	みゆうみゆうのおはようリズム	親子リズム 対象：1・2オクラス、2・3オクラス	500円/回	月2・3回 火曜日 ・1,2才児クラス 10:00～ ・2,3才児クラス 10:50～	募集中
2	みゆうみゆうののびのびリズム	親子リズム 対象：年少クラス、年中クラス	500円/回	月2・3回 金曜日 ・年中クラス 14:10～ ・年少クラス 15:00～	募集中
3	みゆうみゆうのわくわくリズム	親子リズム 対象：年少クラス、年中クラス	500円/回	月2・3回 水曜日 ・3～5歳児クラス 14:50～ ・6～8歳児クラス 15:35～	募集中
4	すがも児童合唱団	児童合唱団	3,500円/月 入会金3,000円	水曜日15:00～16:30 土曜日14:00～15:30(他有) 日曜日10:00～12:00	募集中
5	キッズチアチーム 清和サンシャイン	チアダンスチーム 対象：幼児から小学6年生	なし※ユニフォーム等の 実費あり	土、日の午前中	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	マウスの会	初心者向けのパソコン教室	800円/回	第2・4火曜日 13:15～16:00	募集中

6 区民ひろば [西巣鴨第一]

住 所：豊島区西巣鴨2-35-3
電話番号：03-3918-4197

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	若葉会	囲碁 対局を楽しみます	なし	月4回 土曜日 9:00～11:30	募集中
2	エヌソークラブ	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 13:00～16:30	募集中
3	らくらく巣鴨の会	体操 ストレッチ・ラジオ体操	なし	月2回 木曜日 10:00～12:00	募集中
4	やしの実会	フラダンス フラダンスで親睦を図ります	なし	月2回 月曜日 13:30～15:30	募集中
5	ニューソング	カラオケ いろいろな歌を歌っています	なし	月2回 13:00～16:30	募集中
6	脳イキイキ教室	学習会 介護予防のため交流と読み書き、計算等	なし	月4回 金曜日 10:00～11:30	募集中
7	とげぬき麻雀	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 13:00～16:30	募集なし
8	とげぬき輪投げ	輪投げ みんなで輪投げを楽しみます	なし	月3回 13:30～15:30	募集なし
9	西巣鴨正心会	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 水曜日 13:00～16:30	要相談
10	ストレッチ	ストレッチ ストレッチしながら会話をします	なし	月2回 木曜日 13:30～15:30	募集なし
11	写経	写経 般若心経を写経します	なし	月2回 水曜日 13:30～15:00	募集中
12	フレンド麻雀	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 13:00～16:30	募集中
13	7G	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 火曜日 13:00～16:30	募集中
14	柚子の会	絵手紙 絵手紙を楽しみます	なし	月1回 土曜日 9:30～12:00	募集なし
15	とげぬきモルック	モルック モルックで健康維持	なし	月2回 10:00～12:00	募集なし

7 区民ひろば [西巣鴨第二]

住 所：西巣鴨2-14-11
電話番号：03-3915-2379

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	アプローチ	体操 ストレッチ・ウォーキング・ダンスを 通じて健康づくりを楽しみます	2,000円/月	月3回 月曜日 10:00～11:30	募集中
2	蔵の会	地域の歴史や文化について勉強をします	2,000円/年	不定期 13:00～17:00	募集中
3	としま歴史文化探検隊	豊島区やその周辺の歴史や文化を学び 実際に足を運んでみます	4,000円/年	第2土曜日 13:30～17:00	募集中

8 区民ひろば [豊成]

住 所： 豊島区上池袋1-28-7
電話番号： 03-5961-3494

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ヨーガカトレア	ヨガ 楽しく月2回活動しています	1,000円～1,200円/月	月2回 金曜日 10:00～12:00	募集中
2	豊成としまる会	健康増進体操 生涯健康のため	なし	第1・2・4木曜日 9:15～10:15	募集中
3	豊成いきいき 体操クラブ	健康増進体操 ストレッチ体操	なし	第1・2・4木曜日 10:30～11:30	募集中
4	新日本婦人の会 どんぐり班	絵手紙 ちぎり絵 どなたでもどうぞ	900円/月	第1・3火曜日 13:30～16:00	募集中
5	レイ・ピカケ	フラダンス	1,500円/月	月曜日 13:30～16:30	募集中
6	フラ・オハナ Housei	フラダンスの練習 楽しく基礎ステップから	なし	月2回 水曜日 10:00～12:00	募集中
7	大塚・池袋 太極拳クラブ	太極拳 健康アップの太極拳	4,000円/月	月3回 土曜日 13:30～16:00	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	アッチ・フットボール アカデミー	サッカー 身体能力を高める運動 幼児(年長児)のみ募集	2,000円/月	月2回 土曜日 9:00～12:00	募集中
2	キッズチアチーム 清和サンシャイン	幼児・児童チアダンス練習	なし	土曜日または日曜日 午前中	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ハワイアンクラフト Tsuki工房	ハワイアンキルト	1,000円/月 (材料費は別途)	月1回 土曜日 14:30～17:00	募集中
2	桜舞(はる)	よさこい よさこいの練習	4,000円/月	不定期	募集中
3	大塚華麗	よさこい踊り	2,000円/月	第2・4日曜日 14:00～	募集中

9 区民ひろば [朋有]

住 所： 東池袋2-38-10
電話番号： 03-3971-0781

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	カラオケくま	カラオケ 好きな歌を自由に歌ってます	なし	月2回 13:00～17:00	募集中
2	はる美会	手編み(かぎ針・棒針) 好きな物を、先生の指導で編みます	1,500円/月 入会金500円	月1回 月曜日 13:00～16:00	募集中
3	レイ・ピカケ	フラダンス 先生とハワイ・日本の曲を練習します	1,500円/月 入会金1,000円	月2回 月曜日 13:30～16:30	募集中
4	秋桜会	絵手紙 講師と絵手紙を楽しんでいます	1,000円/月 入会金なし	月2回 火曜日 10:00～12:00	募集中
5	友和会文化会	カラオケ・輪投げ・モルック 健康増進のため楽しんでいます	なし	月2回 土曜日または日曜日 9:00～12:00	募集中
6	ドラマリーディング の会	朗読の練習 豊島区のドラマリーディング 講座の卒業生が集まって活動	なし	月2回 水曜日 13:30～16:30	募集なし
7	平和クラブ	健康麻雀 会員の親睦を深めています	なし	月4回 土曜日または日曜日 13:00～16:30	募集なし
8	HMC会	健康麻雀 麻雀を楽しんでいます	なし	月4回 木曜日 13:00～16:30	募集なし
9	ひまわり	健康麻雀 初・中級者程度のサークル	なし	月2回 火曜日または水曜日 13:00～16:30	募集中
10	カトレア	健康麻雀 初・中級者程度のサークル	なし	月2回 火曜日 13:00～16:30	募集中
11	豊島太極拳サークル	太極拳 仲間で自主的に練習しています	なし	月2回 土曜日 13:00～16:00	募集なし
12	大塚百齡会	輪投げ・ボッチャの練習会	なし	月4回 木曜日 10:00～12:00	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	S&N Mama's	ピラティス 子育てママのリフレッシュ	500円/回 入会金なし	月2回 金曜日 9:30～10:30	募集なし

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	やさしいヨーガ	ヨーガ 個々に合わせて体を動かします	500円/回 入会金なし	第2・4月曜日 10:00～12:00	募集中
2	ヨーガ健康教室	ヨーガ 肩こり・腰痛改善・生活ヨーガ 性別問わず、どなたでもどうぞ	600円/回 入会金なし	月2回 日曜日 10:30～12:00	募集中
3	東池袋ヨーガの会	ヨーガ 健康増進のためのヨーガです	なし	月4回 木曜日 10:00～12:00	募集中
4	アンサンブル ロマンス	クラシックギター シニアの仲間で演奏しています	2,500円/月 入会金なし	月2回 木曜日 9:00～12:00	募集中

10 区民ひろば [朝日]

住 所： 豊島区巢鴨5-33-21
電話番号： 03-5974-0566

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ゆったりリズム体操	体操 音楽を使って健康体操をします	1,500円/月	月2回 10:30～11:30	募集中
2	おとなの体操	体操 健康維持のために体操をします	500円/回	月1～2回 金曜日 13:30～15:00	募集中
3	スポーツ吹矢朝日会	吹矢 吹矢の練習をして親睦を図ります	なし	月4回 13:00～16:30	募集なし
4	フレイル(虚雀)	麻雀 初心者向け麻雀教室	なし	第2・4木曜日 9:15～11:50	募集中
5	サークルたんぽぽ	絵手紙・おしゃべりをしながら交流します	100円/回	月1回 水曜日 13:00～16:00	募集中
6	巢鴨せせらぎの会	ペン習字	2,000円/月	月2回 13:00～16:00	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	キッズチアチーム 清和サンシャイン	詳細はひろば掲示をご覧ください	なし	土曜日または日曜日 9:00～12:00	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	庚申塚 硬式テニスクラブ	硬式テニス・地域貢献 朝日小学校で練習します	1,000円/月 入会金3,000円	土・日曜日 9:00～12:00	要相談
2	あしたも元気	健康医療についての学習会	なし	月1回	募集中
3	みんなの気功	気功 健康のために気功を学びます	なし	月2回 土曜日	募集中

11 区民ひろば [上池袋]

住 所： 豊島区上池袋3-13-5
電話番号： 03-3576-6916

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	上池会	新舞踊や手芸 仲間同士で楽しむ	1,000円程度/月	月2回 水曜日 10:00～12:00	募集中
2	柳会	楽しくカラオケ	なし	月2回 土曜日 13:00～16:30	募集なし
3	レイピカケ	フラダンス 先生とハワイや日本の曲で練習	1,500/月 入会金1,000円	第2・4月曜日 13:30～16:30	募集中
4	永楽会	輪投げ・カラオケ・体操 輪投げで楽しく健康に過ごす	なし	月2回 火曜日 10:00～12:00	募集中
5	上池三寿会	輪投げ・体操 高齢者クラブ 皆で健康長寿をめざす	1,500円/年	月3回 13:30～15:30	募集中
6	スクエアステップ	としまる体操他	なし	月3回 13:30～15:30	募集中
7	桜友会囲碁部	囲碁部例会	なし	偶数月 第2火曜日 13:00～17:00	募集なし
8	卓球SKクラブ	卓球 卓球で健康促進	なし	月4回 火・金曜日 13:15～16:30	募集中
9	ラベンダーズ	ハンドベルの練習により仲間づくり	500円/年	第1木曜日 10:00～11:30	要相談
10	扇徳和会	新舞踊の踊り	4,000円/3ヶ月	月3回 木曜日 13:00～17:00	募集中
11	くまの子	絵本の読み聞かせ	200円/月	不定期	募集なし

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	上池袋キッズGym	幼児・児童のための体操教室	4,500円/月 入会金4,500円	月3回 土曜日 9:00～12:00	要相談
2	親子たいそう教室	乳幼児親子のための体操教室	750円/回 (月謝制)	月2回 月曜日 10:00～11:15	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	SKYクラブ	ヨガ・体操などで骨盤矯正	500円/回 (初回300円)	月2回 月曜日 9:00～10:00	募集中
2	上池卓球クラブ	卓球 卓球で健康増進、交流を図る	なし	月4回 土曜日 9:00～12:00	募集なし
3	自彊術上池教室	自彊術体操(健康体操) 自彊術で体の調子を整える	2,000円/月 年会費3,000円	月3・4回 水曜日 13:30～15:00	募集中
4	プリティ クラブ	エアロビクス&ストレッチ	700円/回2,000円/月 (体験は初回無料)	月3回 木曜日 10:15～11:15	募集中
5	ひまわり	編物 編物で小物作り	500円/月 (材料費は別途)	月2回 月曜日 13:30～15:30	募集中
6	上池袋ヨーガ	ヨーガ	1回600円	第1・3水曜日 10:15～11:45	募集中

12 区民ひろば [池袋本町]

住 所： 豊島区池袋本町3-9-4
電話番号： 03-3986-0041

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	のびのび体操	体操 ストレッチを中心とした椅子に座って行う体操	2,500円/2ヶ月	月2回 日曜日 9:00～12:00	募集なし
2	リズム会	レクダンス レクリエーションダンスで楽しむ	なし	月2回 金曜日 10:00～12:00	募集中
3	フラワークラブ	卓球 卓球を通して親睦を図る	なし	月3回 水・木曜日 9:00～12:00・13:00～17:00	募集なし
4	彬の会	日本舞踊 講師の指導により日本舞踊を学ぶ	2,000円/月	月4回 月曜日 9:00～12:00	募集なし
5	すずめの会	健康麻雀 初心者から上級者まで皆で麻雀を楽しむ	なし	月4回 金曜日 9:00～12:00	募集中
6	虹の会	書道 講師の指導で漢字かな交じり文を練習する	500円/月	第3金曜日 13:30～15:00	募集中
7	名草会	茶道 親睦を主に楽しんでいる	300円/月	月2回 水曜日 13:30～15:30	募集なし
8	千歳会輪なげ	輪なげ 高齢者クラブ「池袋本町千歳会」の会員で 輪なげの大会に出るため練習に励んでいる	なし	月2回 10:00～11:50	要相談
9	さつき会	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月2回 土曜日 13:30～16:00	募集なし
10	男のカラオケ	カラオケ カラオケを楽しむ 男性限定	500円/月	月3回 13:30～16:00	募集なし
11	幸楽会カラオケ	カラオケ 高齢者クラブ「池袋本町幸楽会」の会員の 親睦	なし	月2回 13:30～16:00	要相談
12	カラオケサークル花	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月3回 月曜日 13:30～16:00	募集なし
13	千歳会コーラス	カラオケ 高齢者クラブ「池袋本町千歳会」の親睦	なし	月1回 10:00～11:30	要相談
14	やまびこの会	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月2回 9:30～11:30・13:30～16:30	募集中
15	木蘭の会	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月2回 13:00～16:00	募集なし
16	イチゴクラブ	手芸 手芸講師の指導で手芸を楽しむ	1,000円/月	月2回 木曜日 13:30～15:30	募集中
17	本町友の会	体操 としまる体操を行う	なし	月1回 水曜日 10:30～11:30	要相談
18	かすみ草	体操 としまる体操を行う	なし	週2回 火・木曜日 12:35～12:50	募集なし
19	しあわせちぎり絵	ちぎり絵 新聞ちぎり絵を楽しみながら親睦を図る	なし	第3金曜日 13:30～15:30	募集中
20	卓球クラブR	卓球 卓球を通して親睦を図る	なし	月2・3回 水・木曜日 9:00～12:00・13:00～16:30	募集中
21	皆楽来幸楽会	モルック 高齢者クラブ「池袋本町幸楽会」の親睦	なし	月3回 9:00～12:00	要相談
22	平和の会	麻雀 健康麻雀を楽しむ	なし	月4回 月曜日 13:00～16:40	要相談

23	コスモスの会	麻雀 健康麻雀を楽しむ	なし	月4回 日曜日 13:00～16:20	募集中
24	マシュマロ	ストレッチ 講師の指導でリンパケアとストレッチを学ぶ	500円/回	月2回 木曜日 9:30～11:00	募集なし
25	リフレッシュヨガ	ヨガ 講師の指導でヨガを習う	1,000円/月	月2回 木曜日 13:30～16:00	募集なし
26	土筆会	書道 講師の指導で書道を習う	4,000円/3ヵ月	月2回 土曜日 9:00～12:00	募集中
27	池本スポーツ吹矢	スポーツ吹矢 講師の指導で吹矢を行う	500円/月	月2回 火曜日 9:40～11:30	募集なし
28	ロッキー(2)	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月3回 日曜日 13:00～16:30	募集中
29	宮元互楽会 民謡会	民謡 高齢者クラブの親睦を目的に民謡を歌う	500円/月	月2回 13:30～16:30	要相談
30	宮元互楽会 かわせみの会	モルック 高齢者クラブの親睦を目的にモルックを行う	なし	月2回 10:00～12:00	要相談
31	池袋本町2丁目寿会	モルック 高齢者クラブの親睦を目的にモルックを行う	なし	月1回 9:00～12:00	要相談
32	池本卓球クラブ	卓球 卓球を通して親睦を図る	なし	月2・3回 水・木曜日 9:30～11:30・13:30～15:30	募集中
33	ファイターズ	卓球 卓球を通して親睦を図る	なし	不定期 金曜日 9:00～12:00	募集なし

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	リトミック アヴィニヨンの会	幼児リトミック 対象:1,2歳児と保護者 親子で楽しみ参加者同士の親睦を図る	800円/回	月2・3回 金曜日 9:30～12:00	募集中
2	親子リトミック	幼児リトミック 親子で楽しみ参加者同士の親睦を図る 対象:4,5歳児と保護者	1,745円/月	月2・3回 金曜日 14:30～16:30	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	描きつばた	絵手紙 講師の指導で絵手紙を習う	500円/月	第3火曜日 10:00～12:00	募集中
2	おたすけクラブ	地域ボランティア活動 ホームヘルプの勉強会	なし	不定期 日曜日 13:00～16:30	要相談

13 区民ひろば [西池袋]

住 所： 豊島区西池袋2-37-4
電話番号： 03-3980-0088

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	サークル 元気	ストレッチ ストレッチ体操で健康増進	1,000円/月	月2回 水曜日 10:00～11:00	募集中
2	サークル すこやか	体操 介護予防体操で健康増進	500円/月	月1回 金曜日 13:00～15:30	募集中
3	サークル 友遊	体操 インナーマッスルを鍛え健康維持	1,500円/月	月2回 火曜日 13:30～15:00	募集中
4	ひまわり	フラダンス 楽しく健康増進リズム感を満喫	5,000円/月	月3回 火曜日 13:30～16:30	要相談
5	西池袋太極拳	太極拳 太極拳で健康増進	1,000円/月	月3回 木曜日 13:00～16:00	募集中
6	西池絵手紙の会	絵手紙 毎月テーマを決め絵手紙を楽しむ	200円/月	月2回 木曜日 9:30～11:30	要相談
7	西池卓球サークル	卓球 卓球で体力づくり	なし	月2回 9:00～11:30	募集なし
8	混声合唱団 プレジール	コーラス コーラスを通じて仲間づくり健康づくり	3,500円/月	月3回 水曜日 14:00～16:00	募集中
9	女声合唱 いにしえの風	コーラス コーラスの練習	5,000円/月	木曜日 14:00～17:00	募集中
10	ひばり会	声を出し喉の筋肉強化 楽器を使って脳の活性化	500円/月	月1回 土曜日 13:30～15:30	募集中
11	大塚池袋 太極拳クラブ	太極拳 初心者から経験者まで指導	4,000円/月	月3回 土曜日 14:00～16:30	募集中
12	コーラスそら	コーラス コーラスの練習	5,000円/月	月2回 月曜日 13:30～16:00	募集中
13	混声合唱団 エミーズ	合唱練習 様々なジャンルで合唱を楽しむ	4,000円/月	水曜日 13:30～15:30	募集中
14	自彊術サンサン	体操 健康体操	3,000円/月	金曜日 13:00～16:30	募集中
15	さわやか麻雀	麻雀を楽しむ	なし	月2回 月曜日 13:00～16:30	要相談
16	楽楽ポッチャ	ポッチャで身体を動かし運動を楽しむ	なし	月2回 14:00～16:30	要相談

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	骨盤体操	体操 骨盤体操で体の歪みを直します	700円/月	月1回 火曜日 10:00～11:00	募集中

14 区民ひろば [池袋]

住 所：豊島区池袋4-21-10
電話番号：03-3982-9658

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	和の会	みんなでカラオケに合わせて歌う	なし	第1・3月曜日 13:30～16:00	募集なし
2	ひばりの会	カラオケ	なし	第2・4木曜日 13:30～16:00	募集なし
3	はなみずき	カラオケ	なし	毎週土曜日 13:00～16:00	募集なし
4	クローバー	麻雀	なし	月4回 13:00～16:30	募集なし
5	すみれ会	麻雀	なし	毎週土曜日 9:00～12:00	募集なし
6	いきいき麻雀	麻雀	なし	月4回 火曜日 13:00～16:30	募集なし
7	池袋ヨーガの会	ヨガ 講師の指導でヨガを楽しみます	2,300円/月	第1・3・4水曜日 10:15～11:40	募集中
8	フレッシュ体操	健康体操	2,500円/月	第1～4木曜日 10:00～11:00	募集中
9	T・Tサークル	卓球	なし	月4回 月2回木曜日13:00～16:00 月2回土曜日 9:00～12:00	要相談
10	いけよん卓球クラブ	卓球	なし	水・木いずれか 月4回 9:00～12:00	募集なし
11	フラワークラブ	卓球	なし	月4回 月曜日 9:00～12:00	募集中
12	千花会	民謡	2,000円/月	第1・3木曜日 9:00～12:00	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	幼児野球サークル イーグルジュニア	幼児野球サークル 対象：年中さん、年長さん	なし	毎週土曜日 13:00～14:00	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	民謡民舞 百合鷹会	津軽民謡・日本民謡 津軽三味線	あり	不定期 13:00～17:00	募集中
2	ホリデーピラティス	ピラティスによる健康増進	2,000円/月	第2・4土曜日 10:00～11:00	募集中

15 区民ひろば [南池袋]

住 所：豊島区南池袋3-5-12
電話番号：03-3984-5896

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ベリッシモコーロ	合唱 若さと健康と美の為に歌います	3,500円/月	土曜日 14:00～16:00	募集中
2	井澤キーボードの会	キーボードの練習 鍵盤や楽譜の苦手な方も大丈夫です	5,000円/月	月2回 金曜日 9:00～12:00	募集中
3	絵手紙教室	絵手紙教室 先生、先輩が教えてくれます	1,500円/月	第1・3火曜日 13:00～16:30	募集中
4	江戸芸班	かつぽれ 江戸の伝統芸能の継承	なし	第2・4水曜日 13:00～15:00	募集中
5	亀齢会	輪投げ 会員同士の交流を高める活動です	なし	月3・4回 13:00～16:00	募集中
6	山吹班 絵手紙サークル	絵手紙 下手でいい、下手がいい、が合言葉です	900円/月	第2・3水曜日 14:00～16:00	募集中
7	コスモス	カラオケ 物忘れ防止にみんなで歌っています	なし	第1・2日曜日 13:00～16:00	募集中
8	碁友会	囲碁 楽しく対局	なし	月3回 土曜日 13:00～17:00	募集中
9	女声合唱 いにしえの風	コーラス 歌うことが好きな人の集まりです	5,000円/月	木曜日 14:00～17:00	募集中
10	親和豊寿会	輪投げ、カラオケ 豊島区高連の大会で複数の優勝あり	1,000円/年	月3回 13:00～16:00	募集中
11	雑二ときわクラブ	輪投げ、カラオケ 健康維持と楽しく日々が過ごせるよう活動しています	1,200円/年	水曜日 9:00～12:00	募集中
12	太極拳キャロット	太極拳 太極拳を通して脳や筋力の衰えを鍛える	1,800円/月	第2・3金曜日 13:00～15:00	募集中
13	友の会	カラオケ 和を中心として若返りと健康の為	なし	月2回 13:00～17:00	募集中
14	としまっくす	輪投げ、ボッチャ、カラオケ、麻雀 明るく、楽しく	1,500円/年	不定期 14:00～16:00	募集中
15	リフレッシュ体操	体操 健康を維持する為の体操	1,300円/月	月2回 金曜日 10:30～11:30	募集中
16	混声合唱団 エミーズ	合唱 様々なジャンルに取り組んでいます	4,000円/月	月2回 水曜日 13:30～15:30	募集中
17	囲碁クラブ0(オー)	囲碁 脳トレにどうぞ	なし	月4回 水曜日 13:00～17:00	募集中
18	南池袋正心会	麻雀 高齢者の親睦と健康促進を図る会	なし	月4回 13:00～17:00	募集中
19	友楽会	カラオケ 仲良く歌っています	なし	不定期 13:00～16:50	募集中
20	レイフラ	フラダンスの練習 時々ホームに行きボランティアをしています	なし	月3回 火曜日 13:00～17:00	募集なし
21	ペルセウス	健康太極拳 健康で楽しく生活する為の太極拳です	4,000円/月	月3回 金曜日 9:00～12:00	募集中
22	フォークダンス アゼリア	フォークダンス 踊りを覚え楽しく踊っています	2,000円/月	木曜日 9:30～12:00	募集中

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
23	和楽会	輪投げ、カラオケ みんなで仲良く楽しく	なし	木曜日・土曜日 13:00～16:00	募集なし
24	としま家落語会	落語 落語研修及び実船活動	4,000円/月	不定期 13:00～17:00	募集なし
25	混声合唱団 プレジール	混声合唱 初心者の方々でも大丈夫	3,500円/月	月2回 水曜日 14:00～16:00	募集中
26	コーラスそら	合唱の練習 楽しく歌っています	5,000円/月	月2回 月曜日 13:00～16:00	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	みゆうみゆうの おはようリトミック	リトミック 親子のふれあいを大切にしたりトミック	1,000円/月	月2回 月曜日 10:00～10:40 10:50～11:30	募集中
2	楽器であそぼう	楽器を楽しむ 色々な楽器に触れ合います	500円/回	木曜日 10:00～12:00	募集中

<その他>

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	としま案内人 雑司が谷	雑司が谷地域のボランティアガイド	1,000円/年	不定期	募集中
2	としま案内人 大塚物語る	地域ボランティアガイドの能力向上と 実践	1,000円/年	不定期	募集中

16 区民ひろば [高南第一]

住 所：豊島区高田2-11-2
電話番号：03-3988-8601

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	モーリン貯筋	筋力アップ体操 楽しく全身運動を行います	500円/月	第2・4金曜日 10:30～11:30	募集中
2	すこやかライフ	コーラス 講師の指導のもと楽しく歌を歌います	1,000円/月	第1木曜日 10:15～11:30	募集中
3	山吹句会	俳句 それぞれに句を詠み、楽しめます	1,000円/月	第3火曜日 13:30～16:00	要相談
4	松栄会	新舞踊 歌謡曲に合わせて踊ります	5,000円/月	土曜日 13:00～15:00	募集なし
5	高田囲碁会	囲碁 対局を楽しみます	なし	金曜日 9:00～12:00	募集中
6	高南クラブ	折り紙・レクリエーション・輪投げなど ふれあいを楽しめます	なし	不定期	要相談
7	いこいクラブ	高齢者クラブ 友愛活動・社会奉仕活動・健康維持	1,200円/年	第3土曜日 10:00～11:30	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ハートフル高田	学習や交流 スマホ教室など様々な学習や交流	なし	第2・3水曜日 14:00～16:30	募集中

17 区民ひろば [高南第二]

住 所：豊島区高田3-38-7
電話番号：03-3987-6600

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	目白高南吹矢会	スポーツ吹矢 子どもから高齢者まで吹けます	1,000円/月	火曜日 13:00～16:00	要相談
2	りぷりんと・としま	乳幼児向け絵本の読み聞かせ 親子で楽しめます	なし	第3火曜日 11:00～11:20	募集なし

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	親子体操	親子体操 10か月～未就園児40分です	400円/回	月1・2回 水曜日 10:20～11:00	募集中
2	幼児体操	幼児体操 年少・年中・年長各クラス45分です	500円/回	月3回 金曜日 14:30～16:55	募集中
3	みゆうみゆう のびのびリトミック	親子リトミック(年長) フラフープやボールも使います	1,500円/月	月3回 水曜日 13:15～13:55	募集なし

18 区民ひろば [目白]

住 所：豊島区目白2-20-26
電話番号：03-5956-5871

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	西池袋太極拳	健康太極拳 健康のための運動です	1,000円/月	第2木曜日 13:00～15:00	募集中
2	シニアヨガ目白	ヨガ 怪我なく無理なく元気よく	4,000円/月	金曜日 10:15～11:15	募集中
3	目白卓球サークル	卓球 練習と親睦を楽しんでいます	なし	火曜日 9:00～12:00	募集なし
4	健康ストレッチ	ストレッチ 体を柔らかくして健康維持をします	2,000円/月	第1・3月曜日 10:00～11:30	募集中
5	目白うろうろ会	囲碁を楽しんでいます	なし	月4回 金曜日 13:00～17:00	募集中
6	としま家落語会	落語研修	4,000円/月	不定期 月に2・3回 13:00～17:00	募集なし

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	サンサンキッズ	幼児体操 年少から小学生までの器械体操です	300円/回	月4回 水曜日 13:00～16:50	募集中
2	おひさまキッズ	親子体操 歩き始めのお子さんから、親子で走ったり跳んだりの体操です	300円/回	月4回 月曜日 10:30～11:30	募集中
3	キッズチア AERO SMILE	キッズチアダンス ダンスを始めたいお子さん大歓迎！ 楽しく元気にチアダンスを学びましょう！	500円/回	木曜日 15:00～17:00	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	フラ ナ ホク	フラダンス みんなで仲良く楽しく踊っています	3,000円/月	月2回 水・土曜日 9:30～11:00	募集中
2	陶芸サークル 紫苑の会	陶芸作品制作 初心者の方でも募集しています	なし (粘土代・指導料あり)	火曜日 10:00～12:00	募集中
3	伝 Den	手話学習 手話に興味をお持ちの方は、是非一度見 学にいらしてください	1,000円/月	第2・4水曜日 9:30～11:30	募集なし
4	サンシャインママ	多世代の健康体操・ストレッチ 体を動かしてリフレッシュしましょう	200円/回	木曜日 10:30～12:00	募集中

19 区民ひろば [長崎]

住 所：豊島区长崎2-29-19
電話番号：03-3554-4411

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	貯筋クラブ	脳トレ・体操 脳トレや筋トレ体操で介護予防	500円/月	第2・4火曜日 10:00～11:00	募集中
2	地域でいきいき	脳トレ・体力測定 いきいきと過ごす為の情報交換	なし	月1回 金曜日 13:30～16:30	募集なし
3	西池永寿会	ボッチャ・懇親会 ボッチャの練習、会員の親睦を図る	1,000円/年	月1回	募集中
4	太極拳長崎	太極拳 太極拳を練習し健康増進を図る	1,000円/月	毎週金曜日 午前	募集中
5	太極拳同好会	太極拳 太極拳を練習し健康増進を図る	1,000円/月	月2回 金曜日 10:00～12:00	募集中
6	長崎英会話サークル	英会話 英語を使って楽しく脳トレ	4,000円/月	月2回 14:00～16:00	募集中
7	長崎句会	俳句 俳句を楽しむ	なし	月2回 木曜日 13:30～15:30	募集中
8	楽しく筋トレ	筋トレ体操 筋トレ体操やストレッチで健康増進	なし	月2回 木曜日 10:00～11:00	募集中
9	長崎2丁目ことぶき会 輪投げ部	輪投げ 輪投げで健康増進を図る	なし	不定期 13:30～16:30	募集中
10	としまる体操IN長崎	としまる体操 としまる体操、介護予防体操	なし	月2回 木曜日 13:30～14:30	募集なし
11	のびのびストレッチ	ストレッチ体操 健康増進を図る	なし	月2回	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ひよこそろばん	そろばん学習	2,000円/回	不定期	募集なし

20 区民ひろば [要]

住 所： 豊島区要町1-5-1
電話番号： 03-3972-6338

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	愛要会(輪投げ部)	輪投げ 大会に向けて練習しています	なし	月2回 火曜日 10:00～12:00	募集なし
2	愛要会(ポッチャ)	ポッチャ 健康維持のため活動しつつ 親睦を深めています	なし	月2回 10:00～12:00	募集なし
3	水墨画の会百花	水墨画 楽しくかんたん・初心者歓迎	700円/月	第3火曜日10:00～11:30 第4金曜日13:30～15:00	募集中
4	コール・アダージョ	混声合唱団 是非一度見学にいらしてください。 大歓迎です	5,000円/月	月4回 月曜日 10:00～12:00	募集中
5	コーロ楓	コーラス みんなで楽しくハーモニーを 作る喜びを楽しんでいます	4,000円/月	第2・4月曜日 14:30～16:30 第3金曜日 10:00～12:00	募集中
6	混声合唱団エミーズ	クラシック、ポピュラー、唱歌など色々 なジャンルの歌を楽しく歌っています	入会金1,000円 4,000円/月	月3～4回 水曜日 13:30～15:30	募集中
7	混声合唱団 プレジール	コーラス コーラスを通して仲間づくり健康づくり	3,500円/月	月3回 水曜日 14:00～16:00	募集中
8	コーラス・フローリア	コーラス みんなで楽しく歌っています	4,000円/月	第1・3水曜日 13:30～15:30	募集中
9	要千会	卓球 健康と親睦を図ります	入会金600円	月2～4回 土曜日 9:00～12:00	募集なし
10	横田会	卓球 健康と親睦を図ります	入会金600円	月2～4回 土曜日 13:00～16:00	募集なし
11	かなめ健康ヨガ教室	ヨガ 健康増進とコミュニケーションを楽しむ	1,500円/月	月2回 金曜日 10:20～11:30	募集中
12	太極拳&ストレッチ	太極拳で健康維持	3,000円/月	月4回 金曜日 9:30～12:00	募集中
13	コラージュ	貼り絵から心理を読む	1,000円/月	第2月曜日 13:30～15:30	募集中
14	楽書会	書道(かな文字)を学ぶ	1,000円/月	第2水曜日 10:00～12:00	募集中
15	太極拳の会	太極拳で健康増進	なし	月2回 火曜日 10:00～11:00	募集中
16	唱友会	カラオケ 楽しくみんなで歌っています	なし	不定期 月3回程度 13:30～16:30	募集中
17	太極拳長崎	楊式太極拳 太極拳を行い健康を保ちます	1,000円/月	金曜日 10:00～12:00	募集中
18	シルバーマージャン 教室	麻雀 健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりの3 づくりを目指しています	なし	第1・2・3・4金曜日 13:00～16:00	募集中
19	要ウクレレクラブ	ウクレレの練習	1,000円/月	第3土曜日 第4水曜日 9:00～12:00	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ひよこそろばん	そろばん教室	2,000円/回	不定期	募集なし

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	タロット	タロットの学習	1,500円/月	第3日曜日 13:00～16:00	募集中

21 区民ひろば [椎名町]

住 所：豊島区南長崎4-29-10
電話番号：03-3950-3042

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	元気！ながさきの会	太極拳 扇を使って功夫扇・陳式太極を学びます	1,500円/月	第2・4火曜日 13:30～15:30	募集中
2	卓球同好会	卓球 卓球を楽しみます	なし	第1・2水曜日 13:30～16:00	募集なし
3	編あみ会	編み物 編み物を楽しみます	1,000円/月	第2・4水曜日 10:00～12:00	募集中
4	簡化24式	太極拳 認知症予防・健康増進のため体を動かします	1,500円/月	第1・3水曜日 13:30～15:30	募集中
5	のびのび筋力づくり	筋トレ 筋力をつけ、転倒・骨折などの予防で 楽しみます	1,000円/月	第1・3金曜日 13:50～14:50	募集中
6	としまる体操椎名町	としまる体操 健康維持	なし	第1・3金曜日 10:30～11:30	募集中
7	南長崎三丁目 南部福寿会	輪投げ 南長崎三丁目南部福寿会会員様方 との交流	1,200円/年	第2・3木曜日 10:00～12:00	募集中
8	南長崎三丁目 北部福寿会 輪投げ・ポッチャ	輪投げ・ポッチャ 南長崎三丁目北部福寿会の方大歓迎	なし	第1・3水曜日 10:00～12:00	要相談
9	南三北福寿会 脳トレぬり絵の会	脳トレとぬり絵 南三北福寿会会員の方のみ参加できます	1,000円/年	第4水曜日 10:00～12:00	要相談
10	南長崎4丁目 福寿会 ポッチャクラブ	ポッチャ 親交を深め、健康を確かめ合う場	なし	第2・4月曜日 9:00～12:00	募集なし
11	南長崎四丁目 福寿会輪投げクラブ	輪投げ 親交を深めたり、健康を確かめ合う場	なし	第1・3月曜日 9:00～12:00	募集なし
12	南長崎四丁目 福寿会カラオケクラブ	カラオケ 区高連の芸能まつりに向けて練習	なし	第1・2土曜日 13:00～16:00	募集中
13	ポッチャ椎名町	ポッチャ 楽しく・頭と身体を使うスポーツです	100円/年	第2・4火曜日 9:30～11:45	要相談
14	陳式混元太極拳 椎名町	太極拳 初心者の方にも身体に易しい 全身運動です	500円/回	第1・3水曜日 10:00～11:30	募集中
15	フラサークル ホロホロ	フラダンス 初めてのフラダンスから楽しくレッスン をしています	500円/回	不定期 土・日	募集なし
16	椎の木卓球会	卓球 卓球サークル(シングル主体)	なし	第2・4月曜日 13:30～16:30	募集なし
17	フラ ハラウ オ カヘレラニ	フラダンス 丁寧な指導で本格的なフラが習え 心癒され足腰も丈夫になります	1,000円/回	(おおよそ)第1・2月曜日 10:00～11:30	募集中
18	楽しく絵手紙	絵手紙 絵手紙を楽しみます	200円/回	第3木曜日 13:30～16:00	要相談
19	南三北カラオケ会	カラオケ カラオケを楽しみます	なし	第2月曜日 10:00～12:00	要相談
20	長三長寿会輪投げ部	輪投げ(長三長寿会会員加入が条件) 健康増進・親睦	1,500円/年	第1・3火曜日 9:00～12:00	要相談

21	新婦人豊島コーラス ゆうばえ	地域の人たちが一緒に歌うことを 楽しめます	3,000円/月	第1・3土曜日 14:00～16:00	募集中
22	南長会	自彊術(じきょうじゅつ)・健康体操を 行います	3,000円/月	毎週土曜日 10:00～12:00	募集中
23	百寿会	木曜日・輪投げ/金曜日・編み物を 楽しめます	なし	月4回 木曜日 月2回 金曜日	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ミモーサ	音楽活動 ピアノ・歌・ヴァイオリンを楽しみます	なし	不定期 月1・2回 午前(土・日)	要相談
2	マンガの聖地 トキワ荘ボランティア	紙芝居出演活動 マンガ・アニメ文化の支援、トキワ荘の 保存支援	200円/月	偶数月の第1日曜日 13:00～13:45	募集中

22 区民ひろば [富士見台]

住 所：豊島区南長崎1-6-1
電話番号：03-3950-6871

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	やさしいヨーガ	高齢者対象のヨガレッスン	500円/1回	第2・4金曜日 10:00～11:30	募集中
2	元気！ながさきの会 吹矢グループ	スポーツ吹矢	500円/月	第1・3金曜日 14:30～16:00	募集中
3	としまる体操in長崎	としまる体操＋フレイル予防体操	なし	第1・3木曜日 13:30～14:30	募集中
4	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部	ポッチャの練習	なし	月2回 9:30～11:30または 13:30～15:30	募集中
5	野ばら歌の会	歌ってみたい歌、好きな歌を楽しく合唱	2,000円/月	第2・4木曜日 13:30～15:30	募集中
6	琴寿会	大正琴の合奏を楽しんでいます。 初心者に貸出楽器有	1,200円/6ヶ月 200円/月	第2・4火曜日 9:30～11:30	募集中
7	野菊の会	カラオケ	なし	月2回	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	子どもおんがくクラブ	様々な楽器や、道具を使って アンサンブルを楽しむ	1,000円/月	不定期 月2回 土曜日 14:30～15:20	募集中
2	親子体操	マット 跳び箱 運動遊び	10,000円/年 全27回 途中入会は会費が 変わります	水曜日 10:00～10:50	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	マンガの聖地トキワ荘 ボランティア	2ヶ月に1度紙芝居実演、8月小学生のためのマンガ教室、11月3日マンガの聖地トキワ荘ワールドフェスティバル	200円/月	2ヶ月に1回 第1日曜日 13:00～15:00	募集中
2	レザーの会	レザーを使って小物造り	1,500円/月	月2回 月曜日 13:00～17:00	募集中
3	あばらぎヨガサークル	日常の運動不足解消のためのヨガ	500円/1回	不定期 午前	募集中
4	ふたば会	ヨガ・ストレッチ 簡単 初心者向け	4,000円/月	金曜日 10:00～11:00	募集中
5	いけばな教室(小原流)	季節のいけばな	7,000円/3ヶ月 花代込み	第2・4日曜日 9:00～12:00	募集中
6	秋桜	フラワーアレンジメント	500円/月 花材代別	金曜日 10:30～13:30	募集中

23 区民ひろば [千早]

住 所：豊島区要町3-7-10
電話番号：03-3959-2281

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	要町カラオケ同好会	カラオケ 健康・親睦・友好	2,000円/2ヶ月(雑費含む) 入会金1,000円	月2回 土曜日 10:00～12:00	募集中
2	24式太極拳日曜会	太極拳 楽しく健康維持、増進及び認知症予防	なし	月2回 日曜日 10:00～12:00	募集中
3	笑寿会	朗読 認知症予防のための朗読	500円/月	月2回 月曜日 10:00～12:00	募集中
4	コーラス・FCK	合唱 明治・大正・昭和の童謡、唱歌を学ぶ	3,000円/月	第1・2・3 金曜日 10:00～11:30	募集中
5	太極拳&ストレッチ	太極拳とストレッチ 24式・楊式太極拳、華武太極扇	3,000円/月	月4回 金曜日 10:00～12:00	募集中
6	みどり会	卓球 健康のため楽しく卓球をする	なし	月2回 水曜日 9:00～11:45	募集中
7	要町吟詠会	詩吟 詩吟の向上と腹式呼吸で健康維持	1,500円/月	第1・3 月曜日 13:30～16:00	募集中
8	ライオンキングス	合唱 男性合唱団、合唱を楽しむ	500円/月	月1回 14:00～16:00	募集中
9	ゆうこサロン	手編み 和気あいあいと個人のペースで編む	1,000円/月	月2回 日曜日 13:30～15:30	募集中
10	呉式太極拳	太極拳 ゆったりと気持ちよい動きで練習	1,000円/回・	第1・3 月曜日 13:45～14:45	募集中
11	楽しく筋トレ	ストレッチと筋トレ 転倒防止と下肢筋トレ、介護予防	1,000円/月	第1・3・4 水曜日 10:00～11:00	募集中
12	フィットネス要	健康維持の体操 筋肉・関節・けんを柔らかにする運動	1,500円/月	第1・3 火曜日 10:00～11:30	募集中
13	絵手紙	絵手紙 ハガキに草花他を描く	600円/月	月1回 木曜日 13:00～16:00	募集なし
14	マウスの会	パソコン 初心者向けパソコン・スマホ教室	1,000円/回 (材料費込み)	第1火曜日・第3金曜日 13:00～16:30	募集中
15	あじさい	パッチワーク・キルト バック・タペストリー他作成	なし	第2・4 火曜日 13:30～15:30	募集中
16	つくしの会	俳句教室 俳句を作って楽しむ	800円/回	第2金曜日 13:30～15:30	募集中
17	書道を楽しむ会	書道 創作活動をし、書道を楽しむ	なし	第2水曜日 10:00～12:00	募集中
18	ミシンの会	手作り ミシンを使って仲間づくり	200円/回	月2回 13:00～16:30	募集中
19	悠千会	日本舞踊 楽しみながら日舞の練習をする	なし	月2回 13:30～16:30	募集中
20	さくら千早	卓球 体力強化	なし	月3回 月曜日 9:15～11:45	募集なし

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
21	向日葵	書道 かな、漢字(書体いろいろ)のお稽古	1,000円/月	月1回 月曜日 14:00～16:30	募集中
22	大黒連	新舞踊・民舞踊 舞踊を楽しく練習	1,000円/月	月2回 土曜日 13:00～16:30	募集中
23	カラオケもみじ会	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月2～3回 13:30～15:30	募集中
24	フレンドシップ	カラオケ カラオケを通して健康と親睦を図る	なし	月2回 13:30～15:30	募集なし
25	コール・アダージョ	合唱 ゆるやかにゆっくりと練習を続ける	5,000円/月	月1～3回	募集中
26	オルビス女声合唱団	合唱 コーラスの練習	6,000円/月	月3回 木曜日 10:00～12:00	募集中
27	まなびすたーり	学習 学習サポート	なし	毎週水曜日 15:30～16:50	募集なし

24 区民ひろば [高松]

住 所：豊島区高松2-25-9
電話番号：03-3973-0032

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	オレンジキーボード	キーボード キーボードで懐かしい曲を演奏します	2,000円/月	第2・4土曜日 10:00～11:30	募集中
2	足つぼステップ& ストレッチ	健康体操 簡単な道具を使いストレッチをします	1,300円/月	第2・4金曜日 13:30～14:45	募集中
3	いきいき筋力体操	健康体操 椅子に座って普段使わない筋肉を 動かします	1,300円/月	月2回 木曜日 13:20～14:35	募集中
4	太極拳豊島同好会	太極拳 扇や剣も使った太極拳を練習しています	1,500円/月	月3～4回 火曜日 10:00～11:30	募集中
5	太極拳さくら会	太極拳 太極拳は高齢者に最適な運動です	500円/月	月3回 水曜日 13:00～14:45	募集中
6	アロハ ロケラニ	フラダンス ハワイの伝統舞踊を踊りましょう	2,000円/月	月2回 15:00～16:30	募集中
7	実用書道	書道 実用的な書道を練習しています	1,000円/月	第4木曜日 13:00～15:30	募集中
8	パッチワークキルト	パッチワーク バックや小物を作成します	1,000円/月	月2回 月曜日 13:00～15:00	募集中
9	朗読会・豆の木	朗読 先生の指導のもと時には厳しく時には 優しく朗読を勉強します	2,000円/月	第1・3木曜日 10:00～12:00	募集中
10	句楽会	俳句 今ブームとなっている俳句の作り方や 楽しみ方を学びます	2,000円/3か月	第2木曜日 13:30～16:00	募集中
11	水彩画同好会	水彩画 風景画や静物画などを描いています	1,000円/月	第1・3土曜日 13:00～15:00	募集中
12	いろは水墨画サークル	水墨画 季節の花や果物を中心に描いています	1,600円/月	第1・3金曜日 10:00～12:00	募集中
13	パソコンクラブ	パソコン 楽しくパソコンの使い方を学んでいます	1,000円/月	第1・3土曜日 10:00～12:00	募集中
14	混声合唱団 緑の会	合唱 ソプラノ・アルト・男声に分かれて三部 合唱を中心に活動しています	1,000円/月	第2・4火曜日 14:00～16:00	募集中
15	たかまつヨーガの会	ヨーガ ヨーガで心身共に健康になりましょう	1,000円/月	月2回 土曜日 15:00～16:30	募集中
16	みのり体操	健康体操 健康な体づくりを目指し月3回活動 しています	3,000円/3か月	月3回 水曜日 10:00～11:00	募集中
17	卓美会	卓球 体格差や年齢差が表れにくいスポーツ である卓球を楽しんでいます	なし	第2・4木曜日 13:30～16:00	募集なし

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	楽しいスクラップ ブックング	スクラップブックング 思い出の写真を集め楽しく可愛らしく まとめて作品を作ります	4,500円/3か月	月1回 木曜日 9:15～12:00	募集中

25 区民ひろば [さくら第一]

住 所：豊島区南長崎6-20-15
電話番号：03-3950-8676

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	編物研究会	編物 作品作りと交流	なし	第1・3火曜日 13:00～16:00	募集中
2	南六輪投げ会	輪投げ 会員の交流	なし	月2回 土曜日 10:00～12:00	募集なし
3	自彊術長二会	自彊術 健康維持	3,000円/月	月4回 金曜日 10:00～12:00	募集中
4	編物クラブ 百寿会	編物稽古	なし	月2回 金曜日 13:00～17:00	募集中
5	フラサークルレファ	フラダンス 健康のため	1,000円/月	月2回 月曜日 13:30～14:30	募集中
6	折り紙の会	折り紙 工作	300円/回	第1・3木曜日 10:00～12:00	募集中
7	脳イキイキ教室 アトリエ会	認知症とフレイル予防	3,000円/月	月4回 金曜日 9:30～12:00	募集中
8	自彊術すずらの会	自彊術 健康維持	3,000円/月	月4回 火曜日 10:00～12:00	募集中
9	パレット	水彩画	なし	月2回 木曜日 9:00～12:00	募集中
10	自彊術南長会	自彊術 健康維持	3,000円/月	月4回 土曜日 10:00～12:00	募集中
11	体操ひろば	体操 健康維持のため	なし	月2回 水曜日 10:00～11:00	募集中
12	百寿会 輪投げ	高齢者クラブ	なし	月4回 木曜日 9:00～12:00	募集中
13	カイラーサ ヨガ	ヨガ 心身の鍛錬	2,000円/月	月4回 水曜日 13:00～16:00	募集中
14	健康お楽しみ会	認知症予防	500円/月	月4回 木・土曜日 13:00～16:30	募集なし
15	民謡を楽しむ会	民謡の稽古	1,000円/1回	月2回 火曜日 13:00～15:00	募集なし
16	南長崎四丁目福寿会 カラオケクラブ	高齢者クラブ	なし	第3・4 土曜日 13:00～16:00	募集中
17	南六さくらクラブ	高齢者間の交流	なし	月1回程度 9:00～12:00	募集中
18	ポッチャ南六	健康維持と社会性を養う	なし	月1回程度 10:00～12:00	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	南長崎六丁目町会	町会活動	なし	不定期	募集なし
2	南長崎はらっぱ公園を育てる会	会議の開催	なし	年6回程度	募集なし
3	おとめ会	着付の練習	なし	不定期	募集なし

26 区民ひろば [さくら第二]

住 所：豊島区长崎6-37-11
電話番号：03-3958-8453

< いきいき >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	みんなみんサークル	手芸・編み物 好きな作品作りをします	なし	月2回 水曜日 10:00～15:00	募集なし
2	楽しく絵手紙	絵手紙 講師の指導の下、静物を描きます	200円/回	月2回 金曜日・土曜日 13:30～16:00	募集中
3	太極拳&ストレッチ	太極拳とストレッチ 健康維持と親睦を目的とします	3,000円/月	月4回 金曜日 9:00～12:00	募集中
4	コール・アダージョ	合唱 講師の指導でピアノ伴奏に 合わせて歌います	5,000円/月	月4回 月曜日 9:30～12:00	募集中
5	悠千会	新日舞 新日舞の練習をします	なし	月2回 不定期 13:00～17:00	募集中
6	ポッチャ南六	ポッチャ 健康維持と社会性を養います	なし	月1回 火曜日 9:00～12:00	募集中

< 子育て >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	ホワイト新体操クラブ	幼児新体操 講師の指導の下、新体操を楽しみます	5,000円/月	月4回 土曜日 10:30～11:30	募集中
2	メモリーズ☆アート	スクラップブッキング 作品作りを楽しみます	1,500円/月	月1回 火曜日 10:00～12:00	募集中
3	いちごの樹サークル	アイシングクッキー作りの体験をします	2,000円/回	月1回 土または日曜日 10:00～15:00	募集中

< その他 >

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	スマイル	ヨガ体操 講師の指導の下、身体を動かします	1,500円/回	月2回 金曜日 10:50～12:00	要相談
2	骨盤体操♡	骨盤体操 講師の指導の下、身体を動かします	6,000円/半年	月2回 水曜日 10:10～11:10	募集中
3	トールペイントの会	トールペイント 講師の指導の下、作品作りを楽しみます	100円/回	月2回 水曜日 10:00～15:30	募集中
4	GO!GO!マビヨガ	ヨガ 講師の指導の下、身体を動かします	700円/回	月2回 金曜日 10:00～11:30	募集中

27 つながるサロン（通所型サービスB） 区民ひろば活動団体

※活動日時や募集状況などは、変更になる場合がございます。

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	活動区民ひろば
1	iloinenモルック	室内モルックを柱として体を動かしながら交流を図る	なし	第1・3水曜日 13:30～16:00	仰高
2	こまごめサロン	筋力アップ体操・リズム体操	なし	第2・4金曜日 13:30～15:00	駒込
3	サロンリズム体操	リズム体操・お口の体操・脳トレ	なし	月3回 水曜日 13:30～14:30	南大塚
4	つながるサロン大塚	スマートエイジング倶楽部 体操(男性専用)	なし	第2土曜日 10:30～11:30	南大塚
5	つながるサロン大塚	おおつかサロン 体操	なし	第3金曜日 13:30～14:30	南大塚
6	いきいきクラブIN豊島	中仙道サロン としまる体操や介護予防サロンの開催	なし	第2・4木曜日 10:15～12:00	清和第一
7	アゼリア	和布を楽しむ(手作り)、紙で遊ぶ(折り紙) 他、スマホ教室や体操教室等開催	なし	第2・4土曜日 13:30～15:30	清和第一
8	いきいきクラブIN豊島	ほほえみサロン 筋力アップ体操・脳トレ	なし	第1・3火曜日 10:00～12:00	西巢鴨第一
9	いきいきクラブIN豊島	スマホ等各種講座・定例会	なし	第1金曜日 13:00～16:30	西巢鴨第一
10	夢芸人・カラオケ・サ ロン	カラオケを歌いながら談笑 年に数回 講師を呼んでの勉強会またはイベント(予定)	なし	月1回火曜日または日曜日 13:00～16:30	西巢鴨第一
11	サロンひばり	カラオケ・ロングブレス・簡単ヨガ	なし	不定期 月2回 13:00～16:00	豊成
12	カラオケ・サロン・ラベ ンダー	カラオケ	500円/月	第1・3日曜日 13:30～15:30	朋有
13	夢芸人・カラオケ・サ ロン	カラオケを歌いながら談笑 年に数回 講師を呼んでの勉強会またはイベント(予定)	なし	第1・3土曜日 13:00～16:30	朝日
14	若返り体操サロン	としまる体操、スローエアロビクス、 脳トレ等	なし	第4火曜日 10:30～11:30	上池袋
15	iloinenモルック	室内モルックを柱として体を動かしながら交流を図る	なし	月2回 金曜日 13:30～16:00	池袋本町
16	西池サロン	体操・脳トレ・クイズ・勉強会	なし	第1・3水曜日 14:00～15:10	西池袋
17	サロンジャスミン	筋力トレーニング・お口体操・脳トレゲーム・ リズム体操	なし	第2・4火曜日 10:00～11:00	池袋
18	ふくろうの杜サロン	としまる体操	なし	第2土曜日・第3火曜日 10:30～11:30	南池袋
19	若返り体操サロン	としまる体操、スローエアロビクス、 脳トレ等	なし	第2・4金曜日 13:30～14:30	高南第一
20	サロンジャスミン	筋力トレーニング・お口体操・脳トレゲーム・ リズム体操	なし	第2・4土曜日 13:30～14:30	高南第一
21	kipp!s★モルック	芝生でまたは室内でモルックを柱として 体を動かしながら交流を図る	なし	第2・4水曜日 13:30～14:30	高南第一
22	サロンデザミ	目白おとこのサロン としまる体操や脳トレ	なし	第3木曜日 10:45～12:00	目白

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	活動区民ひろば
23	サロンリズム体操	リズム体操・お口の体操・脳トレ	なし	月2、3回 月曜日 13:30～14:30	目白
24	要町サロン	イス体操と音楽	なし	第2・4金曜日 14:00～15:00	要
25	健康マージャン要	健康マージャン	なし	毎週水曜日 13:00～16:00	要
26	サロンリズム体操	リズム体操・お口の体操・脳トレ	なし	月2、3回 木曜日 10:30～11:30	椎名町
27	つながるサロン「ゆい」	としまる体操、手工芸、茶話会 フレイル予防	300円/1回	第2火曜日・第4金曜日 10:00～11:30	椎名町
28	サロン レクリエーションダンス	レクダンスを中心とした介護予防活動 発表会などのイベントにも参加	なし	第2・4金曜日 14:00～15:30	椎名町
29	シニアエアロビクス	エアロビクス	なし	第1・3木曜日 10:30～11:30	富士見台
30	歌声教室	プロの歌唱技術指導者、ピアノ奏者を招き、 正しい姿勢、呼吸法、声の響かせ方等の レッスンを受ける	600円/1月	第2・4金曜日 13:30～15:30	富士見台
31	サロンリズム体操	カラオケ	なし	不定期 月1回 13:30～14:30	千早
32	結アロマ	アロマテラピーやハーブを用いた 介護予防活動 スローエアロビクス	なし	不定期 (原則、月曜日午前中)	高松
33	街角ときめきサロン	椅子ヨガ・ネイル・足の爪切り・フットケ ア	初回500円 2回目以降500円～ 椅子ヨガは無料	第4月曜日 (14:00～15:30)	さくら第一
34	サロンリズム体操	リズム体操・お口の体操・脳トレ	なし	月2、3回 金曜日 13:30～14:30	さくら第二
35	結アロマ	アロマテラピーやハーブを用いた 介護予防活動 スローエアロビクス	なし	不定期 (原則、月曜日午後)	さくら第二

参加要件があります。詳細は高齢者福祉課 総合事業グループ 電話03-4566-2435にお問い合わせください。

活動内容別サークル一覧表

種類		登録ひろば						
運動	体操	<いきいき>						
		仰高	駒込	南大塚	清和第一	西巣鴨第一	西巣鴨第二	豊成
		朝日	上池袋	池袋本町	西池袋	池袋	南池袋	高南第一
		目白	長崎	椎名町	富士見台	千早	高松	さくら第一
		<子育て>						
		駒込	上池袋	高南第二	目白	富士見台		
		<その他>						
		目白						
	ストレッチ	<いきいき>						
		清和第一	西巣鴨第一	池袋本町	西池袋	目白	長崎	千早
		高松	さくら第二					
		<その他>						
		目白						
	ヨガ	<いきいき>						
		南大塚	清和第一	豊成	池袋本町	西池袋	池袋	目白
		要	富士見台	高松	さくら第一			
		<子育て>						
		さくら第二						
		<その他>						
		南大塚	朋有	上池袋	富士見台	さくら第二		
	太極拳	<いきいき>						
		駒込	豊成	朋有	西池袋	南池袋	目白	長崎
		要	椎名町	千早	高松	さくら第二		
		<その他>						
		駒込						
	白彊術	<いきいき>						
		南大塚	目白	西池袋	椎名町	さくら第一		
		<その他>						
		上池袋						
	気功	<いきいき>						
		駒込	朝日	南池袋				
		<その他>						
	リトミック	<子育て>						
		清和第二	池袋本町	南池袋	高南第二	千早		
	ピラティス	<子育て>						
		朋有	千早					
		<その他>						
	骨盤体操、 骨盤矯正	池袋						
		<子育て>						
	新体操	<その他>						
		西池袋	さくら第二					
		<子育て>						
	エアロビクス	さくら第二						
		<いきいき>						
		清和第一	富士見台					
		<子育て>						
		高松						
	筋トレ	<その他>						
		上池袋						
		<いきいき>						
	卓球	西巣鴨第一	高南第一	長崎	椎名町	千早	高松	
		<いきいき>						
		清和第一	上池袋	池袋本町	西池袋	池袋	目白	要
		椎名町	千早	高松				
		<その他>						
		上池袋						

種類		登録ひろば						
運動	輪投げ	<いきいき>						
		仰高	南大塚	西巣鴨第一	朋有	上池袋	池袋本町	南池袋
		長崎	要	椎名町	さくら第一			
	吹矢	<いきいき>						
		仰高	朝日	池袋本町	高南第二	富士見台		
		<その他>						
	サッカー	<子育て>						
		豊成						
	野球	<子育て>						
		池袋						
	硬式テニス	<その他>						
		朝日						
	ポッチャ	<いきいき>						
		南大塚	清和第一	朋有	西池袋	南池袋	要	椎名町
		富士見台						
		<その他>						
		南池袋						
	モルック	<いきいき>						
		清和第一	西巣鴨第一					
		<その他>						
舞踊・ダンスなど	フラダンス	<いきいき>						
		仰高	駒込	南大塚	清和第一	西巣鴨第一	豊成	朋有
		上池袋	西池袋	南池袋	目白	椎名町	千早	高松
		さくら第一	さくら第二					
		<その他>						
		目白	富士見台					
	フォークダンス	<いきいき>						
		南池袋						
	社交ダンス	<いきいき>						
		富士見台						
	日本舞踊	<いきいき>						
		西巣鴨第一	池袋本町	千早				
		<子育て>						
		仰高						
	レクダンス	<いきいき>						
		南大塚	清和第一	池袋本町				
		<その他>						
		南大塚						
	新舞踊	<いきいき>						
		上池袋	高南第一	千早	さくら第二			
	盆踊り	<いきいき>						
		清和第一						
		<その他>						
	かっぽれ	<いきいき>						
		南大塚	南池袋					
	踊り・ダンス	<いきいき>						
		<その他>						
	チアダンス	<子育て>						
		豊成	朝日	目白				
	ベリーダンス	<いきいき>						
		清和第一						
	よさこい	<その他>						
		豊成						
	ズンバ	<その他>						

種類		登録ひろば						
音楽	カラオケ	<いきいき>						
		駒込	清和第一	西巣鴨第一	朋有	上池袋	池袋本町	池袋
		南池袋	椎名町	千早	富士見台	高松	さくら第一	
	ボイストレーニング	<その他>						
	バンド	<その他>						
		駒込						
	歌 (合唱・コーラス)	<いきいき>						
		仰高	南大塚	池袋本町	西池袋	南池袋	高南第一	要
		椎名町	富士見台	千早	高松	さくら第二		
		<子育て>						
		仰高	清和第一	椎名町				
		<その他>						
	ウクレレ	<いきいき>						
		駒込	要					
		<その他>						
		駒込						
	キーボード (ピアノ)	<いきいき>						
		南大塚	南池袋	富士見台	高松			
	琴(箏)	<その他>						
	大正琴	富士見台						
	邦楽器	<子育て>						
		南大塚						
	洋楽器	<子育て>						
		富士見台						
	三線	<その他>						
	ギター	<その他>						
		朋有						
	オカリナ	<いきいき>						
		南大塚						
	ハンドベル	<いきいき>						
		上池袋						
	民謡	<いきいき>						
		池袋本町	池袋					
	津軽三味線	<いきいき>						
		池袋						
もの作り	編み物	<いきいき>						
		清和第一	朋有	上池袋	南池袋	椎名町	千早	さくら第一
	手芸	<いきいき>						
		清和第一	池袋本町	さくら第二				
	パッチワーク	<いきいき>						
		千早	高松					
	コラージュ	<その他>						
		要						
	ミシン	<いきいき>						
		千早						
	スクラップ ブッキング	<子育て>						
		さくら第二						
		<その他>						
		高松						
	ハワイアンキルト	<その他>						
		豊成						
	陶芸	<その他>						
		目白						
	小物づくり	<いきいき>						
		清和第一	富士見台					

種類		登録ひろば						
盤 上 遊 戯	麻雀	<いきいき>						
		駒込	南大塚	西巣鴨第一	朋有	朝日	池袋本町	西池袋
		池袋	南池袋	要	千早			
	囲碁	<いきいき>						
		駒込	西巣鴨第一	上池袋	南池袋	高南第一	目白	千早
芸 術	写真教室	<いきいき>						
		仰高	西池袋	南池袋				
	絵手紙 絵はがき	<いきいき>						
		駒込	清和第一	西巣鴨第一	豊成	朋有	朝日	西池袋
		南池袋	椎名町	千早	さくら第二			
		<その他>						
		池袋本町	南池袋					
	写経	<いきいき>						
		西巣鴨第一						
	水彩画	<いきいき>						
		駒込	高松	さくら第一				
	書道	<いきいき>						
		駒込	清和第一	池袋本町	要	富士見台	千早	高松
		<その他>						
	詩吟	<いきいき>						
		駒込	千早					
	俳句・川柳	<いきいき>						
		駒込	清和第一	高南第一	長崎	千早	高松	
		<その他>						
	短歌	<いきいき>						
	水墨画	<いきいき>						
		要	高松					
		<その他>						
		池袋本町						
	版画	<いきいき>						
		清和第一						
	生け花	<その他>						
		清和第一	富士見台					
	茶道	<いきいき>						
		駒込	池袋本町					
	折り紙	<いきいき>						
		さくら第一						
		<その他>						
		南池袋						
	トールペイント	<子育て>						
		さくら第二						
	インプロ	<その他>						
	ちぎり絵	<いきいき>						
		池袋本町						
	ぬりえ	<いきいき>						
		椎名町						
	南京玉すだれ	<その他>						

種類		登録ひろば						
生活・教養	ペン習字	＜その他＞						
		朝日						
	英会話	＜いきいき＞						
		長崎						
		＜その他＞						
	駒込							
	英語を楽しむ	＜子育て＞						
		仰高	南大塚	高南第一				
	中国語会話	＜その他＞						
		駒込						
	フラワーアレンジメント	＜その他＞						
		富士見台						
	日本語コミュニケーション	＜その他＞						
	朗読	＜いきいき＞						
		清和第一	朋有	千早	高松			
	パソコン教室	＜いきいき＞						
		仰高	千早	高松				
		＜その他＞						
		清和第二						
	脳トレ	＜いきいき＞						
		西巣鴨第一	椎名町	さくら第一				
	紙芝居	＜その他＞						
		南大塚	富士見台					
	劇団	＜その他＞						
	園芸	＜いきいき＞						
		＜その他＞						
		仰高						
	地域研究	＜いきいき＞						
		西巣鴨第二						
		＜その他＞						
		駒込						
	読み聞かせ、勉強会	＜いきいき＞						
		駒込	上池袋	高南第二				
	そろばん	＜子育て＞						
		長崎	要					
	手話学習	＜その他＞						
		南大塚	目白					
ボーイスカウト	＜その他＞							
タロット	＜その他＞							
	要							
料理	＜いきいき＞							
	千早							
交流・勉強会	＜いきいき＞							
	長崎	目白						
	＜子育て＞							
	富士見台							
	＜その他＞							
	南大塚	清和第一	朝日	上池袋	池袋本町	南池袋	高南第一	
	さくら第一							
高齢者クラブ	＜いきいき＞							
	南大塚	上池袋	池袋本町	南池袋	高南第一	要	さくら第一	
会議等	＜子育て＞							
	さくら第一							
	＜その他＞							
	椎名町	さくら第二						