

豊島区 区民ひろば サークル紹介

令和5年度版

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、入会をご希望のかた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、日曜日を開館し、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。）

2023年9月発行

【目次】**ページ数**

1.	区民ひろば仰高	…1
2.	区民ひろば駒込	…2、3
3.	区民ひろば南大塚	…4、5
4、5.	区民ひろば清和第一・清和第二	…6、7
6、7.	区民ひろば西巣鴨第一・西巣鴨第二	…8、9
8.	区民ひろば豊成	…10
9.	区民ひろば朋有	…11、12
10.	区民ひろば朝日	…13
11.	区民ひろば上池袋	…14
12.	区民ひろば池袋本町	…15、16
13.	区民ひろば西池袋	…17
14.	区民ひろば池袋	…18
15.	区民ひろば南池袋	…19、20
16、17.	区民ひろば高南第一・高南第二	…21、22
18.	区民ひろば目白	…23
19.	区民ひろば長崎	…24、25
20.	区民ひろば要	…26
21.	区民ひろば椎名町	…27、28
22.	区民ひろば富士見台	…29
23.	区民ひろば千早	…30、31
24.	区民ひろば高松	…32
25、26.	区民ひろばさくら第一・さくら第二	…33、34
27.	つながるサロン	…35、36
	活動内容別サークル一覧表	…37～41

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 月曜日	募集なし
3	マウスの会	パソコン教室 パソコンの練習	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 月曜日	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	第2水曜日 13:30～16:00	募集なし
9	悠々会 (コーラス)	コーラス コーラスの練習	なし	不定期	要相談

< 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歳から小学生低学年	500円/回	月2回月曜日 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 10:00～11:00	募集中
3	すがも児童合唱団	児童合唱 対象:小学生以上	3,500円/月	月2回(不定期) 水曜日、日曜日	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	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	第2・4土曜日 午前中	募集中
2	劇団ぽけっと	ボランティア劇団 舞台練習、舞台小物作り等	なし	不定期	要相談

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2・4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 14:00～16:00	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 13:00～16:00	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 親睦を図りながら唄の練習をします	500円/月	月4回土曜日 13:00～17:00	募集なし
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	月3回火曜日 第4土曜日 13:30～16:00	募集なし
8	水彩 色エンピツ教室	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・4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 楽しむ	1,000円/2ヶ月 入会金500円	第1水曜日 13:00～16:00	募集中
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	毎週水曜日 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2金曜日 9:30～11:30	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 親子で楽しく体を動かします	400円/回	第2木曜日 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	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	毎週土曜日 9:00～12:00	募集中
3	朱鷺俳句会	俳句 初心者向けの俳句会です	500円/回	第3日曜日 13:00～16:00	募集中
4	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	定例会 第2日曜日 13:00～15:00	募集中
5	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	月4回土曜日 10:00～12:00	募集なし
6	こまきん	バンド 演奏や歌の練習をします	なし	不定期	募集なし
7	手話サークル伝Den	手話 手話を通してろう者と交流を図り ろう文化を学ぶ	1,000円/月	第2・4水曜日 9:30～11:30	募集なし
8	太極拳サークル さくら	太極拳 太極拳の実習	800円/月	第2水曜日 13:00～15:00	募集中
9	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	3,000円/年	不定期	募集中

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

※令和5年9月に南大塚2-36-2-1階に仮移転します。

< 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 9:30～12:00	募集中
3	らくらく健康大学	講義と体操 健康増進をはかる	1,000円/月	第2・4金曜日 14:00～15:00	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 13:30～15:30	募集中
5	ラベンダー歌の会	カラオケ カラオケの練習をする	1,500円/月	第2・4日曜日 13:00～16:30	募集中
6	かつぼれ同好会	かつぼれ 踊りのおけいこ	4,500円/月	月3～4回土曜日 9:00～12:00	募集中
7	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
8	自彊縁結び	自彊術 体操をして健康を保つ	3,000円/月	月4回土曜日 10:00～12:00	募集中
9	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4回水曜日 13:30～15:30	募集中
10	ミュージック サークル	コーラス 歌を通して音楽を楽しむ	1,500円/月	第2・4水曜日 10:00～12:00	募集中
11	大塚百齡会	輪投げ、フラダンス 輪投げ、フラダンスの練習をする	なし	月4回金曜日 13:00～16:30	募集中
12	エヌツークラブ	麻雀 健康マーじゃん	なし	月2回不定期 13:00～16:30	募集中
13	ニューソング	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月1回不定期 13:00～16:00	募集中
14	大塚・池袋 太極拳クラブ	太極拳 太極拳の練習をする	3,500円/月	月3～4回土曜日 13:30～16:30	募集中
15	平松寿クラブ	輪投げ・ポッチャ 輪投げ、ポッチャの練習をする	なし	第1・2・3土曜日 13:30～15:30	募集中
16	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	3,000円/年	不定期 13:00～16:00	募集中
17	健康マーじゃん	麻雀 健康マーじゃん	100円/月	月2回水曜日 13:00～16:00	募集中
18	フレンド麻雀	麻雀 親睦をはかる	なし	月2回水曜日 13:00～16:30	募集中
19	大塚健康ダンス	ストレッチ・レクダンス ストレッチとレクダンスで健康に！	3,500円/月	月3回木曜日 13:30～16:00	募集中
20	ヨーガ木曜会	ヨーガ ヨーガで健康増進	500円/回	第2・3木曜日 10:00～11:30	募集なし
21	ひばり会	カラオケ 健康維持のためカラオケを楽しむ	なし	第1・3日曜日 13:00～16:00	募集なし
22	mocm	麻雀 親睦をはかる	なし	月2回水曜日 13:00～16:00	募集なし
23	大塚延寿会	輪投げ・レクリエーション・卓球 輪投げ、卓球の練習	200円/月	月4回月曜日 13:00～16:00	募集なし
24	南大塚卓球部	卓球 卓球の練習・健康保持・親睦	なし	月4回 9:00～11:50	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	3,000円/月 別途爪、パチ等実費	第2・3・4土曜日 13:00～16:00	募集中
2	タイガーキッズ	英語サークル 英語に親しみながら覚える	500円/回	第2・3・4火曜日 15:00～17:00	募集中
3	キッズ英語	英語サークル 英語に親しみながら覚える	500円/回	第1・3金曜日 10:00～11:00	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	ヨーガ健康教室	ヨーガ ヨーガで健康増進	1,200円/月	第2・4火曜日 13:00～14:30	募集中
2	おてだま	レクダンス 会議打ち合わせ、練習をする	なし	不定期 月1回日曜日	募集中
3	ベリッシモコーロ	合唱 心、体のために歌を歌う	3,500円/月	第2・4土曜日 14:00～16:00	募集中
4	TIC	インプロ インプロ(即興劇)の練習	500円/月	月1回日曜日 14:00～16:00	募集中
5	新日本婦人の会 豊島支部	地域の仲間と交流、会議 地域の仲間と集い、学習会をする	900円/月	不定期 月1・2回	募集中
6	新日本婦人の会 豊島支部 たんぼぼ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4回	募集中
7	わくわく紙芝居	紙芝居 紙芝居の練習をする	入会金1,000円 2,000円/月	第4日曜日 13:30～16:30	募集中
8	劇団ぼけっと	人形劇 乳幼児対象の人形劇等の練習をする	なし	月2回火、水曜日 9:00～12:00	募集なし
9	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2回日曜日 13:00～15:00	募集なし
10	YGクラブ	ヨガ ヨガで健康増進	1,000円/月	第2・4火曜日 10:00～12:00	募集なし
11	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
12	ストーンケトル	ヴォイストレーニング ヴォイストレーニングをする	3,000円/回	月1回月曜日 13:30～15:30	募集なし

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	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！	1,500円/月	第2・4火曜日 10:00～11:30	募集中
2	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
3	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 13:00～14:00	募集中
4	版画サークル	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
5	やよい会	俳句 俳句を作り楽しみ健康増進！	300円/月	第3木曜日 10:00～11:45	募集中
6	川柳サークル	川柳 先生による講評等みなさんと 川柳作りを楽しみます	500円/月	第4木曜日 13:30～16:00	募集なし
7	巣鴨朗読の会	朗読 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～	募集中
8	絵手紙和の会	絵手紙 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
9	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
10	ベリー会の会	ベリーダンス 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
11	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
12	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	第2・4木曜日 10:30～11:45	募集中
13	ヨーガの会	ヨーガ 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
14	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 9:00～11:30	募集なし
15	サークルカラオケ	カラオケ カラオケ・親睦会	1,000円/年	第2・4木曜日 13:00～15:00	募集なし
16	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 10:30～11:30	募集中
17	ハッピーと歌謡会	カラオケ カラオケをみんなで楽しめます	1,000円/月	第2火曜日 14:00～16:30	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	ひいらぎ会	生花 生け花を楽しみます	3,000円/月 (材料費込み)	第4火曜日 10:00～11:30	募集なし
2	クラフトバンドの会	クラフトバンド 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 10:00～11:45	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	合唱 児童合唱団	3,500円/月 入会金3,000円	水曜日(月2・3回) 15:00～16:30 他に日曜日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・第4火曜日 13:15～	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	エヌツークラブ	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 13:00~16:00	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 13:00~15:30	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 9:30~11:30	募集中
7	花扇会	踊り 日本舞踊の練習	なし	月2回 土曜日 14:00~16:30	募集中
8	とげぬきカラオケ	カラオケ みんなでカラオケを楽しみます	なし	月1-2回 13:30~15:30	募集中
9	とげぬき麻雀	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 13:00~16:00	募集中
10	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	募集中
11	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 13:00~16:00	募集中
12	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 13:30~15:00	募集中
13	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
14	フレンド麻雀	健康麻雀 麻雀を楽しみます	なし	月4回 13:00~16:00	募集中
15	麻雀7G	健康麻雀 麻雀を楽しみます	100円/月	月4回 火曜日 13:00~16:00	要相談
16	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
17	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図る	2,000円/月	月3回 月曜日 10:00~11:30	募集中
2	蔵の会	地域の歴史や文化の勉強会	なし	不定期 13:00~16:00	募集なし
3	としま歴史探検隊	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る	3,000円/年	第2土曜日 13:30~16:30	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(見学可)	1,000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	月3回 木曜日 9:30~10:30	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(入会歓迎・見学可)	なし	月3回 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(初心者も可)	900円/月	第1・3火曜日 13:30~16:00	募集中
5	くまの子	読み聞かせのボランティア活動	400円/月	第2土曜日 13:00~16:00	募集中
6	レイ・ピカケ	フラダンス	1,500円/月	月曜日 13:30~16:30	募集中
7	昭寿会	輪なげ	なし	第2・4火曜日 13:00~16:00	募集なし
8	すこやか3B	3種類の用具を使って行う健康体操 60才以上の女性 (見学可)	3,000円/月	火曜日 13:30~15:00	募集中
9	レク・ダンス	音楽に合わせて踊ります	1,000円/月	隔週火曜日 14:00~16:00	募集中
10	大塚百齡会	ポッチャ	なし	月2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
1	アッチ・フットボール アカデミー	サッカー (小学生)身体能力を高める 運動 (無料体験レッスン受付中)	3,000円/月	月2回土曜日 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	ハワイアンクラフト Tsuki工房	ハワイアンキルト 楽しくハワイアンキルトを作る(見学可)	1,000円/月 (材料費は別途)	月1回 土曜日 14:30~17:00	募集中
2	天人太極拳 池袋	太極拳 健康アップの太極拳(見学可)	4,000円/月	月3回 水曜日 9:00~12:00	募集中
3	大塚・池袋 太極拳クラブ	太極拳 健康アップの太極拳(見学可)	3,000円/月	土曜日 13:00~16:00	募集中
4	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(見学可)	なし	第2・4水曜日 10:00~12:00	募集中
5	桜舞(はる)	よさこい よさこいの練習(見学可)	4,000円/月	不定期 土・日曜日午後 第2・4水曜日	募集中
6	大塚華麗	よさこい踊り 初心者の方大歓迎! (見学可)	2,000円/月 年会費20,000円	第2・4日曜日 14:00~豊成小体育館	募集中

9 区民ひろば [朋有]

住 所： 東池袋4-27-10サンソウゴ池袋ビル3階

電話番号： 03-3971-0781

※2024年2月より東池袋2丁目に移転します。

< 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	なし	月1回～2回	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	1500円/月 入会金500円	月1回 月曜日または火曜日 13:00～16:00	募集なし
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	1500円/月 入会金1000円	月2回 月曜日 14:00～16:30	募集中
4	秋桜会	絵手紙 講師と、絵手紙を楽しんでいます	1500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	なし	月1回 土曜日または日曜日 10:00～12:00	要相談
6	ドラマリーディングの会	朗読 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 13:30～17:00	募集なし
7	平和クラブ	健康麻雀 (役員の推薦ある方のみ入会可能)	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 (役員の推薦ある方のみ入会可能)	なし	月4回 水曜日または木曜日 13:00～16:30	募集なし
9	ひまわり	中級者程度の麻雀サークル (役員の推薦ある方のみ入会可能)	なし	月2回 水曜日 13:00～16:30	募集なし
10	カトレア	中級者程度の麻雀サークル (役員の推薦ある方のみ入会可能)	なし	月2回 火曜日 13:00～16:30	募集なし
11	豊島太極拳サークル	太極拳 仲間と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	としま歴史文化探検隊	豊島区を中心とする地域の歴史や 文化の勉強会	3,000円/年 入会金なし	月1回 13:00～16:00	募集中
13	大塚百齢会	輪投げ・ポッチャの練習	なし	月4回 木曜日 10:00～12:00	募集中
14	大塚百齢会芸能部	カラオケ・フラダンスなど 芸能一般を楽しみます	なし	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
15	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
16	やさしいヨーガ	ヨーガ 個々に合わせたヨーガを行います	500円/回 入会金なし	第2・4月曜日 10:15~12:00	募集中
17	ヨーガ健康教室	ヨーガ 肩こり・腰痛改善 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
18	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
19	ハッピーZUMBA®	ダンス系 フィットネスのズンバを楽しむ活動	500円/回 入会金なし	月1回 火曜日 10:30~11:30	募集中

10 区民ひろば [朝日]

住 所：豊島区巣鴨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	のびのびストレッチ	体操 健康維持のためにストレッチをします	1,500円/月	第1・3金曜日 10:30～11:30	募集なし
2	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	第2・4水曜日 10:30～11:30	募集中
3	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
4	大親シルバー ダイヤモンド会	高齢者交流(高齢者クラブ) スマートフォン教室のみ募集	なし	不定期	要相談
5	夢芸人・カラオケ・ サロン	つながるサロン みんなで一緒にカラオケを楽しみます	なし	第1・3土曜日 13:00～16:30 年3回イベントあり	募集中
6	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	第2・4水曜日 13:00～15:30	募集なし
7	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 9:15～11:30	募集なし
8	サークルたんぽぽ	絵手紙・小物作成・おしゃべりを しながら交流します	実費あり	月1回 水曜日 13:00～16:00	要相談

< 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	土曜または日曜 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	南京玉スダレ	玉すだれ 伝統芸能を学びます	なし	第1・3火曜日 17:30～19:00	募集中
2	東京よさこい桜舞	よさこい 楽しく練習しています	4,000円/月 衣装代込	月4回 水曜日	募集中
3	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 9:00～12:00	要相談
4	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
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	募集中
6	麻雀教室	麻雀 経験者向け麻雀教室	なし	火曜日 13:30～16:00	募集なし
7	巣鴨せせらぎの会	ペン習字	2,000円/月	第1月曜日・第4木曜日 13:30～15:30	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	日本舞踊や小物手作り 仲間同士で楽しむ	1,000円程度/月	月2回 水曜日 9:00~12:00	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	募集中
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	3,000円/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	1,200円/年	月2回 火曜日 9:30~12:00	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・4回 13:30~16:00	募集中
6	スクエアステップ	としまる体操・ステップ ステップを踏んでフレイル予防	なし	月3回 13:30~16:00	募集中
7	桜友会囲碁部	囲碁の例会	なし	不定期	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 13:00~16:00	募集中
9	ラベンダース	ハンドベル 先生とハンドベルの演奏を楽しむ	なし	月1回 第1木曜日 10:00~11:00	要相談
10	扇徳和会	日本舞踊	1,000円/回	月3回 木曜日 13:00~16:00	募集なし
11	くまの子	絵本の読み聞かせ	1,200円程度/月	月1回 13:30~16:30	要相談

< 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	3~9歳児 幼児体操教室 体を大きく動かしましょう	3,500円/月 入会金1500円	月3回 土曜日 9:00~12:00	要相談
2	親子たいそう教室	(未就園児)2歳前後幼児体操教室 体験は1回のみ無料	750円/回 (月謝制)	月2回 月曜日 9:30~11:30	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	SKYクラブ	ヨガ・カイロプラクティック 初心者大歓迎	500円/回 (初回300円)	月2~3回 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 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 13:30~14:30	募集中
4	プリティ クラブ	ママエアロビクス 健康づくりに励んでいます	1,500円/月、1回600円 (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 10:00~12:00	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	ストレッチを中心とした椅子に座って行う体操	1,000円/月	月2回 午前10:00～12:00 午後13:30～16:00	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	卓球を通して親睦を図る	なし	月2回 水、木 9:00～12:00	募集なし
4	彬の会	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	若草会	講師の指導で日本舞踊を学ぶ	なし	月4回 水、木 13:00～17:00	募集なし
6	すずめの会	初心者から上級者まで皆で健康麻雀を楽しむ 初心者には講師の指導あり	なし	月4回 金曜日 9:00～12:00	募集なし
7	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
8	名草会	茶道 親睦を主に楽しんでいる	300円/月	月1回 水曜日 13:30～15:00	募集なし
9	千歳会輪なげ	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 10:00～12:00	要相談
10	さつき会	カラオケを楽しむ	なし	月2回 土曜日 13:30～16:00	募集なし
11	男のカラオケ	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
12	あざみの会	カラオケを楽しむ	なし	月2回 水曜日 13:30～16:30	募集なし
13	幸楽会カラオケ	カラオケを楽しむ 高齢者クラブ「池袋本町幸楽会」の会員限定	なし	月2回 火曜日 13:30～16:00	要相談
14	カラオケサークル花	カラオケを楽しむ	なし	月3回 月曜日 13:30～16:00	募集なし
15	千歳会コーラス	高齢者クラブ「池袋本町千歳会」の親睦を目的にカラオケや合唱を行う	なし	月1回 13:30～15:30	要相談
16	やまびこの会	カラオケを楽しむ	なし	月2回 午前 9:30～11:30 午後 13:30～16:30	要相談
17	木蘭の会	カラオケを楽しむ	なし	月2回 13:15～16:00	募集なし
18	イチゴクラブ	講師の指導で手芸を楽しむ	500円/月	月2回 木曜日 13:30～15:30	募集中
19	本町友の会	としまる体操	なし	月1回 水曜日 10:30～12:00	募集なし
20	かすみ草	としまる体操	なし	週2回 火・木 12:35～12:55	募集なし

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
21	しあわせちぎり絵	ちぎり絵を楽しみながら親睦を図る	なし	月1回 13:30~15:30	募集中
22	卓球クラブR	卓球を通して親睦を図る	なし	月3回 木曜日 13:00~16:30	募集中
23	皆楽来幸楽会	高齢者クラブ「池袋本町幸楽会」の親睦を目的にモルック・輪投げ・ポッチャを楽しむ	なし	月4回 金曜日 9:00~12:00	要相談
24	平和の会	健康麻雀を楽しむ	なし	月4回 月曜日 13:00~16:40	募集なし
25	コスモスの会	健康麻雀を楽しむ	なし	月4回 日曜日 13:00~16:20	募集なし
26	マシュマロ	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 10:00~11:00	募集なし
27	リフレッシュヨガ	講師の指導でヨガを習う	1,000円/月	月2回(第1、第3木) 13:30~14:30、14:45~15:45	募集中
28	土筆会	講師の指導で書道を習う	1,000円/月	月2回 土曜日 9:00~12:00	募集中
29	本町水墨画サークル	講師の指導で水墨画を習う	2,500円/3か月	第1月曜日 13:30~15:30	募集中
30	おたすけクラブ	ホームヘルプの勉強会	なし	年3・4回 日曜日 13:00~16:00	要相談
31	池本スポーツ吹矢	スポーツ吹矢	500円/月	月2回 火曜日 9:00~12:00	募集中
32	カラオケセッション2	カラオケを楽しむ	なし	月2回 不定期 13:30~16:10	募集中
33	宮元互楽会民謡会	民謡の練習	500円/月	月2回 土曜日または日曜日	要相談

< 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	親子でリトミックを楽しみながら参加者同士の親睦を図る 対象:1,2歳児と保護者	1,800円~2,400/月	月2・3回 金曜日 10:00~12:00	募集中
2	親子リトミック	親子でリトミックを楽しみながら参加者同士の親睦を図る 対象:4,5歳児と保護者	1,600円~2,400/月	月2・3回 金曜日 14:30~16:30	募集中

< その他 >

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
1	池本卓球クラブ	卓球を通して親睦を図る	なし	月2回 水曜日 9:30~11:30	募集なし
2	描きつばた	講師の指導で絵手紙を習う	500/月	第3火曜日 10:00~12:00	募集中
3	国鉄東京OB うたう会	ピアノの伴奏でコーラスを楽しむ	2,000円/月	月1回 13:00~17:00	要相談
4	RINヨガ	ヨガの練習	1,500円/月	月1回 日曜日 10:30~11:30	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	1,000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	健康体操 サークル 友遊	体操 インナーマッスルを鍛え健康維持	1,000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 13:30～14:30	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	募集中
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	募集中
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	女声合唱団 いにしえの風	コーラス コーラスの練習	5,000円/月	木曜日 14:00～16:50	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	3,000円/月	月2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 13:30～15:30	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	月4回 水曜日 13:00～16:30	募集中
14	自彊術サンサン	体操 健康体操	3,000円/月	金曜日 13:00～17:00	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	募集中
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 13:00～16:30	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	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	カラオケ	なし	第1・3月曜日 13:30～16:00	募集なし
2	クローバー	麻雀	なし	月4回 13:00～16:30	募集なし
3	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
4	池袋ヨーガの会	ヨガ 講師の指導でヨガを楽しみます	2,000円/月	第1・3・4水曜日 10:15～11:40	募集中
5	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
6	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
7	はなみずき	カラオケ	なし	毎週土曜日 13:00～14:00	募集なし
8	すみれ会	麻雀	なし	毎週土曜日	募集なし
9	いきいき麻雀	麻雀	なし	月4回 火曜日 13:00～16:30	募集なし
10	T・Tサークル	卓球	なし	月4回 13:00～16:00	募集中
11	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
12	千花会	民謡	2,000円/月	第1・3木曜日 9:00～12:00	募集中
13	フラワークラブ	卓球	なし	月4回 毎週月曜日 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	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

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	あみもの	編み物 おしゃべりしながら楽しんでいます	1,000円/月	第2・4 火曜日 13:30~15:30	募集中
2	井澤キーボードの会	キーボードの練習 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	絵てがみ 楽しい雰囲気の中で絵手紙を学んでいます	1,500円/月	第1・3火曜日 13:00~16:00	募集中
4	江戸芸班	かつぼれ 江戸の伝統芸能を受け継いでます	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、生きがいを高める活動です	なし	月3・4回 13:00~16:00	募集なし
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	1,000円/月	第3月曜日 13:00~16:00	募集中
7	コスモス	カラオケ 好きな曲を歌って楽しんでいます	なし	第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 大きな声を出して明るく楽しく	5,000円/月	月2回 14:00~17:00	募集中
10	親和豊寿会	輪投げ 皆で楽しく輪投げをしましょう	1,000円/年	月3回 14:00~16:00	募集中
11	雑二ときわクラブ	輪投げ、カラオケ、ポッチャ 家を出て仲間と一緒に笑顔になろう	1,200円/年	第1・3水曜日 9:00~12:00	募集中
12	太極拳キャロット	太極拳 太極拳で健康維持	1,500円/月	第2・3金曜日 13:00~15:00	募集中
13	友の会	カラオケ 和を中心として親睦を深める	なし	月2回火曜日 13:00~17:00	募集中
14	としまっくす	輪投げ、ポッチャ 楽しく、仲良く仲間づくりを！	1,200円/年	月4回 14:00~16:00	募集中
15	フラ・コスモ	フラダンスの練習 軽い有酸素運動で体力維持	なし	月2回木曜日 14:00~16:30	募集中
16	混声合唱団 エミーズ	合唱 様々なジャンルで合唱を楽しんでいます	4,000円/月	月3回水曜日 13:30~15:30	募集中
17	囲碁クラブ0(オー)	囲碁 囲碁による脳トレ	なし	月4回水曜日 13:00~17:00	募集中
18	正心会	麻雀 高齢者の交流と楽しい思い出づくり	なし	不定期 13:00~17:00	募集中
19	夕楽会	カラオケ 楽しく歌いましょう	なし	不定期 13:00~17:00	募集中
20	レイフラ	フラダンスの練習 楽しく踊っています	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 健康を目的に活動しています	4,000円/月	月3回金曜日 9:00~12:00	募集中

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
22	フォークダンス アゼリア	フォークダンスの練習 踊りを覚え楽しく踊っています	2,000円/月	第1・2・4木曜日 9:30~12:00	募集中
23	和楽会	輪投げ、カラオケ みんなで楽しく	なし	月4回 木曜日 13:00~15:00	募集なし
24	としま家落語会	落語研修 落語愛好会の集まりです	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	合唱 歌うことは日々の喜びになります	3,500円/月	月2回 水曜日 13:00~16:00	募集中
26	リフレッシュ体操	体操 高齢者向けの運動とコミュニケーション	1,300円/月	月2回 金曜日 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	みゆうみゆうの おはようリズム	リズム 親子のふれあいを大切にしたりズム	1,000円/月	月2回月曜日 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	折り紙	折り紙 季節のもの、伝承作品等つくり楽しんでいます	200円/月	第2火曜日 10:00~12:00	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	1,500円/月	第1・3木曜日 10:00~11:30	募集中
3	山吹句会	俳句 それぞれに句を詠み、楽しみます	1,000円/月	第3火曜日 13:30~16:00	募集中
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
6	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
7	弘文会	古典舞踊・新舞踊 歌謡曲に合わせて踊ります	2,000円/月	木曜日 13:00~16:00	募集なし
8	豊島区舞踊連盟	古典舞踊・新舞踊 踊りの練習をします	なし	月1回 日曜日 9:00~12:00	募集なし
9	高南クラブ	折り紙・レクリエーション・輪投げなど ふれあいを楽しみます	なし	第4土曜日 13:00~14:30	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	えいごサークル	英語を使っでの遊びと工作 みんなで楽しく遊びながら学びます	200円/回	第3月曜日 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	ハートフル高田	ウェス作り 施設などで使う使い捨て布を作ります	なし	第3・4金曜日 14:00~16:30	募集なし

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	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 1・2歳児各クラス45分です	400円/回	月2回 水曜日 10:30~12:00	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	おひさまキッズ	親子体操(歩けるお子さんから) 保護者と子どもで楽しく運動しましょう	300円/回	月4回 月曜日 11:00~12:00	募集中
4	みゆうみゆう のびのびリミック	親子リミック(3~4歳児) 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
5	みゆうみゆう スペシャルリミック	小学生リミック ピアノ演奏もします	1,000円/回	春、夏、冬休み期間中 不定期	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 10:30~11:30	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	募集中
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 9:45~11:45	募集中
5	フラ・コスモ	フラダンス フラの音楽を聞きながら楽しく踊っています	なし	第4木曜日 14:00~16:30	募集中
6	としま家落語会	落語研修	4,000円/月	不定期	募集なし
7	混声合唱団エミーズ	合唱の練習を楽しくやっています	4,000円/月 入会費1,000円	水曜日 13:30~15:30	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	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	水曜日 13:00~16:30	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	月曜日 11:00~12:00	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	1,750円/回	月2回 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 (材料費あり)	月1・2回 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
5	AEROSMILE FIT	ダンスやストレッチ、簡単トレーニングを行います 日頃の運動不足解消に！	500円/回	木曜日(月1・2回) 午前中	募集中

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	カラオケ三寿会	カラオケ カラオケを通して健康増進を図る。	なし	月2回 13:00～15:00	募集中
2	なかよし会	カラオケ	なし	月2回 13:00～15:00	募集なし
3	貯筋クラブ	脳トレ・体操 脳トレや筋トレ体操	500円/月	第2火曜日 10:00～11:00	募集中
4	長崎英会話サークル	英会話 経験したことを話したり読んだりして楽しむ。	4,000/月	月3回 金曜日 13:00～16:00	募集中
5	長三長寿会 輪投げの会	輪投げ 会員同士の親睦や健康増進を図る	なし	月2回 10:00～12:00	募集なし
6	元気！長崎の会 吹矢グループ	吹矢 スポーツ吹矢で介護予防	500円/月	月2回 木曜日 14:30～16:00	募集中
7	長崎 カラオケグループ	カラオケ	2,000円/月	月2・4水曜日 10:00～12:00	募集なし
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	木曜日 10:00～11:00	募集中
9	太極拳同好会	太極拳 太極拳の練習	2,000円/月	月4回 金曜日 10:00～12:00	募集なし
10	野菊の会	カラオケ	1,500円/年	月2回 月曜日 13:00～16:50	募集中
11	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	月2回 13:30～16:00	募集中
12	フレンドリー	カラオケ	なし	月2回 13:30～16:30	募集なし
13	長崎句会	俳句	なし	月2回 木曜日 13:30～15:30	募集中
14	太極拳長崎	太極拳 太極拳を練習し健康増進を図る	2,000円/月	金曜日 10:00～11:00	募集中
15	ニューソング	カラオケ 歌唱レッスンあり	なし	月2回 火曜日 13:30～15:30	募集中
16	地域でいきいき	学習会 いきいきと過ごす為の情報交換	なし	月1回 金曜日 13:00～17:00	募集なし
17	としまる体操IN長崎	としまる体操 としまる体操中心の介護予防体操	なし	木曜日 13:30～14:30	募集中
18	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 13:30～15:30	募集なし
19	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ	なし	月2回 13:00～15:30	募集中
20	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部	ポッチャ 軽スポーツを楽しむ	なし	月2回 13:00～15:30	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	ひよこそろばん	そろばん学習	3,000円/月	月3~4回 14:00~16:30	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	ボーイスカウト 豊島7団	青少年育成団体	なし	日曜日 月2回	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 13:30~15:00	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 火曜日 13:30~15:00	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	5,000円/月	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4~5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	なし	月2~4回 土曜日 9:00~12:00	募集中
10	横田会	卓球 健康と親睦を図ります	なし	月2~4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(小筆)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	要ウクレレクラブ	ウクレレの練習	なし	第3土曜日 第4水曜日 9:00~12:00	募集中
17	シルバークラブ要	ポッチャ	なし	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	ひよこそろばん	そろばん教室	2,000円/回	月3~4回水曜日 13:00~15:00	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	タロット	タロットの学習	1,000~2,000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 扇を使って太極功夫扇・陳式を 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 簡化24式太極拳、楊式太極拳を併せて 学んでいます。初心者の方歓迎です。	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 衰えがちな筋力を楽しみながら鍛えま 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 体力維持	なし	第1・3・5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のみ参 加可	1,200円/年	第3木曜日 10:00～12:00	要相談
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 区高連の大会に向けて練習	なし	第2・4月曜日 9:00～12:00	募集なし
11	南長崎4丁目 福寿会輪投げクラブ	輪投げ 区高連の大会に向けて練習	なし	第1・3月曜日 9:00～12:00	募集なし
12	南長崎4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 カーリングに似た競技です	100円/年	第2・4火曜日 9:30～11:45	募集中
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	1,000円/月	第1・3水曜日 10:00～12:00	要相談
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	募集中
17	フラ ハラウ オ カヘラニ	フラダンス 丁寧な指導で本格的なフラが習え 心癒され足腰も大丈夫になります	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 13:30-15:30	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	ミモーサ	音楽活動 親子で楽器や歌を楽しみます	なし	月1・2回不定期開催 午前	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
3	長崎第1地区 民生委員・児童委員 協議会 みみずく班	高齢者サロンや地域会議 手作り講習・演奏会・講演等や身近な 相談支援も行っています	なし	原則第1土曜日	募集なし

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	カナリヤ会	四季それぞれの歌、心に残る歌等 楽しく合唱してます	1,500円/月	第1・3水曜日 10:00~11:30	募集中
2	鑿古印社	篆刻の研究	実費徴収	第1・3水曜日 午後 第2・4日曜日 午後	募集中
3	レザーの会	レザーに色付け、小物造りを楽しむ	1,500円/月	第2・4火曜日 13:00~17:00	募集中
4	ニューソング	新曲を課題曲とし、レッスンを 行い歌唱力の向上に努める	なし	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	親子体操	マット 跳び箱 運動あそび	年29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 ハラウ オ カヘラニ	フラダンス、グループレッスン	1,000円/ワンレッスン	第1~3月曜10:00~11:30 第4月曜 13:30~15:00	募集中
2	ふたば会	ヨガ	4,000円/月	金曜日 午前	募集中
3	秋桜	フラワーアレンジメント	4,300円/1回 材料費込み	月1回金曜日	募集中
4	マンガの聖地トキワ 荘 ボランティア	豊島区内の公園での紙芝居実演	200円/月	偶数月第1日曜日	募集中
5	楽しい中国語の会	基礎から中級~上級を目指す、中国 語の学習	1,000円/1回	隔週木曜日 9:30~12:00	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	カラオケを楽しむ、講師に学ぶ	2,000円/月(雑費含む) 入会金1000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と認知症予防	なし	月2回 10:00~12:00	募集中
3	笑寿会	朗読 認知症予防で活動。	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	3,500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2・4水曜日 13:30~16:00	募集中
8	かな書道	かな書道 実用かなの練習	1,000円/月	第2金曜日 13:00~15:00	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/月	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	1,000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	募集中
14	マウスの会	パソコン 初心者向けパソコン教室	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	入会金800円	第2・4火曜日 13:30~16:00	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 ミシンを使いたい方の仲間づくり	200円/回	月2回 13:00~16:00	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 火曜日 13:00~16:00	募集中
20	さくら千早クラブ	卓球 卓球の正しい基礎練習と応用	なし	月3回 月曜日 9:30~11:45	募集なし

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	募集
21	向日葵	書道を楽しむ	1,000円/月	月1回午後 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 カラオケを楽しむ	なし	月2回 13:30~15:30	募集なし
25	コール・アダージョ	合唱 ゆるやかにゆっくと練習を続ける	5,000円/月	月1~3回	募集中
26	ライオンキングス	男性合唱団、合唱を楽しむ	500円/月	月1回 13:30~15:30	募集中
27	大成寿	民謡を楽しむ	なし	随時	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	3,000円/2か月	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 15:00～16:00	募集中
7	実用書道	書道 実用的な書道を練習しています	1,000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	1000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	2000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	なし (材料費など別途有り)	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	3000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 ブックキング	スクラップブックキング 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 13:30～16:00	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1回 金曜日 9:40～12:00	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 13:30～15:00	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	認知症予防の勉強会	3,200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	500円/月	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	健康マージャン お楽しみ会	認知症予防	300円/月	月4回 木・土曜日 13:00～15:00	募集中
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	募集中
16	南長崎四丁目福寿 会	高齢者クラブ	なし	月2回 土曜日 13:00～16:00	募集中
17	南六さくらクラブ	高齢者クラブ	なし	月1回程度 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	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1回程度	募集なし
3	着物研究会	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 好きな作品作りをします	なし	月2回 水曜日 10:00～16:00	要相談
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 健康維持を目的とします	3,000円/月	月2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 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	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む	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	スクラップブック 作品作りを楽しみます	1,500円/回	月1回 月曜日 9:30～12:00	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	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	募集なし
3	トールペイントの会	トールペイント 講師の指導で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 10:00～12:00	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	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
2	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
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2、3回 木曜日 10:30～11:30	椎名町
4	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
5	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
6	いきいきクラブIN豊島	楽楽吹き矢 スポーツ吹き矢	100円/1回	第3火曜日 13:00～15:00	西巢鴨第一
7	いきいきクラブIN豊島	西すお元気さん体操 オリジナル健康体操・地域清掃	なし	第4水曜日 10:00～12:00	西巢鴨第一
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	しあわせサロン 栄養講話・口腔体操	なし	第3月曜日 10:30～12:30	西巢鴨第一
10	いきいきクラブIN豊島	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
11	いきいきクラブIN豊島	中仙道サロン としまる体操	なし	第2・4木曜日 10:15～12:00	清和第一
12	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
13	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
14	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
15	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
16	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
17	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
18	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
19	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	不定期 午後	仰高
20	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
21	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
22	kippis★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

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1・3土曜日 13:30～14:30	高南第一
24	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
25	つながるサロン「ゆい」	としまる体操、手工芸、茶話会	300円/1回	第2火曜日・第4金曜日 10:00～11:30	椎名町
26	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
27	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
28	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
29	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
30	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
31	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
32	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

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						
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	さくら第一	高松
	<子育て>						
駒込	上池袋	高南第二	目白	富士見台			
<その他>							
豊成	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	朝日	池袋本町	西池袋	目白
	長崎	千早	高松	さくら第二			
	<子育て>						
	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
	高松	さくら第一	要				
	<子育て>						
	駒込	さくら第二					
<その他>							
南大塚	朋有	上池袋	池袋本町	さくら第二			
太極拳	<いきいき>						
	南大塚	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			
	<子育て>						
	駒込	豊成					
白彊術	<いきいき>						
	南大塚	目白	さくら第一				
	<その他>						
	上池袋						
	<子育て>						
気功	<いきいき>						
	朝日						
	<その他>						
	駒込						
	<子育て>						
リトミック	<子育て>						
	清和第二	上池袋	池袋本町	高南第二			
ピラティス	<いきいき>						
	池袋						
	<子育て>						
朋有							
骨盤体操、骨盤矯正	<子育て>						
	<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	上池袋	富士見台				
	<子育て>						
	高松						
	<その他>						
上池袋							
筋トレ	<いきいき>						
	西巣鴨第一	高南第一	長崎	椎名町	千早	高松	
卓球	<いきいき>						
	南大塚	清和第一	上池袋	池袋本町	西池袋	池袋	目白
	長崎	要	椎名町	千早	高松	要	池袋
	<その他>						
南大塚	上池袋	池袋本町					

運動

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	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>						
		駒込	朝日	池袋本町	高南第二	長崎		
		<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	南池袋	長崎	要	椎名町
		<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>						
	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>								
	豊成	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	上池袋	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>							
	高南第一	さくら第二						
盆踊り	<いきいき>							
	清和第一	豊成						
	<その他>							
	豊成							
かつぼれ	<いきいき>							
	南大塚	南池袋						
踊り・ダンス	<いきいき>							
	富士見台							
	<その他>							
チアダンス	<子育て>							
	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	朝日						
ズンバ	<その他>							
	朋有							

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	西巢鴨第一	朋有	上池袋	池袋本町
		池袋	南池袋	長崎	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>						
		南大塚						
	バンド	<その他>						
		駒込						
	歌 (合唱・コーラス)	<いきいき>						
		仰高	南大塚	駒込	西池袋	南池袋	高南第一	池袋本町
		椎名町	富士見台	千早	高松	さくら第二	要	目白
		<子育て>						
		仰高	清和第一	椎名町				
		<その他>						
		南大塚						
	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) 大正琴	<その他>						
		富士見台						
	邦楽器	<子育て>						
		南大塚						
	三線	<その他>						
		豊成						
ギター	<その他>							
	朋有							
オカリナ	<いきいき>							
	南大塚							
民謡	<いきいき>							
	池袋							
津軽三味線	<いきいき>							
	池袋							
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	高松						
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>							
	豊成	清和第一						

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	池袋
		南池袋						
	囲碁	<いきいき>						
		駒込	西巣鴨第一	上池袋	南池袋	高南第一		
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>						
		高松	さくら第一					
	書道	<いきいき>						
		駒込	清和第一	池袋本町	南池袋	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>							
	清和第一	高南第一	長崎	千早	高松			
	<その他>							
	駒込							
短歌	<いきいき>							
	豊成							
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							
茶道	<いきいき>							
	駒込	池袋本町						
折り紙	<いきいき>							
	南池袋	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>							
	南大塚							
ちぎり絵	<いきいき>							
ぬりえ	<いきいき>							
	椎名町							
南京玉すだれ	<その他>							
	朝日							

種類	登録ひろば							
ペン習字	<その他>							
	朝日							
英会話	<いきいき>							
	長崎							
英語を楽しむ	<子育て>							
	高南第一	南大塚	仰高					
中国語会話	<その他>							
	駒込							
フラワー アレンジメント	<子育て>							
	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>							
朗読	<いきいき>							
	清和第一	朋有	千早	高松				
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							
劇団	<その他>							
	南大塚							
園芸	<いきいき>							
	<その他>							
地域研究	<いきいき>							
	南大塚	西巣鴨第二	朋有					
	<その他>							
読み聞かせ、 勉強会	<いきいき>							
	駒込	豊成	上池袋	西池袋	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>							
	長崎							
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	南大塚	朝日					
	<子育て>							
	駒込	豊成						
	<その他>							
高齢者クラブ	<いきいき>							
	南大塚	朝日	上池袋	池袋本町	高南第一	要	さくら第一	
	<子育て>							
会議等	<子育て>							
	豊成	さくら第一						
	<その他>							
	豊成	朝日	椎名町	さくら第二				