

令和7年度版 豊島区

区民ひろば

# サークル紹介

令和7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、会費等に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、日曜日開館、翌日の振替休日が休館)、臨時休館日。詳細は各ひろばにお問い合わせください。

2025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	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 13:00～15:00	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 体カづくり	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 13:00～16:00	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	月1回 原則第2水曜日 13:30～	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	募集なし
10	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～	募集なし
11	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～	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

## < 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 9:00～	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	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 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2～3回 水曜日 13:00～16:00	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 土又は日曜日 13:00～17:00	要相談
7	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	火曜日 13:00～16:00	募集なし
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	200円/回	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	500円/月 入会金500円	月1回 水曜日 13:00～15:00	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 13:00～17:00	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4又は5金曜日 9:30～12:00	募集なし
14	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
15	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10:00～11:30	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	親子体操	親子体操 親子で楽しく体を動かします	400円/回	月1回 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 ガイド打ち合わせ	1,000円/年	第1火曜日 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	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	月2～3回 土又は日曜日 13:30～15:30	募集中
5	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
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 入会金2,000円	土曜日 9:00～12:00	募集なし
7	染井さくら会	高齢者クラブのイベント開催	なし	第2日曜日 13:00～	要相談
8	手話サークル伝Den	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 キーボードの練習で音楽に親しむ	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 オカリナの練習をする	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 健康維持をはかる	1,000円/月	第2・4金曜日 13:00～15:00	募集中
4	はつらつ会	貯筋運動 ストレッチで健康保持と交流	1,000円/月	第1・2・4木曜日 13:00～15:00	募集中
5	混声合唱団エミーズ	合唱 合唱の練習をする	4,000円/月 入会金1,000円	月3～4回 水曜日 13:00～16:00	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 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 または1,000円/回	月4回 土曜日 10:00～11:30 または13:30～15:00	募集中
8	楽しいコーラス	コーラス 楽しくコーラスと親睦をはかる	2,000円/月	第2・4水曜日 10:00～12:00	募集中
9	大塚百齢会	輪投げ 輪投げの練習をする	なし	月4回 火曜日 13:30～16:30	募集中
10	エヌツークラブ	麻雀 健康マーじゃん	なし	月4回 日曜日 13:00～16:30	募集中
11	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	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2～4回 水曜日 13:00～16:00	募集中
13	金曜吹き矢クラブ	吹き矢 吹き矢の練習	1,500円/月	月4回 9:00～12:00	募集なし
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 10:00～12:00	募集なし
15	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	不定期 13:00～16:00	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	なし	月4回 金曜日 13:30～16:00	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、ウォーキングで健康に	3,500円/月 入会金1,000円	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 月・水曜日 13:00～16:30	募集中
19	ヨーガ木曜会	ヨーガ ヨーガを楽しみ健康に	500円/回	第2・3木曜日 10:00～12:00	募集中
20	大塚・池袋 太極拳クラブ	太極拳 太極拳の練習をする	3,000円/年 4,000円/月	月3回 土曜日 13:00～17:00	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
21	ニューソング	カラオケ カラオケを楽しむ	なし	月2回 月曜日 13:00～16:00	募集中
22	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 日曜日 13:00～17:00	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・レクリエーション・卓球をする	1,200円/年	不定期 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	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 区内で子どもを中心とした地域の助け合い	3,000円/年	不定期	募集中
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	1,000円/月	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	レクリエーション レクリエーション会議、打合せ	なし	不定期 月1回金曜日	募集中
2	Toshima 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
3	YGクラブ	ヨガ ヨガで健康維持	1,000円/月	第2・4火曜日 10:00～12:00	募集なし
4	サマディヨーガ セラピー	ヨーガ ヨーガ療法、呼吸法、瞑想法	2,500円/回	第2土曜日 10:00～11:00	募集中
5	日本語支援活動としま	日本語学習 外国ルーツの子供への日本語学習支援	なし	不定期	募集なし
6	ガールスカウト 東京都第12団	ガールスカウト活動 少女の育成、社会活動	2,700円/月	月4回 日曜日 10:00～12:00	募集中
7	雑司ヶ谷 ウォーキングクラブ	歩き方練習 姿勢正しく転ばぬよう歩く練習	3,000円/月	第2・4火曜日 10:00～11:30	募集中
8	豊島区ラジオ体操 連盟	ラジオ体操 ラジオ体操講習会、打合せ	2,000円/年	不定期	募集なし
9	ヨーガ健康教室	ヨーガ ヨーガで健康保持	1,200円/月	第2・4火曜日 13:00～15:00	募集中
10	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/月	月1回 月曜日 13:00～16:00	募集なし
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	第2土曜日 13:30～16:30	募集中
12	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	第1・3月曜日 10:30～12:00	募集中
4	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
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 13:30～15:00	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3・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	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	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
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2・4水曜日 10:00～12:00	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4水曜日 14:00～16:00	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 13:00～14:30	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	不定期 (お問い合わせください)	募集中
17	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
18	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



## < 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
19	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
20	花泉歌謡会	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火曜日/他 13:00~16:00	募集中
21	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
22	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
23	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：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3,000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・スマホ教室	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 金曜日 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 10:00～11:30	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 13:30～15:00	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 土曜日 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 水曜日 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	募集中
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	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 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 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	地域の歴史や文化について勉強をします	2,000円/年	月1回 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	月1回 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	1,000~1,200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	月3回 木曜日 10:00~11:00	募集なし
3	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
4	レイ・ピカケ	フラダンス	1,500円/月	月曜日 13:30~16:00	募集中
5	昭寿会 わなげ	わなげを楽しむ	なし	月2回 火曜日 13:30~15:00	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	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

## 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回 13:00～16:30	募集中
2	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
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(予備費含) 入会金なし	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 仲間で自主的に練習しています	なし	月2回 土曜日 13:30～15:30	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	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	静和クラブ	カラオケ	1,200円/年 入会金なし	月1回 土曜日 13:00～15:30	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	池袋playdate	英語で子どもたちと遊ぶ	実費のみ 入会金なし	不定期 土・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	やさしいヨガ	ヨガ 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	ヨガ健康教室	ヨガ 肩こり・腰痛改善・生活ヨガ 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	東池袋ヨガの会	ヨガ 健康増進のためのヨガです	なし	月4回 木曜日 10:00～12:00	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/月 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 初・中級者程度までのサークル	なし	月2回 火曜日または水曜日 13:00～16:30	募集中
6	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 第1・第2火曜日 10:00～12:00	募集中
7	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
8	モアナ ナニ	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	フレイル(虚雀)	麻雀 初心者向け麻雀教室です	なし	第1・2・3水曜日 13:15～16:50	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 13:00～16:00	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 土曜日 9:00～11:30	募集中
8	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
9	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

### < 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	チアダンス 詳細はひろば掲示をご覧ください	サークルに ご確認ください	毎週日曜日 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

## 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	新舞踊や手芸他	1,000円程度/月	月1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 13:30~16:30	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	1,000円/月 予備費500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	囲碁の例会	1,000円/月	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 13:00~16:45	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	1,000円/回	月3回 木曜日 13:00~17:00	募集中
11	くまの子	絵本の読み聞かせ活動のための勉強会	200円/月	不定期 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	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 13:30~14:30	募集中
3	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
4	ひまわり	編物指導 編物で交流を図る	1,000円/月	月曜日 13:30~15:30	募集中
5	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

## 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	1,250円/月	月2回 10:00~12:00	募集中
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	募集なし
3	フラワークラブ	卓球 卓球を通して親睦を図る	なし	月2回 木曜日 9:00~12:00	募集中
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 9:30~12:00	募集なし
5	すずめの会	健康麻雀 初心者から上級者まで楽しく麻雀をし ボケ防止に役立てる	なし	月4回 金曜日 9:00~12:00	募集なし
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1回 水曜日 13:30~15:00	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 10:00~12:00	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 13:30~16:30	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 地域会員の親睦	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	募集なし
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 13:00~15:00	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 13:15~16:00	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 10:30~12:00	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



## < 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 高齢者クラブ「池袋本町幸楽会」の親睦	なし	月4回 9:00～12:00	要相談
22	平和の会	麻雀 楽しく麻雀を楽しむ	なし	月4回 月曜日 13:00～16:45	募集なし
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 13:00～16:30	募集なし
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	募集中
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 13:30～14:30	募集なし
26	土筆会	書道 講師の指導で書道を習う	1,000円/月	月2回 土曜日 10:00～12:00	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 9:00～12:00	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 土・日曜日 13:00～17:00	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 2時間	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3・4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 9:00～12:00	募集なし
34	いけほん自彊術	健康体操 独自の動きと呼吸法を組み合わせた 健康体操	1,500円/月	月3回 火曜日 10:00～11:30	募集なし
35	さくら倶楽部	麻雀	なし	月2回 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 親子 リトミック	幼児リトミック 対象:1,2歳児と保護者、4,5歳児と保護者 親子で楽しみ参加者同士の親睦を図る	1,200円/月	月2・3回 金曜日 10:00～16:50	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	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水曜日 9:30～12:00	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	入会費1,000円	不定期 日曜日 13:00～16:30	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	1,500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 楽しく健康増進リズム感を満喫	5,000円/月	月2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2回 木曜日 13:00～16:30	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	オラロア	フラダンス ハワイの空気を感じながら楽しむ	3,000円/月	月2回 10:00～12:00	募集中
9	女声合唱 いにしへの風	コーラス コーラスの練習	5,000円/月	月2回 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 13:00～15:30	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	体操 健康体操	2,000円/月	月2回 金曜日 13:00～16:30	募集中
14	さわやか麻雀	麻雀を楽しむ	なし	月2回 金曜日 13:00～16:30	要相談
15	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
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

#### < 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
2	東京よさこい 池袋笑來會	よさこい練習	3,000円/月	不定期	募集中
3	手話サークル	手話 勉強会	なし	不定期	募集なし

## 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	募集中
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	募集中
3	はなみずき	カラオケ	なし	第1・2・3・4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	募集中
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・2・4水曜日 10:20～11:40	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	なし	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	入会時に1,000円	月4回 月曜日 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	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2・3・4土・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 課題を描き皆で講評します	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 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	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きます	3,500円/月	水曜日 14:00~16:00	募集中
4	江戸芸研究会	江戸で流行した粋な踊り 江戸芸の様々な曲目を踊ります	なし	第2・4水曜日 13:00~16:00	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 13:00~16:00	募集なし
6	山吹班 絵手紙サークル	絵手紙 絵手紙の作成と会員交流	1,000円/回	水曜日 14:00~16:00	募集中
7	コスモス	カラオケ 物忘れ防止と喉を鍛える為に 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 13:00~16:00	募集中
9	女声合唱団 いにしへの風	コーラス ハーモニーを生み出せる様 楽しんでいます	5,000円/月	木曜日 14:00~16:45	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	月4回 13:00~17:00	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 9:00~12:00	募集中
12	太極拳キャロット	太極拳の練習 健康の為に太極拳です	1,500円/月	第2・4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2・4水曜日 13:00~16:00	募集中
14	としまっくす	輪投げ、ポッチャ、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 13:00~16:00	募集中
15	リフレッシュ体操	体操 健康を維持する為の知識と体操	1,300円/月	月2回 金曜日 10:00~11:30	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 健康麻雀 初心者でも入会可能です	なし	金曜日 13:00~17:00	募集中
19	友楽会	カラオケ なごやかに歌っています	なし	月2回 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 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 健康に元気で過ごせます	4,000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 9:00～12:00	募集中
23	和楽会	輪投げ、カラオケ 健康の為楽しんでいます	なし	木曜日・土曜日 13:00～16:00	募集なし
24	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

### < 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いリズム	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	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	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	なし	土曜日 13:30～15:00	募集なし
5	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
6	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 10:30～12:00	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

### < 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～未就園児対象（40分間）	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	1,000円～1,500円/月	月3回 金曜日 14:30～17:00	募集中

## 17 区民ひろば [高南第二]

改修工事のため休館しています

## 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	月4回 金曜日 13:00～16:50	募集中
5	目白ポッチャ	高齢者人気スポーツのポッチャです	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♪	500円/回	月2回 日曜日 10:00～12:00	募集中
5	チアレん	チアダンスの親子練習	なし	月2回 木曜日 15:30～17:00	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	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 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 9:00～12:00	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	おはなしエンジョイ	会員で絵本を楽しく学び、幼児と家族に 絵本の読み聞かせをして楽しめます	2,000円/年	第1・4金曜日 9:30～12:00 10:30～15:00	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	長崎カラオケグループ	カラオケ 女性のみ入会可	2,000円/月	月2回 水曜日 10:00~12:00	募集中
2	野菊の会	カラオケ	なし	月2回 不定期 13:00~16:30	募集中
3	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	月2回 火曜日 10:00~11:30	募集中
4	なかよし会	カラオケ	なし	月2回 不定期 13:00~15:00	募集中
5	長崎英会話サークル	外国人の先生を迎え、外国の生活や 習慣・風習を言語を通じて学ぶ	4,000円/月	月2回 金曜日 14:00~16:00	募集中
6	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	輪投げ 輪投げで健康増進を図る	1,200円/年	月4回 不定期 9:00~12:00 13:00~16:00	募集中
7	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
8	太極拳長崎	太極拳・体づくり 太極拳を練習し健康増進を図る	1,000円/月	月2回 金曜日 9:30~12:00	募集なし
9	西池永寿会	ポッチャの練習・軽体操・歌 会員の親睦を図る	1,000円/年	月1回 土曜日 10:00~12:00	募集中
10	カラオケ三寿会	好きな曲をカラオケで3曲程度 腹式呼吸で歌い嚙下予防を図る	なし	月2回 金曜日か土曜日 13:00~15:00	募集中
11	長三長寿会 輪投げ部	輪投げ フレイル予防の為に軽スポーツ	1,500/年	月2回 火曜日 10:00~12:00	募集中
12	長三長寿会 モルック部	モルック フィンランド発祥の軽スポーツ 脳トレにも役立ちます	1,500/年	月2回 水曜日 10:00~12:00	募集中
13	としまる体操IN長崎	としまる体操 フレイル予防体操も行う	なし	月2回 木曜日 13:30~14:30	募集中
14	元気！ながさきの会 吹矢グループ	スポーツ吹矢	2,000円/年	月2回 木曜日 14:30~16:00	募集中
15	スマイル合唱団	合唱 皆で協力して楽しむみんなの合唱団	4,000円/月	月2回 金曜日 13:00~14:30	募集中
16	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ 生きがい活動、親睦	1,200円/年	月4回 不定期 9:00~12:00 13:00~16:30	募集中
17	長崎二丁目ことぶき会 モルック部	モルック 生きがい活動、親睦	1,200円/年	月4回 不定期 9:00~12:00 13:00~16:30	募集中
18	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部	ポッチャ 生きがい活動、親睦	なし	月2回 不定期 9:00~11:30 13:00~15:30	募集中
19	長崎句会	句会には三句提出 講師を置かず会員が自由に批評し合う	なし	月2回 木曜日 13:30~15:30	募集中
20	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
21	唱友会	カラオケ	なし	月2回 不定期 13:30~16:30	募集なし
22	楽しく筋トレ	ストレッチと筋トレ	なし	月4回 木曜日 10:30~11:30	募集中
23	コール・アダージョ長崎	合唱 混声合唱として豊島区で24年間 活動	5,000円/月	月2回 月曜日 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	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 10:00~11:30	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 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	月2回 火曜日 9:30～11:30 金曜日 13:30～15:00	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4回 月曜日 9:30～12:00	募集中
5	コー口楓	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 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 13:00～16:00	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	募集なし
10	横田会	卓球 健康と親睦を図ります	なし	月4回 土曜日 13:30～15:30	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&ストレッチ楊式	太極拳で健康維持	3,000円/月	月2回 金曜日 9:00～12:00	募集中
13	コラージュ	貼り絵から心理を読む	1,000円/月	3ヶ月に1回 第2月曜日 13:00～16:00	募集中
14	楽書会	書道(かな文字)を学ぶ	1,000円/月	月1回 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 9:30～12:00	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	50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 9:30～11:45	募集中
18	シルバーマーじゃん 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

### < 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
19	貯筋クラブ	脳トレ体操、筋力体操	500円/月	月2回 火曜日 10:00～11:30	募集中
20	やなぎ短歌会	自然への思いなどを三十一字にして楽しく学びませんか	1,500円/月	月1回 第4月曜日 10:00～12:00	募集中
21	要ウクレレクラブ	楽しく歌って演奏しましょう	なし	月1回 土・日曜日 13:00～15:00	募集中
22	太極拳24式	24式基礎	1,000円/月	月1回 金曜日 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	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2回 土・日曜日 9:00～17:00	募集中
2	フラサークルMANA	ハワイアン フラダンス	1,000円/月	月2回 15:15～16:45	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	タロット&星読み	タロットの学習	1,000～2,500円/月	第3日曜日 13:00～16:30	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	南長崎四丁目 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	南長崎四丁目 福寿会モルック	モルック 親交を深めたり、健康を確かめ合う場	なし	日曜日	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

## < 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	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 楽しみます	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 楽しみます	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 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/回	第2・4金曜日 10:00～12:00	募集中
2	元気！ながさきの会 吹矢グループ	スポーツ吹矢	2,400円/年会費 1,000円/月	第1・3金曜日 14:30～16:00	募集中
3	気功同好会	としまる体操・気功	1,000円/年	第1・3火曜日 10:00～12:00	募集中
4	金曜会	脳トレなどをして楽しく語らい認知症予防	なし	毎週金曜日 10:00～12:00	募集なし
5	コール・アダージョ 富士見台	混声合唱団です。動揺、シャンソン、ポップス等を中心に言葉を大切に歌っています。見学大歓迎	5,000円/月	毎週月曜日 10:00～12:00	募集中
6	レザーの会	レザーを使って色付けをして小品造り(パスケース等)	1,500円/月	月曜日 13:00～17:00	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	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	不定期土曜日 月2回 14:30～15:20	募集中
2	親子体操	親子で行う運動あそび、マット跳び箱、ボール等	10,000円/年 全27回	水曜日 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	マンガの聖地トキワ荘 ボランティア	豊島区内の公園等で紙芝居実演	200円/月	偶数月第1日曜日 13:00～15:00	募集中
2	楽しいウクレレ教室	ウクレレ	なし	第2火曜日 13:00～16:00	募集なし
3	フラ ハーラウ オ カヘラニ	フラダンスサークル 初めての方も大丈夫です	1,000円/回	毎週月曜日 10:00～11:30	募集中

## &lt; いきいき &gt;

※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 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	募集中
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	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 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・3金曜日 13:00~16:00	募集中
15	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1~4回	募集中
16	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
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	募集なし
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	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
20	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
21	金曜基礎絵画	水彩画のデッサンと彩色	3,000円/月 入会金1,000円	第1・2金曜日 13:00~16:00	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 13:00~16:00	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3回 13:30~15:30	要相談
24	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
25	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	要相談
26	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	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	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	募集なし
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	スクラップブック 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 10:00～12:00	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/回	月2回 火曜日 13:00～15:00	募集中
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 13:00～16:00	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	4,000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 火曜日 9:45～12:00	募集中
7	健康吹矢 チェリー	健康吹矢 健康維持	なし	月2回 土曜日 9:30～12:00	募集中
8	ひまわり	フラダンス	1,500円/回	月2回 火曜日 13:00～16:30	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	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	スクラップブック 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

### < 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 10:00～12:00	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	6,000円/6ヶ月	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 10:00～11:00	募集中
5	ギターサークル コモエスタ	ギター・歌・キーボード・笛の練習	2,500円/回	月2回 土曜日 9:00～12:00	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	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 10:30～12:00	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 13:30～15:00	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 13:30～16:30	南大塚
7	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
8	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
9	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	西巢鴨第一
10	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	西巢鴨第一
11	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 不定期 13:00～16:00	西巢鴨第一
12	サロンひばり	カラオケ・ロングブレス・簡単ヨガ	なし	月2回(火・土・日) 13:00～16:00	豊成
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・4土曜日 13:00～16:00	朝日
14	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 13:30～15:00	朝日
15	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
16	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 13:30～16:00	池袋本町
17	西池サロン	体操・脳トレ・クイズ・勉強会	なし	第1・3水曜日 13:00～16:00	西池袋
18	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	年4～6回 不定期	西池袋
19	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
20	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

No.	サークル名	内容	会費	活動日時	活動区民ひろば
21	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	月2～3回金曜日 13:30～14:30	高南第一
22	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 13:00～15:00	高南第一
23	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
24	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 9:45～12:00	目白
25	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 13:00～15:00	目白
26	健将会長崎	健康マーじゃん	なし	第1～4火曜日 13:00～16:00	長崎
27	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
28	健康マーじゃん要	健康マーじゃん	なし	第1～4水曜日 13:00～16:00	要
29	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
30	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
31	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
32	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
33	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
34	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月曜日 10:30～11:30	高松
35	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
36	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
37	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						
体操	<いきいき>						
	仰高	駒込	南大塚	清和第一	西巣鴨第一	豊成	朝日
	上池袋	池袋本町	西池袋	南池袋	高南第一	長崎	椎名町
	高松	さくら第一					
	<子育て>						
	駒込	上池袋	高南第一	目白	富士見台		
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	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	目白	要
富士見台		高松	さくら第一				
<その他>							
南大塚		朋有	上池袋	さくら第二			
太極拳		<いきいき>					
	駒込	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		
	<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	南池袋	富士見台			
リトミック	<子育て>						
	清和第一	池袋本町	南池袋	目白			
ピラティス	<その他>						
	朋有						
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	高南第一	長崎	椎名町	千早	高松	
	<その他>						
卓球	<いきいき>						
	南大塚	清和第一	朝日	上池袋	池袋本町	西池袋	目白
	要	椎名町	千早	高松			
	<その他>						
上池袋							

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>						
		仰高	南大塚	朝日	池袋本町	長崎	富士見台	さくら第二
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	池袋本町	西池袋	南池袋	目白	長崎	
	要	椎名町	さくら第一					
モルック	<いきいき>							
	西巣鴨第一	池袋本町	長崎	椎名町				
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	椎名町	高松	さくら第一	さくら第二
	<その他>							
目白	富士見台	長崎	要					
フォークダンス	<いきいき>							
	南池袋							
日本舞踊	<いきいき>							
	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>							
	上池袋	高南第一	千早					
盆踊り	<いきいき>							
	清和第一							
かつぼれ	<いきいき>							
	南池袋							
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>							
	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	
	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	池袋本町	西池袋	南池袋	高南第一	長崎
		要	椎名町	富士見台	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					
		駒込	富士見台					
	キーボード (ピアノ)	<いきいき>						
		南大塚	南池袋					
	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							
ギター	<その他>							
	朋有	さくら第二						
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>						
		清和第一	上池袋	西池袋	椎名町	千早	さくら第一	
	手芸	<いきいき>						
		清和第一	池袋本町					
	パッチワーク	<いきいき>						
		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 ブック	<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	<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>						
		仰高	駒込	南大塚	西巣鴨第一	朋有	朝日	池袋本町
		西池袋	南池袋	要				
	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	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	千早	さくら第一			
	書道	<いきいき>						
		駒込	清和第一	池袋本町	要	千早	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	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>							
	清和第一							
茶道	<いきいき>							
	駒込	池袋本町						
折り紙	<いきいき>							
	さくら第一							
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>					
	英語を楽しむ	駒込					
		<子育て>					
		仰高	南大塚	朋有			
	中国語会話	<その他>					
		駒込					
	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>					
		千早	高松				
		<その他>					
	脳トレ	清和第二					
		<いきいき>					
	紙芝居	西巣鴨第一	椎名町	富士見台	さくら第一		
		<その他>					
	園芸	南大塚	富士見台				
<その他>							
地域研究	仰高						
	<その他>						
読み聞かせ勉強会	駒込						
	駒込	上池袋					
	<その他>						
そろばん	目白						
	<子育て>						
手話学習	要						
	<その他>						
ガールスカウト	駒込	南大塚	目白				
	<その他>						
タロット	南大塚						
	<その他>						
交流・勉強会	要						
	<子育て>						
	富士見台						
	<その他>						
高齢者クラブ	南大塚	清和第一	朝日	池袋本町	南池袋	高南第一	
	南大塚	上池袋	池袋本町	高南第一	さくら第一		
	<いきいき>						
会議等	<子育て>						
	南大塚						
	<その他>						
	椎名町						