

令和 8 年度版 豊島区

区民ひろば

サークル紹介

令和 8 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（祝日が日曜日と重なった場合は、日曜日閉館、翌日の振替休日が休館）、ひろばごとに定める休館日など。詳細は各ひろばにお問い合わせください。

【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 午前中	募集中
3	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
4	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
5	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
6	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 13:00～16:00	要相談
7	染井さくら会 (写真教室)	写真教室 スマホで写真を楽しむ	なし	月1回 原則第2水曜日 13:30～15:30	要相談
8	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	募集中
9	そめい健康 マージャンクラブ	マージャン 健康マージャンを楽しむ	100円/回	月2回 第1・3木曜日 13:00～16:30	募集なし
10	江戸橋寿会 (コーラス)	コーラス コーラスの練習	なし	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 土曜日 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回程度 10:30～11:00	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	1,000～2,000/月	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	第4月曜日 14:00～16:00	募集中
5	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 土曜日他 13:00～16:30	募集中
6	コアウクレレクラブ	ウクレレ ウクレレの練習を通して親睦を 図ります	3,000円/月	第1・2・3火曜日 13:30～16:00	要相談
7	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
8	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 13:00～17:00	要相談
9	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
10	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 9:00～12:00	募集なし
11	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
12	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13:30～15:00 第4月曜日10:00～11:30	募集中
13	染井メンズシェッド	男の居場所作りの活動	未定	不定期	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	子ども劇場Dブロック	子どもと楽しく一緒にみる劇・遊びについ ての話し合い	なし	不定期	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 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2回 水曜日 13:30～15:30	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 ガイド打ち合わせ	1,000円/年	毎月第1週 10:00～12:00	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	Talkする?English Club	英会話学習	2,500円/月	月1回 日曜日 午前	募集中
5	朱鷺俳句会	俳句 初心者向けの俳句会です	500円+100円(雑費) /月	第3日曜日 13:00～16:00	募集中
6	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	土曜日 9:00～12:00	募集中
7	染井さくら会	高齢者の親睦を図ります	なし	日曜日 13:00～16:00	募集中
8	伝Den	手話 手話の学習	1,000円/月	第2・4水曜日 9:00～11:30	募集なし

3 区民ひろば [南大塚]

住 所： 豊島区南大塚2-36-1
電話番号： 03-5976-4399

< 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 キーボードの演奏を楽しむ	3,000円/月	第1・3水曜日 10:00～12:00	募集中
2	オカリナ会	オカリナ オカリナレッスン	4,000円/月	第1・3木曜日 9:00～12:00	募集中
3	らくらく健康大学	講義と体操 健康増進	1,000円/月	第2金曜日・第4火曜日 13:00～16:00	募集中
4	はつらつ会	貯筋運動 ストレッチで体力向上と親睦	1,000円/月	第1・2・4木曜日 13:30～14:30	募集中
5	混声合唱団エミーズ	合唱 合唱の練習をする	入会金1,000円 4,000円/月	月3～4回 水曜日 13:30～15:30	募集中
6	南大塚卓球部	卓球 卓球の練習・健康保持・親睦	なし	月4回 不定期 9:00～12:00	募集なし
7	自彊・縁結び	自彊術 健康体操をする	3,000円/月	月4回 土曜日 10:00～11:30	募集中
8	クラフトバンドの会	クラフトバンド 作品作り	3,000円/月	第2金曜日 10:00～12:00	募集中
9	大塚百齡会	輪投げ・ボッチャ 輪投げ、ボッチャの練習をする	1,300円/年	月4回 火曜日又は水曜日 13:30～16:00	募集中
10	エヌソークラブ	麻雀 健康マーじゃん	なし	月4回 日曜日 13:00～16:30	募集なし
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	土曜日10:00～12:00 または13:00～15:00	募集中
12	健康マーじゃん	麻雀 認知症予防	100円/月	月2～3回 水曜日 13:00～16:00	募集中
13	M・M	麻雀 健康マーじゃん	なし	月4回 不定期 13:00～16:50	募集中
14	区高連第2ブロック	会議 高齢者クラブ会長会議	なし	月1回 不定期 10:00～12:00	募集なし
15	混声コーラス「スペース」	コーラス コーラスの練習	1,000円/月	月1～2回 日曜日 14:00～16:45	募集なし
16	フラ・プルメリア	フラダンス フラダンスの練習をする	1,300円/年	月4回 金曜日 13:30～16:30	募集中
17	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、レクダンス	3,500円/月	月3回 木曜日 14:00～16:00	募集中
18	mocm	麻雀 認知症予防、親睦	なし	月4回 水曜日 13:00～16:30	募集中
19	ヨーガ木曜会	ヨーガ ヨーガを楽しみ、心と体を整える	500円/回	第3・4木曜日 10:00～12:00	募集中
20	ニューソング	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月2回 不定期 13:00～16:00	募集中

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
21	大塚延寿会	輪投げ・卓球 輪投げ・卓球をする	1,200円/年	月・土曜日 不定期 13:00～17:00	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	子ども邦楽合奏団 音輪会	和楽器等の練習 和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	豊島子ども WAKUWAKU ネットワーク	会議、イベント 子どもの育ち、遊び、生活に関心のある 地域作り	3,000円/年	不定期	募集なし
3	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	3,000円/月	第1・2・3火曜日 15:00～17:00	募集中
4	NPO法人 glowsheeds かがやくたね	会議 自主活動 シングルマザーの自分らしく生きるための 自主活動	なし	月1回不定期	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	おてだま	レクリエーション レクリエーションのための実技、会議	なし	不定期 月1回	募集中
2	Toshima わくわく紙芝居	紙芝居 紙芝居の実演、勉強会	10,000円/年	不定期 13:00～16:00	募集なし
3	YGクラブ	ヨガ ヨガレッスン	1,000円/月	第2・4火曜日 10:00～12:00	募集中
4	日本語支援活動としま	日本語学習 外国ルーツの子どもへの日本語学習支援	なし	不定期	募集なし
5	新日本婦人の会 豊島支部	会議 打合せ、会議	900円/月	月1回 不定期	募集中
6	雑司ヶ谷 ウォーキングクラブ	歩き方練習 身体の歪みを直しての歩き方	3,000円/月	第2・4火曜日 10:00～11:30	募集中
7	大塚・池袋 太極拳クラブ	太極拳 太極拳の練習をする	5,000～6,000円/月	月3～4回 土曜日 13:30～16:30	募集中
8	ヨーガ健康教室	ヨーガ ヨーガで健康保持	12,000円/年	第2・4火曜日 13:00～15:00	募集中
9	としま案内人駒込・巢鴨	ボランティアガイド 地域のボランティアガイド打合せ	1,000円/年	月1回 火曜日 10:00～12:00	募集中
10	フラつばさ	フラダンス フラダンスの練習	500円/回	月1回 水曜日 13:30～15:30	募集中
11	としま歴史文化 探検隊	歴史・文化を調べる 豊島区と周辺の歴史・文化を調べ学ぶ	4,000円/年	月1回 不定期 13:00～17:00	募集中
12	卓クラブ	卓球 卓球の練習をして健康増進・親睦	1,000円/月	月4回 土・日曜日 13:00～17:00	募集なし
13	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
14	サマディヨーガセラピー	ヨガ 健康ヨガ	2,500円/月	第2・4土曜日 9:00～12:00	募集中

4 区民ひろば [清和第一]

住 所：豊島区巣鴨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	ゆりの会	日本舞踊の練習	なし	不定期	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 13:00～16:00	募集中
3	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	月2回 月曜日 10:15～11:45	募集中
4	悠々会	ポッチャ ポッチャを楽しみます	なし	月2回 日曜日 14:00～16:00	募集中
5	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
6	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 13:00～15:00	募集中
7	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
8	サークルカラオケ	カラオケ カラオケ・親睦会	なし	第2・4木曜日 13:00～15:00	募集なし
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	フラダンス 楽しくフラダンスを学びます	2,000円/月	月2回 木曜日 10:30～11:30	募集中
11	版画サークル	木版画 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
12	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
13	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水曜日 10:00～11:30	募集中
14	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3水曜日 15:00～16:30	募集中
15	巣鴨朗読の会	発声練習や朗読を楽しみます	1,000円/3か月	第4水曜日 13:00～16:00	募集中
16	巣鴨朋友会	高齢者クラブ いろいろな活動があります	2,000円/年	月4～5回 (お問い合わせください)	募集中

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
17	アトリエゆうこ	編み物 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
18	マダム恵子の絵手紙教室	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	花泉歌謡会	カラオケ カラオケをみんなで楽しみます	1,000円/1回目 500円/2回目	第2・4火曜日 14:00～16:00	募集中
20	マウナレオ・ヨシコ	フラダンス 楽しくフラダンスを学びます	2,000円/月	月2回 木曜日 10:30～11:30	募集中
21	やよい会	俳句を作り楽しむ、健康増進！	1,000円/年	第3木曜日 10:00～12:00	募集中
22	ベリーの会	高齢者でも楽しめる ベリーダンスで介護予防&健康増進！	500円/月	第1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	ひいらぎ会	生け花 生け花を楽しみます	3,000円/月 (材料費込み)	第4火曜日 10:00～12:00	募集なし
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) (南大塚での1回含む) 入会金1,000円	第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：ベビークラス(ハイハイ・ヨチヨチ) 1・2オクラス、2・3オクラス	500円/回	月2・3回 火曜日 ・ベビークラス 9:20～ ・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 わくわくリズム	親子リズム 対象：3歳～5歳クラス、6歳～9歳	500円/回	月2・3回 水曜日 ・3～5歳クラス 14:50～ ・6～9歳クラス 15:30～	募集中
3	みゆうみゆうの のびのびリズム	親子リズム 対象：小学生クラス	500円/回	月2・3回 金曜日 小学生クラス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3,500円	水曜日15:00～16:30小学生 土曜日13:00～14:00幼児 月1回 日曜日 10:00～11:00(幼児) 10:00～12:00(小学生)	募集中

< 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	輪おどりの会	盆踊り 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

< 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・スマホ教室	1,000円/回	第2・4火曜日 13:15～16:00	募集中
2	太極拳きの会	太極拳 太極拳の練習をします	4,500円/月	月4回 木曜日 15:00～16:30	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 金曜日 13:00～16:30	募集なし
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 9:30～11:30	募集中
4	緑の会西巣鴨	合唱 講師の指導で合唱を楽しみます	1,000円/2か月	月1回 金曜日 14:00～16:00	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 不定期 13:00～16:00	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 日曜日 13:00～16:30	募集中
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2回 不定期 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 13:00～15:30	募集中
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	要相談
12	フレンド麻雀	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 土曜日 13:00～16:30	募集中
13	麻雀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	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 不定期 10:00～11:30	募集なし
15	自彊・縁結び	健康体操 自彊術による体操を行います	3,000円/月または 1,000円/回	月4回 木曜日 10:30～11:45	募集中
16	花扇会	踊り 踊りの練習をします	なし	月2回 土曜日 14:00～16:30	募集中

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	会員それぞれが、興味ある歴史のテーマ について雑談形式で話し合い、それぞれの 知見をひろげています	なし	月1回 不定期 13:00～17:00	募集なし
3	としま歴史文化探検隊	自由なテーマで豊島区及び周辺地域の 歴史や文化を楽しみながら学ぶ会です	4,000円/年	月1回 第2土曜日 その他、年2回実地探検あり 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	昭寿会 わなげ	わなげを楽しむ	なし	第2・第4火曜日 13:30～15:30	募集中
2	ヨーガカトレア	ヨガ 月2回、楽しくヨガの活動をしています	1,000～1,200円/月	月2回 金曜日 10:00～12:00	募集中
3	豊成としまる会	健康増進体操 生涯健康のため	なし	月3回 木曜日 9:30～11:30	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	どんぐり班	絵手紙・ちぎり絵	900円/月	第1・第3火曜日 13:30～16:00 ※夏季は時間帯変更有り	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います	なし	月2～3回 13:00～16:30	募集なし
2	カトレア	健康麻雀 初・中級者程度のサークル です	200円/年 入会金なし	月2回 火曜日 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 入会金1,000円	月2回 月曜日 13:30～16:30	募集中
4	豊島太極拳サークル	太極拳 太極拳の基本を学びます	なし	月2回 土曜日 13:00～16:00	募集中
5	友和会	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(役員会)	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しています	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・健康	なし	月2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	フラ プルメリア	フラダンス	1,300円/年 入会金なし	月1回 火曜日 13:30～16:30	募集中
10	静和クラブ	カラオケ	なし	月1回 13:00～16:00	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	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 14:00～16:00	募集なし
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 入会金なし	月2回 木曜日 9:00～12:00	募集中
5	ひまわり	健康麻雀 麻雀で親睦	200円/年 入会金なし	月2回 火曜日 13:00～16:30	募集中
6	秋桜会	絵手紙 講師と絵手紙を楽しんでいます	なし	月2回 火曜日 10:00～12:00	募集中
7	フラ つばさ	フラダンス	500円/回 入会金なし	月1～2回 水曜日 13:00～16:00	募集中

10 区民ひろば [朝日]

住 所： 豊島区西巣鴨4-10-12
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 13:30～14:30	募集中
3	スポーツ吹矢 巣鴨朝日会	吹矢 吹矢の練習をして親睦を図ります	なし	月4回 13:00～17:00	募集中
4	おもしろ夢芸人	演劇 芝居・歌・踊りを楽しみます	なし	月2回 13:00～16:50	募集なし
5	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	募集なし
6	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2回 水曜日 13:00～17:00	募集中
7	西巣鴨睦福寿クラブ	卓球 卓球の練習をします	なし	月2回 火曜日 9:00～11:30	募集中
8	フレンド麻雀	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 13:00～16:45	募集中
9	マウスの会 朝日	パソコン・スマホ教室	1,000円/回	第1・3木曜日 13:00～15:00	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	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・祝日	要相談
2	東京よさこい桜舞	よさこい踊り よさこい踊りの練習をします	4,000円/月	不定期	募集中
3	豊島カウンセリング 研究会	カウンセリング 理論と実際を実践を通して学び合います	なし	月1回 土曜日 13:00～17:00	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	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
2	レイ・ピカケ	フラダンス 先生とハワイや日本の曲で練習	入会金1,000円 1,000円/月 予備費500円	第2・4月曜日 13:30～16:30	募集中
3	永楽会	カラオケ・体操などで健康増進	なし	月2回 火曜日 9:30～12:00	募集中
4	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 不定期 13:30～15:30	募集中
5	スクエア・ステップ	としまる体操やステップを踏んで 健康増進	なし	月3回 不定期 13:30～15:30	募集中
6	桜友会囲碁部	囲碁の例会	1,000円/月	偶数月 第2火曜日 13:00～17:00	募集なし
7	卓球SKクラブ	卓球 卓球で健康促進	なし	月4回 火・金曜日 13:00～16:00	募集なし
8	ラベンダース	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
9	フリージア	麻雀で脳トレ	なし	月4回 不定期 9:15～11:30	募集なし
10	わくわくの会	スポーツ吹き矢、他で健康増進	なし	第1木曜日 10:30～12:00	募集中
11	たんぽぽ	音楽に合わせて発声、体操 主に昭和歌謡を歌う	なし	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	募集中
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2～4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	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
2	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	月3～4回 水曜日 13:00～15:00	募集中
3	プリティクラブ	エアロビクス&ストレッチ	ビジター750円/無料体験有 月2回 1,500円 月3回 2,000円 月4回 2,600円	月2～4回 木曜日 10:15～11:15	募集中
4	ひまわり	編物指導 編物で交流を図る	1,000円/月	月3回 月曜日 13:30～15:30	募集中
5	くまの子	絵本の読み聞かせ活動のための勉強会	200円/月	不定期 13:00～17:00	募集なし
6	大塚・池袋太極拳 クラブ	太極拳の練習	5,000～6,000円/月	土曜日 13:30～16:30	募集中
7	カラオケでポップスを	カラオケ 歌を歌い、楽しい仲間づくり	なし	月1回 日曜日 13:00～16:30	募集中
8	マリーゴールド	歌を歌い、音楽の共有、リズム体操など	なし	不定期 9:00～12:00	募集中
9	上池袋ヨーガ	ヨーガ	600円/回	第1・3水曜日 10:15～11:45	募集中
10	アイリス	ちぎり絵、折り紙など趣味の集い	未定	月2回 不定期	募集中

12 区民ひろば [池袋本町]

住 所：豊島区池袋本町4-36-1
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 高齢者の健康管理	1,250円/月	月2回 9:00～12:00	募集中
2	リズム会	レクダンス 音楽に合わせて体をうごかす	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 練習を通して健康増進を図り親睦を深める	なし	月2回 木曜日 9:00～12:00	募集なし
4	彬の会	日本舞踊 舞踊のおけいこ	2,000円/月	月4回 月曜日 9:30～12:00	募集なし
5	すずめの会	麻雀 麻雀を楽しむ会	なし	月4回 9:00～12:00	募集なし
6	池仲会	川柳発表会	なし	年4回 火曜日 13:00～16:00	募集なし
7	名草会	茶道	300円/月	月1回 水曜日 13:00～15:30	募集なし
8	千歳会輪なげ	輪なげ	なし	月2回 10:00～12:00	募集なし
9	さつき会	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月2回 13:30～16:00	募集中
10	男のカラオケ	カラオケ カラオケによる親睦会	500円/月	月3回	募集なし
11	幸楽会カラオケ	カラオケ 1人で歌ったり全員で歌ったり楽しむ活動	なし	月2回 13:30～16:00	募集中
12	カラオケサークル花	カラオケ 親睦会	なし	月2回 月曜日 13:30～16:00	募集中
13	千歳会コーラス	コーラス・カラオケ	なし	月1回 13:30～15:15	募集なし
14	やまびこの会	カラオケ 楽しく歌いながら、おしゃべりも	なし	月2回 9:30～11:30 13:30～16:30	募集中
15	描きつばた	絵手紙	500円/月	第3水曜日 9:30～12:00	募集中
16	イチゴクラブ	手芸 編み物を通じての交流	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	なし	月1回 水曜日 10:30～11:30	募集なし
18	かすみ草	体操 (体力維持のため)としまる体操	なし	月4回 火曜日 13:15～14:15	募集なし
19	しあわせちぎり絵	ちぎり絵の創作	なし	月1回 金曜日 13:30～16:00	募集中
20	ヤンキース	卓球 健康保持	なし	月2回 水曜日 13:00～17:00(不定期)	募集中

< 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
21	皆楽来幸楽会	モルック・輪投げ・ポッチャ	なし	月4回 9:00～12:00	募集なし
22	平和の会	麻雀 楽しい麻雀	なし	月4回 水曜日 13:00～16:45	募集なし
23	コスモスの会	麻雀 麻雀を楽しむ	なし	月4回 日曜日 13:00～17:00	募集なし
24	マシュマロ	体操 ストレッチ	500円/回	月2回 木曜日 9:30～11:00	募集中
25	リフレッシュヨガ	ヨガ	1,000円/月	月2回 木曜日 13:30～14:30	募集なし
26	土筆会	書道 書道の勉強	1,000円/月	月2回 土曜日 10:00～11:30	募集中
27	池本スポーツ吹矢	スポーツ吹矢 健康維持	500円/月	月2回 火曜日 9:00～12:00	募集中
28	ロッキー(2)	カラオケ 健康保持	なし	月3回(不定期) 13:00～17:00	募集中
29	宮元互楽会 民謡会	民謡・モルック 健康維持	500円/月	月2回 13:30～16:30	募集中
30	宮元互楽会 かわせみの会	モルック モルック競技	なし	月2回 水・金曜日 10:00～12:00	募集中
31	池袋本町二丁目寿会	理事会・健康&生きがいを高める活動	なし	毎月後半月曜日 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3回 9:30～12:00 13:30～16:00	募集中
33	ファイターズ	卓球	なし	月4回 金曜日 9:00～12:00	募集なし
34	いけほん自彊術	体操 健康体操	1,500円/月	月3回 火曜日 10:00～11:15	募集中
35	さくら倶楽部	麻雀	なし	月3回 9:00～12:00 13:00～17:00	募集なし
36	おたすけクラブ	体操 認知症予防体操・おたのしみ教室	入会費1,000円	不定期 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	リトミック アヴィニヨンの会	リトミック 親子リトミック	800円/月	月2回 金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00	募集中
2	池袋JVC	バレーボール 小学生のバレーボール	4,000円/月	月2回 土・日曜日 9:00～12:00	募集なし
3	池袋Clutchミニバス ケットボールクラブ	バスケットボール ミニバスケットボール	なし	月12回(ひろば以外も含む) 月・水・金曜日 9:00～12:00	募集中
4	FUJIYAMA JVC	バレーボール 小学生バレーボール	3,000円/月	月10回(ひろば以外も含む) 土・日曜日 9:00～15:00	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	芹クラブ	バレーボールの練習(9人制)	3,000円/月	月4回 土曜日 9:00～12:00	募集なし
2	上池バドミントン	バドミントンの練習	300円/回	月4回 土・日曜日 9:00～12:00 13:00～15:00	募集中
3	Himawari	バレーボールの練習	2,500円/月	月1回 土曜日 9:00～12:00	募集なし
4	若草会	バレーボールの練習	2,500円/月	月1回 土曜日 9:00～12:00	募集中
5	クローバーズ	バレーボールの練習	3,500円/月	月6回(ひろば以外も含む) 水・土曜日 9:00～12:00	募集中
6	若葉クラブ	バレーボールの練習(9人制)	3,000円/月	月4回 土曜日 13:00～15:00	募集中
7	Vento	バレーボールの練習	2,000円/月	月3回 土・日曜日 9:00～12:00	募集中
8	Avanti	バレーボールの練習	3,000円/月	月4回 土曜日 9:00～12:00	募集中
9	マミーズクラブ	バレーボールでの地域交流及び健康増進	3,500円/月	月4回 土曜日 9:00～12:00	募集中

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	1,500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 フラダンスの練習	5,000円/月	月2回 火曜日 13:30～16:30	募集中
5	西池袋太極拳	太極拳 太極拳で健康増進	1,000円/月	月2回 木曜日 13:00～16:00	要相談
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 9:00～12:00	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 9:00～12:00	募集なし
8	オラロア	フラダンス フラダンスの練習	なし	月2回 10:00～11:30	要相談
9	女声合唱団 いにしえの風	コーラス コーラスの練習	5,000円/月	月2回 木曜日 13:30～16:45	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	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 13:00～16:00	募集中
12	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
13	自彊術サンサン	自彊術 健康体操	2,000円/月	月2回 金曜日 14:00～16:30	募集中
14	さわやか麻雀	麻雀 麻雀を楽しむ	なし	月3回 13:00～16:30	募集なし
15	楽楽ポッチャ	ポッチャ 身体を動かし運動を楽しむ	なし	月2回 14:00～16:30	募集なし
16	あやめ会	編物 編物講習	なし	月2回 火曜日 13:00～16:30	要相談
17	千早句会	俳句 自主的な勉強会	1,000円/月	不定期	募集中
18	コール アダージョ西池	合唱 混声合唱団	5,000円/月	月曜日 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	キルリア	卓球 卓球で体力づくり	なし	木曜日もしくは土曜日 13:00～16:00	募集なし
2	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
3	東京よさこい 池袋笑来會	よさこい よさこいの練習	3,000円/月	不定期	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	カラオケ 皆さんで仲良く元気にこえを出す	なし	第1・3月曜日 13:30～16:00	募集なし
2	ひばりの会	カラオケと親睦	なし	月2回 第2・4水曜日 13:00～16:00	募集なし
3	はなみずき	カラオケ	なし	月4回 13:00～16:00	募集なし
4	クローバー	麻雀	なし	第1・2・3・4木曜日 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	池袋ヨガの会	ヨガ 健康の為、ヨガを楽しみます	2,300円/月	第1・3・4水曜日 9:00～12:00	募集中
8	フレッシュ体操	健康体操	2,500円/月	毎週木曜日 10:00～11:00	募集中
9	T・Tサークル	卓球と交流	なし	土曜日 9:00～12:00	募集中
10	いけよん卓球クラブ	卓球 卓球を楽しみ交流を深め己を高めましょう	500円/年	月4回(水・木のいずれか) 9:00～12:00	募集なし
11	フラワークラブ	卓球	入会時(1,000円)	月4回 月曜日 9:00～12:00	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	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	月3回 第1・2・3土曜日 (または日曜日) 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	絵手紙教室	絵手紙教室 活動を通して親睦を深める	1,500円/月	第1・3火曜日 13:00～16:00	募集中
2	井澤キーボードの会	キーボードの練習 初心者が集まって作ったサークルです	5,000円/月	月2回 金曜日 10:00～12:00	募集中
3	混声合唱団 プレジール	合唱の練習 楽しくハーモニーを奏でています	3,500円/月	水曜日 13:00～16:45	募集中
4	江戸芸研究会	江戸の伝統芸能を伝承する 楽しく踊りましょう	なし	第2・4水曜日 13:30～16:45	募集中
5	亀齢会	輪投げ ・麻雀 仲間づくり生きがい健康づくりを 目指しています	なし	不定期	募集なし
6	コーラスそら	合唱の練習 色々なジャンルの歌を楽しく 歌っています	5,000円/月	月曜日 13:00～16:00	募集中
7	コスモス	カラオケ 楽しく歌っています	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	土曜日 13:00～16:45	募集中
9	女声合唱団 いにしえの風	コーラス ポピュラーソングを歌っています	5,000円/月	木曜日 13:30～16:45	募集中
10	親和豊寿会	輪投げ、カラオケ 輪投げは豊島区大会で連続優勝	1,000円/年	不定期 13:00～16:00	募集中
11	雑二ときわクラブ	輪投げ、カラオケ 人生を楽しみましょう	1,200円/年	不定期	募集中
12	太極拳キャロット	太極拳の練習 健康の為の太極拳です	1,300円/月	金曜日 13:00～16:00	募集中
13	友の会	カラオケ メンバーの和を大切にしています	なし	第1・3金曜日 13:00～16:00	募集中
14	としまっくす	輪投げ、ボッチャ、カラオケ 高齢者の方は是非遊びに来て下さい	1,500円/年	不定期	募集中
15	リフレッシュ体操	健康体操・頭の体操 健康を維持する為の知識と体操	1,300円/月	月2回 金曜日 10:30～11:30	募集中
16	混声合唱団 エミーズ南池袋	合唱の練習 様々なジャンルの曲を和気あいあいと 楽しんでいます	4,000円/月	水曜日 13:30～15:30	募集中
17	囲碁クラブ0(オー)	囲碁 脳トレにピッタリです	なし	月4回 水曜日 13:00～17:00	募集中
18	南池袋正心会	麻雀初心者でも入会可能です	なし	不定期	募集中
19	友楽会	カラオケ 仲良く楽しんでいます	なし	火曜日 13:00～16:30	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	火曜日・木曜日 13:00～16:00	募集なし

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
21	ペルセウス	健康太極拳 体幹を鍛えて健康に	3,000円/月	金曜日 9:30～12:00	募集中
22	フォークダンス アゼリア	フォークダンス 世界各国の踊りを楽しんでいます	2,000円/月	木曜日 9:30～11:30	募集中
23	和楽会	輪投げ、カラオケ 元気に明るく楽しんでいます	なし	木曜日・土曜日 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	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リトミック	1,000円/月	月曜日 10:00～10:40 10:50～11:30	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	スマイル・ムーブ 体操教室	体操教室 全身を無理なく伸ばすストレッチ体操	500円/回	不定期	募集中
2	としま案内人 雑司ヶ谷	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

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	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	募集中
2	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	1,200円/年	月3回 13:00～15:00	要相談
3	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2土曜日 10:30～12:00	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	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	月1回 14:00～16:00	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	介護予防を目的とする地域高齢者による スポーツ吹矢です	500円/月	月4回 火曜日 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
2	幼児体操	親子体操 10か月～未就園児40分です	400円/月	月1回 水曜日 10:20～11:00	募集中
		幼児体操 年少・年中・年長各クラス45分です	1,500円/月	月3回 金曜日 14:30～16:55	募集中

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	月2・3回 火曜日 9:00～12:00	募集なし
4	目白うろうろ会	囲碁を楽しんでいます	なし	金曜日 13:00～16:50	募集中
5	目白ボッチャ	高齢者人気スポーツのボッチャです	なし	月1回 火曜日 13:30～15:30	募集中
6	としま家落語会	落語研修	4,000円/月	不定期 月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
4	どれみリトミック	音であそぼう！リズムでおどろう！ 歌うってたのしい！みんなの声がひとつ になる！どれみコーラス♪	100円/回	月2回 日曜日 10:00～12:00	募集中
5	glows sheeds かがやくたね	シングルマザーと子どもの勉強会	なし	年5回 日曜日 13:00～17:00	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 10:00～11:30	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)	月1・2回 火曜日 10:00～12:00	募集中
3	伝 Den	手話学習	1,000円/月	第2・4水曜日 9:00～12:00	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 10:15～12:00	募集中
5	キルリア	卓球サークル チーム練習しています	なし	月2回 火曜日 13:00～16:30	募集なし

19 区民ひろば [長崎]

住 所： 豊島区长崎2-27-18
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	長崎カラオケグループ	カラオケ 練習	2,200円/月	月2回火曜日または水曜日 10:00～12:00	募集なし
2	野菊の会	カラオケ	なし	月2回 日曜日 13:00～17:00	募集なし
3	なかよし会	カラオケ	なし	月2回 不定期 13:00～15:00	募集中
4	長崎英会話サークル	外国の講師を招き、英語に触れ合う 時間を楽しむと同時に認知症予防	4,000円/月	月3回程度 金曜日 14:00～15:30	募集中
5	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	輪投げ	1,200円/年	月4回 不定期 9:00～12:00 13:00～16:00	募集中
6	地域でいきいき	脳トレ・昔遊び・体力測定など 老後をいきいきと過ごすための情報交換	なし	月1回 金曜日 13:30～16:30	募集中
7	太極拳長崎	太極拳の練習	1,000円/月	月4回 金曜日 9:30～12:00	募集中
8	西池永寿会	ボッチャ、懇親会など	1,000円/年	月1回 土曜日 9:30～12:00	募集中
9	カラオケ三寿会	カラオケ	1,500円/年	月2回 水曜日 13:00～15:00	募集中
10	長三長寿会 輪投げ部	輪投げ及びボッチャ	1,500円/年	月2回 火曜日 10:00～12:00	募集中
11	長三長寿会 モルック部	モルック	1,500円/年	月2回 金曜日 10:00～12:00	募集中
12	としまる体操IN長崎	としまる体操 脳トレ体操、お口の体操など	なし	月4回 木曜日 13:00～14:30	募集なし
13	元気！ながさきの会 スポーツ吹矢グループ	スポーツ吹矢の練習	2,400円/年	月2回 木曜日 14:30～16:00	募集中
14	スマイル合唱団	団体合唱	4,000円/月	月2回 金曜日 13:00～14:30	募集中
15	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ	1,200円/年	月4回 不定期 13:00～16:30	募集中
16	長崎二丁目ことぶき会 モルック部	モルック	1,200円/年	月4回 日曜日他 13:00～16:30	募集中
17	長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部	ボッチャ	なし	月2回 不定期 13:00～16:00	募集中
18	ハッピーミュージック	歌、合唱、脳トレ、ダンスなど	なし	月2回水曜日または木曜日 13:00～16:00	募集なし
19	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 水曜日 13:30～15:30	募集中
20	唱友会	カラオケ 健康増進、親睦	なし	月2回 土曜日 13:30～16:30	募集なし

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
21	楽しく筋トレ	ストレッチと筋トレ	なし	月3・4回 木曜日 10:30～11:30	募集中
22	元気！ながさきの会 フィットネス	リズム体操、ウォーキング等で転倒予防	500円/月	月2回 土曜日 13:15～14:15	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	フラ ハーラウ オ カヘレラニ	フラダンス	1,000円/回	月4回 月曜日 9:30～12:00	募集中
2	コール・アダージョ 長崎	合唱 混声合唱団	5,000円/月	月4回 月曜日 10:00～12:00	募集中
3	長崎句会	句会の開催 俳句を通じて親睦を図る	なし	月2回 木曜日 13:30～15:30	募集中
4	らくらくリハビリ	軽運動、ゲーム、脳トレ、合唱など	なし	月1回 月曜日 10:30～11:30	募集中

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)	輪投げ 大会に向けて練習しています	なし	月2回 木曜日 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 木曜日 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	月2回 火曜日 9:30～11:30 金曜日 13:00～16:00	募集中
4	コール・アダージョ要	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3～4回 月曜日 10:00～12:00	募集中
5	女性合唱団 いにしえの風	コーラス	5,000円/月	月3回 木曜日 14:00～17:00	募集中
6	混声合唱団エミーズ要	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	4,000円/月 入会金1,000円	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	コーラスそら	コーラス みんなで楽しく歌っています	5,000円/月	月2回 月曜日 13:30～15:30	募集中
9	要千会	卓球 健康と親睦を図ります	なし	月4回 土曜日 9:30～11:30	募集中
10	横田会	卓球 健康と親睦を図ります	なし	月4回 土曜日 13:00～16:00	募集中
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1～2回 金曜日 9:00～12:00	募集なし
13	コラージュ	貼り絵から心理を読む	1,000円/月	月1回 第2月曜日 13:00～16:00	募集中
14	楽書会	実用書道 書道(かな文字)を学ぶ	1,000円/月	月1回 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	不定期 10:00～12:00	募集中
16	カラオケ唱友会	カラオケ 楽しくみんなで歌っています	100円/年	月4回 火曜日 13:30～16:30	募集なし
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	月2回 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	月4回 金曜日 13:00～16:00	募集なし
19	たのきゅう	朗読	なし	月1回 木曜日 9:45～12:00	募集なし
20	やなぎ短歌会	短歌会	1,500円/月	月1回 第4月曜日 9:30～12:00	募集中

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
21	要ウクレレクラブ	ウクレレ 楽しく歌って演奏しましょう	なし	月4回 木・土曜日 9:30～12:00	募集なし
22	太極拳24式	太極拳 24式基礎	なし	不定期 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	千川そろばん サークル	子どもそろばん教室	必要経費のみ/月	月4回 日曜日 13:00～17:00	募集中
2	フラサークルMANA	ケイキフラ	1,100円/月	月2回 15:15～16:45	募集中
3	ワクワク	子どもとのワークショップ 子どもたちとワークショップを企画・運営	なし	不定期	募集中
4	Summer	新体操	なし	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	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	月3回 月・金曜日 10:00～12:00 14:30～16:30	募集中
2	タロット&星読み	タロットの学習	2,000円/月	月1回 第3日曜日 13:00～16:30	募集中
3	ALOHA MANA	ハワイアン(フラ&ウクレレ)	1,100円/年 1,100円/回	月2回 14:30～17:00	募集中
4	ギターサークル コモエスタ要	ギターの練習・合奏	2,000円/回	月2回 土曜日 9:00～12:00	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	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1・3火曜日 13:30～15:30	募集中
2	卓球同好会	卓球 楽しく卓球をしながら健康を保ちフレイル 解消につなげます	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 指導者のもと簡化24式太極拳の習得を 目指して練習を行います	1,500円/月	第3・4水曜日 13:30～15:30	募集中
5	のびのび筋力づくり	筋トレ 楽しく筋力をつけ転倒・骨折等を予防して いきます	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 健康維持と介護予防のため運動します	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・カラオケ等 南長崎三丁目南部福寿会会員の方の 交流と親睦で集います	1,200円/年	第2・4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会員の方の 交流と親睦を図ります	なし	第1・2水曜日 10:00～12:00	募集中
9	南長崎三丁目 北部福寿会 脳トレぬり絵の会	脳トレとぬり絵 南長崎三丁目北部福寿会会員の方の 交流と親睦を図ります	1,000円/年	第4水曜日 10:00～12:00	募集中
10	南長崎三丁目 北部福寿会 カラオケ会	カラオケ 南長崎三丁目北部福寿会会員の方の 交流と親睦を図ります	なし	第1・2月曜日 10:00～12:00	募集中
11	南長崎4丁目福寿会 ポッチャクラブ	ポッチャ ポッチャの練習をしながら会員の親交を 深め互いの健康を確かめ合う場です	なし	第2・4月曜日 9:00～12:00	募集なし
12	南長崎四丁目福寿会 輪投げクラブ	輪投げ 輪投げの練習をしながら会員の親交を 深め互いの健康を確かめ合う場です	なし	第1・3月曜日 9:00～12:00	募集なし
13	南長崎四丁目福寿会 カラオケクラブ	カラオケ 歌うことを楽しみながら区高連芸能まつり に向けての練習もしています	なし	第1・2土曜日 13:00～16:00	募集なし
14	南長崎四丁目福寿会 モルッククラブ	モルック モルックの練習をしながら会員の親交を 深め互いの健康を確かめ合う場です	なし	日曜日	募集なし
15	南長崎五丁目 百寿会	会員の交流と懇親を楽しみます	なし	不定期	募集なし
16	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	募集中
17	陳式混元太極拳	太極拳 初心者の方にも身体にも易しい全身運動 で太極拳をマスターしていきます	500円/回	第1・3水曜日 10:00～11:30	募集中
18	椎の木卓球会	卓球 シングルの主に卓球の練習をし互いの 技術を高めあうサークルです	なし	第2・4月曜日 13:30～16:30	募集なし

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
19	楽しく絵手紙	絵手紙 絵手紙を楽しみます	200円/回	第4木曜日 13:30～16:00	募集中
20	コーラス ゆうばえ	コーラス 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
21	自彊術長二会	自彊術 自彊術体操を行います	3,000円/月	第2金曜日 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	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 土曜日	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	気功同好会	気功 気功で健康維持	年間維持費1,000円	第1・第3火曜日 10:00～12:00	募集中
2	和踊りの会	盆踊り 初心者の方でも楽しく踊れます	なし	月2回 水曜日 10:30～11:30	募集中
3	十人会	卓球 初心者歓迎	なし	第1・2・3・4月曜日 13:00～16:00	募集中
4	すずめの会	麻雀 手先を使い、頭を使います。 老化防止に効果があるといわれています。初心者も歓迎します。	100円/月	月2回 不定期 13:00～17:00	募集中
5	元気！ながさきの会 吹矢グループグループ	スポーツ吹矢の練習を通じて 認知症の予防	2,400円/年	第1・3金曜日 14:30～16:00	募集中
6	元気！ながさきの会 太極拳	太極拳 初めての方も、分かりやすく指導 いたします	1,500円/月	第1・第3火曜日 13:30～15:30	募集中
7	琴寿会	大正琴の練習	1,200円/6ヶ月	第2・4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	親子体操	マット 跳び箱 運動あそび	年25回/10,000円 途中入会は会費が 変わります	水曜日(各クラス50分) 10時クラス 11時クラス	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	フラハーラウ オ カヘレラニ	フラダンス	1,000円/回	毎週月曜日 10:00～11:30	募集中
2	小原流いけばな教室	生け花 花の扱い方や知識を学び 楽しく活動しています	1,000円/月 1,000円/1回花代	第2・4土曜日or日曜日 月1回か2回どちらでも 選べます。 午前or午後13:00～17:00	募集中
3	ふたば会	ヨガ 初めてでもできる簡単なヨガ	4,000円/月 1,500円/体験	毎週金曜日 午前中	募集中
4	マンガの聖地トキワ荘 ボランティア	紙芝居の実演	200円/月	偶数月第1日曜日 13:00～15:00	募集中
5	コールアダージョ 富士見台	混声合唱団 童謡や組曲などさまざまなジャンルを 楽しく歌っています。見学大歓迎！	5,000円/月	毎週月曜日 10:00～12:00	募集中
6	やさしいヨーガ	ヨガ 初心者の方もやさしく指導有ります	500円/1回	第2・第4金曜日 10:00～12:00	募集中

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
7	音楽クラブ	地域での発表を目指して、アンサンブルの練習をします。	1,000円/月	不定期土曜日月1～2回 14:00～15:00	募集中
8	レザーの会	レザーを使って小品造り。 材料費かかりません。	1,500円/月	月2回 火曜日 13:00～16:00	募集中
9	野ばらの会	歌を聞くだけでなく歌う楽しさを体験して 欲しいです。	2,000円/月	第2・第4木曜日 13:30～15:30	募集中
10	ホビー同好会	ホビーを楽しむ	なし	不定期	募集中
11	鑒古印社	篆刻の研究 印の制作	3,000円/月	月2回 水曜日 13:00～	募集中

< 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	要相談
2	24式太極拳日曜会	太極拳 健康維持、増進	なし	月2回 日曜日 9:30～12:00	募集なし
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	3,500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	募集なし
6	みどり会卓球	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	要相談
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2・4月曜日 13:30～16:00	募集中
8	千早男声合唱団 ライオンキングス	合唱 男声合唱を楽しむ	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	月2回 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	絵手紙	絵手紙 ハガキに草花他を描く	500円/月	月1回 木曜日 13:00～16:00	募集なし
13	マウスの会	パソコン 超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金曜日・第3月曜日 13:00～16:00	募集中
14	コール・アダージョ	混声合唱団 ゆるやかにゆっくりと練習を続ける	5,000円/月	月1～4回 10:00～12:00	募集中
15	つくしの会	俳句教室 俳句を作って楽しむ	800円/月	第2金曜日 13:30～15:30	募集中
16	悠千会	新日舞 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
17	さくら千早クラブ	卓球 体力強化	なし	月3回 月曜日 9:15～11:45	募集なし
18	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 13:00～16:00	募集中
19	カラオケもみじ会	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月3回 13:30～16:30	要相談
20	カラオケ 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3回 13:30～15:30	要相談
21	千早パステル会	パステル画の学習を行う	2,500円/月	月1回 月曜日 9:00～12:00	要相談
22	ギターサークル コモエスタ	ギターの弾き語り	2,000円/回	第2・4土曜日(変更あり) 9:30～11:30	要相談
23	まなびすたーり	学習 学習サポート	なし	毎週火曜日 16:00～17:00	要相談

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	なし	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 15:00～16:00	募集中
7	実用書道	書道 実用的な書道を練習しています	1,500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2・4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	スマホPC 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
2	コール・アダージョ 高松	合唱	お問い合わせください	お問い合わせください	要相談
3	フラサークルMAMA	親子フラダンス	お問い合わせください	お問い合わせください	要相談

< 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	募集中
3	自彊術長二会	自彊術 健康維持	3,000円/月	月4回 金曜日 10:00～11:30	募集中
4	編み物クラブ 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	2,000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 10:00～11:30	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	カイラーサヨーガ	ヨーガ 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/回	月1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	カラオケ	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
19	南六カラオケ会	カラオケを通して親睦を図る	なし	月1回程度 13:30～15:00	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	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

< 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 10:00～16:00	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	募集なし
4	コール・アダージョ さくら	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 9:00～12:00	募集中
5	悠千会	新日舞 新日舞の練習をします	なし	月2～3回 不定期 13:30～16:30	募集なし
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 不定期 10:00～12:00	募集中
7	健康吹矢「チェリー」	健康吹矢 健康維持	100円/回	月2回 土曜日 9:30～12:00	募集中
8	ひまわり	フラダンス	3,000円/月	月3回 火曜日 14:00～16:00	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	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2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 10:00～15:00	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	募集なし
2	骨盤体操♡	骨盤体操 講師の指導の下、身体を動かします	3,000円/半年	月1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	1,000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 14:00～16:00	仰高
2	こまごめサロン	介護予防・健康増進・社会参加を目的としたサークル活動	なし	第2・4金曜日 13:30～15:00	駒込
3	サロンリズム体操会	リズム体操・お口の体操・脳トレ	なし	第1・2・4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 10:30～11:45	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 13:30～14:45	南大塚
6	カラオケ・サロン・ラベンダー	カラオケ	なし	第1・3日曜日 13:00～16:00	南大塚
7	サロンひばり （一般予約）	カラオケ	なし	第1・2月曜日 13:00～16:00	南大塚
8	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 10:15～11:45	清和第一
9	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
10	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 10:00～11:30	西巣鴨第一
11	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 午後	西巣鴨第一
12	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2回 火曜日 13:00～16:00	西巣鴨第一
13	サロンひばり	カラオケ・ロングブレス・簡単ヨガ	なし	第3・4木曜日 13:00～16:00	豊成
14	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・4土曜日 13:00～16:00	朝日
15	サロンジャスミン	筋カトレーニング・お口体操・脳トレゲーム・ リズム体操	なし	第2・4日曜日 13:30～14:30	朝日
16	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 10:00～11:00	上池袋
17	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金曜日 14:00～16:00	池袋本町
18	カラオケサロン木蘭	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水曜日・第3月曜日 13:00～16:00	池袋本町
19	西池サロン	体操・脳トレ・クイズ・勉強会	なし	第1・3水曜日 14:00～15:30	西池袋
20	サロンジャスミン サロンリズム体操会 （一般予約）	筋カトレーニング・お口体操・脳トレゲーム・ リズム体操	なし	奇数月 第3日曜日 13:30～14:30	西池袋

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	活動区民ひろば
21	サロンジャスミン	筋カトレーニング・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
22	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
23	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1・3金曜日 13:30～14:30	高南第一
24	サロンジャスミン	筋カトレーニング・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
25	kippls★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
26	モーリン貯筋 (一般予約)	体操	なし	第2・4金曜日 10:30～11:30	高南第一
27	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 10:30～12:00	目白
28	サロンリズム体操会	リズム体操・お口の体操・脳トレ	なし	第2・4月曜日 13:30～14:30	目白
29	健将会長崎	健康マージャン	なし	第1～4火曜日・木曜日 13:00～16:00	長崎
30	貯筋クラブ	体操	なし	第2・4火曜日 10:00～11:20	長崎
31	要町サロン	イス体操と音楽	なし	第1・3金曜日 14:00～15:00	要
32	健康マージャン要	健康マージャン	なし	第1～4水曜日 13:00～16:00	要
33	サロンリズム体操会	リズム体操・お口の体操・脳トレ	なし	第2・4木曜日 10:30～11:30	椎名町
34	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/回	第2火曜日・第4金曜日 10:00～11:30	椎名町
35	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
36	サロン 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
37	サロン 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/月	第2・4金曜日 13:30～15:30	富士見台
38	サロンリズム体操会	リズム体操・お口の体操・脳トレ	なし	第2・4金曜日 13:30～14:30	さくら第二
39	結アロマ	アロマセラピーやハーブを用いた 介護予防活動	なし	第3火曜日 14:00～15:00	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	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	長崎	椎名町
		高松	さくら第一					
		<子育て>						
		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	西巣鴨第二	池袋本町	西池袋	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	目白	要	高松
		さくら第一						
		<その他>						
		南大塚	朋有	上池袋	池袋	さくら第二		
	太極拳	<いきいき>						
		駒込	朋有	西池袋	南池袋	目白	長崎	要
		椎名町	富士見台	千早	高松	さくら第二		
		<その他>						
	自彊術	<いきいき>						
		南大塚	西巣鴨第一	池袋本町	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	富士見台				
	リトミック	<子育て>						
		清和第二	池袋本町	南池袋	目白			
	ピラティス	<その他>						
		池袋						
	骨盤体操 骨盤矯正	<その他>						
		西池袋	さくら第二					
	新体操	<子育て>						
		さくら第二						
	エアロビクス	<いきいき>						
		清和第一						
		<その他>						
		上池袋						
	筋トレ	<いきいき>						
		西巣鴨第一	西池袋	長崎	椎名町	千早	高松	
	卓球	<いきいき>						
		南大塚	清和第一	朝日	上池袋	池袋本町	池袋	目白
		要	椎名町	富士見台	千早	高松		
		<その他>						
		南大塚	上池袋					
	バレーボール	<子育て>						
		池袋本町						
		<その他>						
		池袋本町						
	バスケットボール	<子育て>						
		池袋本町						
	バドミントン	<いきいき>						
		池袋本町						

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	豊成	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	長崎		
	硬式テニス	<その他>						
		朝日						
	ウォーキング	<その他>						
		南大塚						
	ボッチャ	<いきいき>						
		南大塚	清和第一	池袋本町	西池袋	南池袋	目白	長崎
		要	椎名町	さくら第一	さくら第二			
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	豊成	朋有	上池袋
		西池袋	南池袋	長崎	高松	さくら第一	さくら第二	
		<その他>						
		目白	要	富士見台				
	フォークダンス	<いきいき>						
		南池袋						
	日本舞踊	<いきいき>						
		清和第一	西巣鴨第一	池袋本町	千早	さくら第二		
		<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>						
		千早	さくら第二					
	盆踊り	<いきいき>						
		清和第二	富士見台					
	かつぼれ	<いきいき>						
		南池袋						
	チアダンス	<子育て>						
		目白						
	よさこい	<その他>						
		西池袋						

種類		登録ひろば						
音楽	カラオケ	<いきいき>						
		駒込	南大塚	清和第一	西巣鴨第一	朋有	上池袋	池袋本町
		南池袋	長崎	要	椎名町	千早	さくら第一	
	バンド	<その他>						
		駒込						
	歌 (合唱・コーラス)	<いきいき>						
		仰高	南大塚	西巣鴨第一	池袋本町	西池袋	南池袋	長崎
		要	椎名町	千早	高松	さくら第二		
		<子育て>						
		清和第一						
	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	高松				
	琴(箏) 大正琴	<その他>						
		富士見台						
	邦楽器	<子育て>						
		南大塚						
	アンサンブル	<その他>						
		富士見台						
	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	さくら第一					
もの作り	編み物	<いきいき>						
		上池袋	西池袋	椎名町	千早	さくら第一	さくら第二	
	手芸	<いきいき>						
		池袋本町						
	パッチワーク	<いきいき>						
		高松						
	クラフトバンド	<いきいき>						
		南大塚						
		<その他>						
		清和第一						
	コラージュ	<その他>						
		要						
	スクラップ ブッキング	<子育て>						
		さくら第二						
		<その他>						
		高松						
	陶芸	<その他>						
		目白						
	小物づくり	<その他>						
		富士見台						

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

種類		登録ひろば						
生活・教養	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					
	日本語 コミュニケーション	<その他>						
		南大塚						
	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>						
		朝日	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					
	地域研究	<その他>						
		駒込	南大塚					
	読み聞かせ 勉強会	<いきいき>						
		駒込	上池袋					
		<その他>						
		上池袋						
	そろばん	<子育て>						
		要						
	手話学習	<その他>						
		駒込	南大塚	目白				
	ガールスカウト	<その他>						
		南大塚						
	タロット	<その他>						
		要						
	交流・勉強会	<いきいき>						
		さくら第一						
		<子育て>						
		南大塚	富士見台	千早				
		<その他>						
		南大塚	西巣鴨第二	朝日	池袋本町	南池袋	高南第一	
	高齢者クラブ	<いきいき>						
		南大塚	清和第一	西巣鴨第一	上池袋	池袋本町	南池袋	高南第一
		さくら第一						
	会議等	<いきいき>						
		椎名町						
		<子育て>						
		南大塚						
		<その他>						
		さくら第一						