メンバー募集している利用団体

(詳細は受付まで)

2025.4.26現在

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	サタデイピラティス	入会金:なし 会 費:2,000円/月	第一·第三土曜 19時~20時	40代~60代 8人	ストレッチ、ピラティス	タオル、飲み物、 (あれば)ヨガマッ ト、マットを拭く雑巾	ヨガマットは無料貸し出しが あります
	アロマヴィータ	入会金:なし 会 費:1,500円/回 (90分)	金曜 10時~	30代~50代 15人	アロマリラックスヨガ	タオル、飲み物、 (あれば)ヨガマッ ト、マットを拭く雑巾	ヨガマットは貸し出しがあります。初回体験は500円/90分。
ョガ	ファンファンピラ	入会金:なし 会 費:2,000円/月	火曜 10時~11時 (月二回)	40代~70代 5人	ストレッチ、ピラティス	タオル、飲み物、 (あれば)ヨガマッ ト、マットを拭く雑巾	ヨガマットは無料貸し出しが あります。
- 体 操	脳元気塾	入会金:なし 会 費:500円程度 (寄付制)	火曜 10時~11時半	年齡不問 15人	ラフターヨガ(笑いヨガ)とシナプソロジー。脳活性化プログラムで誰でも無理なく楽しめるクラスです。座ったままでも、障害があっても大丈夫。もちろん立って元気に動いてもOKです。	飲み物、動きやすい服装	
	カイロ骨格体操教室	入会金:なし 会 費:1,000円/回 (初回は無料)	木曜 10時~11時半	40代~80代	カイロプラクターで健康管理し一般指導員健康管理能力検定一級の講師が、骨格の歪みからくる肩こり、腰痛、頭痛、ひざ痛、不眠、自律神経の乱れなどの不快症状を楽にする体操を指導します。	料水、動きやすい	うっすら汗ばむ程度の運動な ので幅広い年齢層の方が参 加しています。
	フェルデンクライス	入会金:なし 会 費:1,500円/回	主に日曜	左松不明	仰向け、うつ伏せ等の体勢で自分自身の体 と心の動きを観察・探求し、考え方の癖や行 動パターンから解放された自由で健康な状 態に導きます。ゆっくりで静かな動きが脳を 活性化し、身体の使い方が改善されます。	バスタオル(ブラン ケット等)の敷く物	
	ルーシーダットン 愛好会	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第二·第四火曜 13時~14時		ルーシーダットンとは初心者でもやさしく学べるタイ式ヨガのことです。インド式ヨガとは違い難しいポーズなどはなく、呼吸法に合わせた心地よいストレッチです。誰でも頑張らずに心身をリラックスできます。	ヨガのできる服装、 タオル、飲物	第二・第四火曜の部屋(和室)が取れない場合は、第一または第三火曜に変更する場合があります。

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	港南台婦人 体操クラブ	入会金:なし 会 費:10,000円/6ヶ月 (前期・後期2回徴収)	木曜 午前中	婦人成人 (60~90歳) 約20名	音楽に合わせて、体操一般とストレッチを行います。運動のできる成人女性であれば、どなたでも参加可能です。楽しく体操をしていますので、気軽にご参加ください。	運動しやすい靴、 水、タオル	随時お仲間募集 地区センター、第三小コミュニティを 利用しています。
	ニコピラティス	入会金:なし 会 費:1,000円/回	月二回程度 (曜日は適宜 変更あり)	20代~40代	ピラティス。体全体のバランスを整え、体幹を鍛えることで、体と心の不調を改善します。産後の腰痛、肩こり、尿漏れなどにも効果的です。	動きやすい服装、 タオル、飲み物、 (あれば)ヨガマット	
ョガ・	健康体操チュー リップ	入会金:なし 会 費: 1年 13,000円	毎週水曜日 10時30分~12時	50~80代 (33名)	講師によるストレッチを中心に健康体操を 行っています(講師3名)	運動靴(室内用)、 動きやすい服装、 タオル、セラハン ド、飲み物	冷温器、テルミー線は用意し ております
· 体 操	Happy Yoga	入会金:なし 会費:1回 1,700~1,800円	毎週木曜日 10時30分~ 11時45分(変更有)	40~60代	誰にでも出来るやさしいヨガをわかりやすく 行っています。 (体の硬い人もご心配なく) 元気になれるヨガを目指しています。	ヨガマット、タオル 水分補給の飲み物 (水・お茶など)	
	基本のピラティス	入会金:なし 会費:3,000円/月	第二・第四水曜 15時〜16時 *変更の可能性あり	40~60代 7人	インナーマッスルを鍛え、しなやかな筋肉を作りあげます。看護師が解剖学に基づいて教えます。	ヨガマット(なければ バスタオル)、水分 補給の飲み物	
	ウィーラブヨガ サークル	入会金:なし (体験1,000円) 会費:1,500円/回	第二·第四土曜 18時15分~ 19時45分	年齢不問	足先から解しから、無理なく身体を動かしながら、様々なアサナを行っていきます。呼吸、動作、意識を通して、ご自身と対話をしながら、気持ち良く、心もリラックスできます。		活動日は施設の都合で、変更になる場合もあります。
	プチヨガ楽々体操	入会金:なし 会費:700円/回	月曜または火曜 ①9:30~10:30 ②10:40~11:40	年齢不問 5人	優しいマッサージや、程よい筋肉トレーニング、ストレッチ、さらにゆったりとした呼吸をしながらヨガを行い身体を柔軟にし、筋力、持久力、バランス力を向上させていきます。	ヨガマット(あれば)、 タオル、飲み物	運動不足が気になる、疲れが 溜まりやすい、自立神経が乱 れているかも・・・という方にお すすめです!

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	おとな生け花教室	入会金:なし 会 費:2,000円/月	第三日曜 13時~14時半	大学生 ~70代 15人	基礎から応用まで、生け花全般。現代花の ほか、古典花も勉強します	花ばさみ、エプロ ン、花包み	
	こども生け花教室	入会金:なし 会 費:2,000円/月	第三日曜 10時~11時半	小学生 ~高校生 15人	基礎から応用まで、生け花全般。	花ばさみ、エプロ ン、花包み	大学生になると、おとな生け 花教室に移行して稽古してい ます
 趣 味	きつつき会	入会金:なし 会 費:3,000円/年	第三水曜 午前	70代中心 13人	木版画の製作	木版画作成用具	見学はいつでもOKですので、 次回予定日(受付で確認可) にいらしてください。
	パッチワーク・ヤマ	入会金:2,000円 会 費:3,000円/月	第二•第四水曜 午前	60~70代 8人	パッチワークキルト、 ハワイアンキルトの製作	針道具、布などの 材料	
	リメイク・サークル	入会金:なし 会 費:1,000円/回	第一·第三月曜 12時~15時	年齡不問	着物をほどいて、ブラウス、スカート、ズボン 等に作り替えます。帯はバッグや小物に。	裁縫道具、 着物をほどいた布	
	いしほり会	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第二土曜 13時~17時	60~70代 6人	篆刻と篆書の学習(初心者から上級者まで)。講師、石塚翠苑(毎日書道展会員)が 懇切に指導します	書道用具と印刀な ど (当初は貸出し可)	港南台地区センター隣のひ の特別支援学校も使用(要問 合せ)
	峰謡会	入会金:なし 会 費:1,000円/月	第一•第三水曜 13:00~15:00	60代~80代 10人	謡曲の稽古	謡本1曲2,500円 (3ヶ月で1冊)	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	押花同好会	入会金:なし 会 費:2,000円/月	日曜	3人	月に一回、作画作りと押花や小物作りをしています。	ハサミ、ピンセット	
	^{フィワイ} YYパソコン	入会金:なし 会 費:約1,000円/回 (利用場所で異なる)	第二·第四木曜 12時~15時 (月二回)	60歳以上 7人	日常生活に密着したインターネット活用や文書作成(ワード、エクセル)を主な内容として活動しています。最近のスマホの話題も取り込み、これからのシニア生活をより豊かにすることを目指しています	自分のノートPC (Windows)、 もしあればスマホ、 タブレットも持参可	
趣	くらしのパソコン	入会金:なし 会 費:800~1,000円/回 (利用場所で異なる)	第二·第四土曜 15時~18時 (月二回)	60歳以上 6人	日常生活に密着したインターネット活用や文書作成(ワード、エクセル)を主な内容として活動しています。最近のスマホの話題も取り込み、これからのシニア生活をより豊かにすることを目指しています	自分のノートPC (Windows)、 もしあればスマホ、 タブレットも持参可	
味(その他	着つけサークル よそおい	入会金:なし 会 費:1,500円/月	金曜 9:40~11:40 (月二回)	女性(成人) 10~15人		帯、長着、長襦袢、 肌着、裾よけ、足 袋、腰紐、伊達締、 帯枕、帯板、帯揚 げ、帯締	
) 	ビリーブ	入会金:なし 会 費:100円/月	月一回	60代~80代 9人	音楽を流し、歌詞に合わせて手話で表現するダンスを練習します。福祉施設等で披露することもあります。	サークル内の一名 が交替でCDプレー ヤーを持参するこ とになっています	
	港南台PCサークル	入会金:なし 会 費:800~1,000円/回 (利用場所で異なる)	第二·第四木曜 15時~18時 (月二回)	60歳以上 7人	日常生活に密着したインターネット活用や文書作成(ワード、エクセル)を主な内容として活動しています。最近のスマホの話題も取り込み、これからのシニア生活をより豊かにすることを目指しています	自分のノートPC (Windows)、 もしあればスマホ、 タブレットも持参可	
	エンジョイ・ パッチワーク	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第一・第三木曜 12時〜18時 (変更あり)	10人前後	ハワイアンキルト、アメリカンキルトなどで バッグやポーチを作ります。	裁縫道具	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	ハッピー アロマ ライフ happy aroma life	入会金:なし 会 費:500~1,000円/回 (内容による)	月一回月曜午前		アロマをツールにして、心と身体を自分自身でケアすることを学ぶためのサークルです。	筆記用具	
	ッマミザイク キョウシッ つまみ細工 教室	入会金:なし 会 費:2,500円 (材料費込み)	第二金曜午前	-	つまみ細工と水引で、アクセサリーやインテ リア雑貨を作ります。	手を拭くタオル、 はさみ	
趣	クイリングすみれ	入会金:なし 会 費:2,500円/回	第三金曜日 9:30~11:30 または 12:30~14:30	10名迄	細い髪をくるくる巻いて、楽しい作品を制作するペーパークイリング。それぞれのペースで楽しんでいただけます。月1回参加型レッスンですが、体験講座や受講経験であれば単発の参加でもOKです。	初回 持ち物なし	2020年度自主事業からの立 ち上がりサークル
味(その他	チューリップ・ベル	入会金:なし 会 費:3,500円/回 (材料費込み)	第四土曜日 (変更もあり)	5人	フラワーアレンジメントサークル。 季節に応じた生花で、簡単なアレンジメント を作成します。メンバーの希望を募り、プリ ザーブドフラワーでのアレンジ、リース、ス ワッグ作りも体験していただけます。	花ばさみ、 ゴミ 袋、持ち帰り用袋	
	ョュハマ 横浜ポラリス	入会金:なし 会 費:200円/回 (主に会場費)	定例会第2火曜日 13時〜15時 *ブックカフェ巡り等は 希望日相談	幅広い世代で 3~7名程度で 発足予定	印象に残っている本や、これから読みたい本等を話題に、本好きな方が集う場です。 共通テーマを設定して関連作品を読む事や 地域のブックカフェめぐりなどをします。	情報(作品名•著者	作品中の言葉や場面から、 心の道標となる北極星(ポラリス)が見つかる一助になれば と言う読書コミュニティです。
	^{グンドク} カイ 群読の会	入会金:なし 会 費:200円/回 (会場費含む)	月2回 原則第1、第3 月曜 AM10時~11時45 分	70代で7名	声を出して、読み込み 感情表現を目指します。	特になし	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
音楽	ッキ ウサギ 月 克	入会金:なし 会 費:4,000円/二回	日曜 15時~17時	小学生 ~70代	超初心者向けの津軽三味線、 民謡三味線	水筒、A4用紙が入 る手提げ袋	三味線は無料レンタルできます
楽·楽器演奏	アンダンテ andante	入会金:なし 会 費:1,000円~3,000円 (人数による)	未定		フルート・アンサンブル。初心者から上級者 まで、気軽にアンサンブルを楽しみましょう。	フルート	新規の募集です。3名以上で 開始予定。
奏	トウキョウ エス エス TOKYO.S.S	入会金:なし 会費:12,500円/三か月 (レッスン6回)	第一·第三金曜 18:45~20:45	小学生以上 15人	ゴスペルの練習。 コンサート 2~3回/年	なし	クリスチャンでなくてもOK。本 気で歌ってみたい方、練習が 大好きな方募集。初心者大 歓迎。
茶道							
煎茶道							

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	毛筆ペン字 サークル	入会金:なし 会 費:1,000円/回	木曜 12時~15時	30代~80代	文化書道学会、文化ペン字学会の手本を基に基本から学びます。漢字、仮名、趣味の書、写経など希望の書を学べます。検定を受験して、師範免状を取得することも可能です。	していただき、その	各自の都合に合わせ、出欠 は自由です。気楽に気長に 気ままに…楽しいサークルで す。
書道	金鶏書法会	入会金:2,000円 会 費:300円/回	不定期	年齢不問	毛筆書道(仮名、漢字、現代書)の練習と作品制作	習字道具	
道 	自遊会	入会金:なし 会 費:1,000円/回	第二·第四水曜 9時半~11時半	50代~80代 10人	書道(漢字、仮名、調和体、近代詩等) 半紙中心のお稽古です。	書道用具	
	春霞書道会	入会金:なし 会 費:3,000円/月 別途教本 990円/月	第三日曜 (変更あり)	60代 5人	教本に基づき、楷書、行書、草書、かなを練 習	書道用具	
絵	絵手紙2001	入会金:なし 会 費:2,000円/三か月	第一金曜 9時半~11時半	年齢不問 14人	下手で良い、自分の気持ちを表現して世界でたった一枚の自分の絵。和気あいあいと楽しんで描いています	絵筆、顔彩絵具。 描く材料は何でも 好きな物	興味のある方はいつでも見 学可能
画・絵手	^{ナゴ} 和み会	入会金:なし 会 費:1,000円/月	第一木曜 12時~15時	男性3人 (講師含む) 女性10人	水彩画の写生。モチーフを生徒が用意して 写生し、先生が構図や色使いを指導します。		イーゼルとアルミ缶(水入れ) は館の備品を使用します
紙 I	パステル桜	入会金:なし 会 費:1,200円/月	第三金曜 13時~14時半	40~70代 7人	ソフトパステルを指でぼかしながら描きます。 葉書サイズから始めますので、初心者でも 気軽に描けます。		見学・無料体験あり、手ぶら でどうぞ。持参するものは初 回時に説明します。

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
絵	^{ナゴミ} パステルアート和	入会金:なし 会 費:1,100円/月	第一or第二月曜 13時~15時 (月一回)	30代~70代 14人	パステルという画材を削って粉にして指で描 くアートです。誰にでも簡単に楽しく短時間で 一枚の絵を描くことができます。	用意するものは入 会後にお知らせし ます。(画材費の目 安は2,500円くらい)	体験時はおしぼりのみお持ち ください。
絵画・絵手紙							
和认							
	囲碁研究会 コスモス	入会金:なし 会 費:3,000円/年	主に土曜 12時~18時	5人	囲碁を趣味としてテーマ研究、対局等を行な う。月一回程度で活動、テーマの資料を毎回 持ち寄ります。	なし	スポット的な参加も可能。一 枠につき200円で参加できま す。
囲	囲碁自由対局 クラブ	入会金:なし 会 費:1,000円/月(対局のみ) 2,000円/月(講義受講) (3ケ月単位で9回)	土曜午後	小学生、中学 生、一般成人(男 女)、シニア 約 15名	 金曜開催の「囲碁の基本を学ぶ会」で囲 碁を学ぶ人達を中心に、囲碁対局を楽し む会 子供、初心者対象の指導会も開催 	なし	
囲 碁	囲碁の基本を 学ぶ会	入会金:なし 会 費:2,000円/月 (3ケ月単位で9回)	金曜日午前	60~80代の男 女シニア 約10 名 囲碁を初めて学 ぶ人~初段程度	・講師による囲碁を楽しむ基本の講義 ・生徒間による棋譜取り対局及び対局内容 に対するコメント指導受け	なし	
	木曜囲碁会	入会金:1,000円 会 費:1,000円/月	木曜 15時~18時		毎週木曜15時〜18時(対局二回) 大会は年二回、12時〜18時。	なし	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	労留の会	入会金:なし 会 費:1,100円/月	第二·第四金曜 13時~17時	60代~70代 16人(女性) 女性限定	健康麻雀	なし	まったくの初心者にはハードです
	星の会	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第二·第四金曜 10時~13時	11人(女性)	賭けない健康麻雀です。 ルールやマナーを守りながら、脳トレに最適 な麻雀を楽しみましょう。	なし	まったくの初心者にはハード です
麻雀							
教養	港南台 みどり句会	入会金:なし 会 費:6,000円/年	第二火曜 12時~15時	10人	俳句会	お茶	
養	湘南英米文学の会	入会金:1,000円 会 費:3,350円/月 (含諸経費)	第一、第三 水曜日 15時~18時	60~80代 12人	[I]Minerva(英文学入門・英名詞選) [Ⅱ]Aurora(アメリカの歴史と文学) [Ⅲ]Iris (シェイクスピア原典テンペスト)	筆記用具	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	キコの台所	入会金:なし 会 費:3,500円/回	不定期	30代~60代 各回5~6人	パンや粉を使った料理、お菓子を作ります	エプロン、手ふき、 台拭きなど	
	懐石の会	入会金:なし 会 費:3,500円前後/回 (材料費による)	第一水曜 (変更あり)		伝統の料理を家庭でも作れるように指導い たします	エプロン、三角巾、 筆記用具、 ふきん二枚	
	Cooking Angels (中学生~)	入会金:500円 会 費:3,500円/月 *CookingAngelsの 経験者は入会金不要	土曜・日曜 午前または午後		家庭料理の基本とコツを教えます。料理をするうえで必要な、食材の見分け方、旬の食材とは、塩の使い方、砂糖の違いなども、折に触れ説明します。		
料理	Cooking Angels (親子)	入会金:500円 会 費:3,500円/月	土曜 • 日祝 午前中	(少人数制)	子供が主役の料理教室です。 旬の食材を使い、日本や海外の行事食を由来とともに学びます。子供が全て一人で作るスタイルです。インスタントを使うことはほぼなく、子供の自立心を育てます	角巾、ハンドタオル	
	ァジサイク ラ ブ 味菜倶楽部	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第四土曜 9時~13時	平均60代 8人	レシピを元に三種類ほどの料理を指導作成 します。現在は先生が病気のため、料理研 究会の形で行っています。	バンダナ、タオル、 エプロン	
	Men's Cooking In 港南台	入会金:なし 会 費:2,500円/月 *3ヶ月分前納、欠席時の 返金なし(レシピはお渡し)	第三火曜 10時~13時	00 歳~ 6↓	男性対象の料理教室 料理初心者でもおいしい家庭料理が作れる 様になります。	胸あてエプロン、三 角布、ハンドタオル	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	さくら草	入会金:なし 会費:4000円/月	金曜日 18:30~20:30	60~70代 6人	社交ダンス プロの指導者からレッスンを受けています。 基本からしっかり身に付けたい方に丁寧に ご導指導いています。	ダンスシューズ	
ダンス	Hula Halau Yuuki Aina	入会金:1,000円 会 費:4,000円/月三回 *1回 1,500円	第一·二·四金曜 18:10~19:10 19:30~20:30	50代~70代 5人	「ALOHA」の心を大切に健康な体作りを目指しています。ゆったりしたハワイアンミュージックに合わせ、心も楽しくレッスン中。夏祭り、敬老会、地域のイベントに積極的に参加しています。新しい自分に出会えます。	飲み物、動きやすい服装	
・ 踊 り	アロアロ	入会金:なし 会 費:(要問合せ)	土曜 9時~12時 (月四回)	60代~70代 6人	を表現するノフを日標に毎週活動中です。布 望者はイベント出演に挑戦可です。カヒコ(古	具	リコレファと一緒にレッスンする場合あり。
	リコレファ	入会金:なし 会 費:(要問合せ)	土曜 12時~15時 (月四回)	50代~60代 6人	典フラ)&アウアナ(現代フラ)、軽快&優雅、さまざまなフラを学びます。 * 見学はいつでもOKですので、次回予定日(受付で確認可)にいらしてください。	パウスカート、飲 物、タオル、筆記用 具	アロアロと一緒にレッスンす る場合あり。

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
文	年金者組合 桃の会	入会金:なし 会 費:200円/月	月一回	60代~80代	懐かしい映画を観て、おしゃべりをして楽し んでいます	なし	
文化活動その	神奈川土建 日野分会	入会金:1,000円 会 費:5,300円/月	16日夜間 21日夜間		建築事務組合	なし	
他							
	洋ークラブ	入会金:なし 会 費:3,000円/年	日曜	70代 6人	卓球	ラケット、ボール、 上履き	
	ひばり卓球クラブ	入会金:なし 会 費:3,000円/年	土・日・祝 午後12時〜3時半ぐ らい *予約抽選の結果 により	9人 (高齢者)	卓球(シングル、ダブルス) *港南台第二小学校 体育館を借りて自主 卓球クラブ運営、地区センターも抽選結果に より利用	服装:運動できるも ので自由 上履き	
球							

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
バ	ピッコロ	入会金:なし 会 費:3,000円/年 +1,000円/月	水曜·金曜	301(~001(バドミントン。 子育て・仕事・介護をしながら汗を流してスト レス発散しています	ラケット、シューズ	港南台・豊田・上郷・舞岡の 各地区センターで練習してい ます。
ドミント	港南オリーブ	入会金:1,000円 会 費:2,500円/月	月曜 (午前か午後)	40代~80代 15人	バドミントン基礎練習、パターン練習。練習試合。 神奈川県や横浜市のレディースバドミントン の試合に出場します。	ラケット、シューズ	毎週コーチに教えていただい ています。 初心者は不可。
ン	スイング	入会金: 2,000円 会 費: 700円/月	土曜	40代~70代 23人	レディースバドミントン	ラケット、シューズ	
	光南合気会	入会金:3,000円 会 費:4,000円/月	水曜 18時~21時	6人	合気道	道着	初心者もOKです。
その他運動	^{ジキョウジュツ} 自彊術	入会金:なし 会 費:3,000円/年 +900円/回	月曜 10時~11時半	10人	日本最初の健康体操。 体に眠る「治る力」を引き出し、病気不快症 状が退散!体に合わせて行うので、年齢に 関係なくどんな方でもできます。	なし	2回コース: 1,800円 4回コース: 3,500円
	港南台太極拳 同好会	入会金:1,000円 会 費:3,000円/月	土曜 18時~	高齢者多い 10人	太極拳の練習	運動できる服装お よび履物、飲料水	

メンバー募集している利用団体

(詳細は受付まで)

2025.4.26現在

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	サタデイピラティス	入会金:なし 会 費:2,000円/月	第一·第三土曜 19時~20時	40代~60代 8人	ストレッチ、ピラティス	タオル、飲み物、 (あれば)ヨガマッ ト、マットを拭く雑巾	ヨガマットは無料貸し出しが あります
	アロマヴィータ	入会金:なし 会 費:1,500円/回 (90分)	金曜 10時~	30代~50代 15人	アロマリラックスヨガ	タオル、飲み物、 (あれば)ヨガマッ ト、マットを拭く雑巾	ヨガマットは貸し出しがあります。初回体験は500円/90分。
ョガ	ファンファンピラ	入会金:なし 会 費:2,000円/月	火曜 10時~11時 (月二回)	40代~70代 5人	ストレッチ、ピラティス	タオル、飲み物、 (あれば)ヨガマッ ト、マットを拭く雑巾	ヨガマットは無料貸し出しが あります。
- 体 操	脳元気塾	入会金:なし 会 費:500円程度 (寄付制)	火曜 10時~11時半	年齡不問 15人	ラフターヨガ(笑いヨガ)とシナプソロジー。脳活性化プログラムで誰でも無理なく楽しめるクラスです。座ったままでも、障害があっても大丈夫。もちろん立って元気に動いてもOKです。	飲み物、動きやすい服装	
	カイロ骨格体操教室	入会金:なし 会 費:1,000円/回 (初回は無料)	木曜 10時~11時半	40代~80代	カイロプラクターで健康管理し一般指導員健康管理能力検定一級の講師が、骨格の歪みからくる肩こり、腰痛、頭痛、ひざ痛、不眠、自律神経の乱れなどの不快症状を楽にする体操を指導します。	料水、動きやすい	うっすら汗ばむ程度の運動な ので幅広い年齢層の方が参 加しています。
	フェルデンクライス	入会金:なし 会 費:1,500円/回	主に日曜	左松不明	仰向け、うつ伏せ等の体勢で自分自身の体 と心の動きを観察・探求し、考え方の癖や行 動パターンから解放された自由で健康な状 態に導きます。ゆっくりで静かな動きが脳を 活性化し、身体の使い方が改善されます。	バスタオル(ブラン ケット等)の敷く物	
	ルーシーダットン 愛好会	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第二·第四火曜 13時~14時		ルーシーダットンとは初心者でもやさしく学べるタイ式ヨガのことです。インド式ヨガとは違い難しいポーズなどはなく、呼吸法に合わせた心地よいストレッチです。誰でも頑張らずに心身をリラックスできます。	ヨガのできる服装、 タオル、飲物	第二・第四火曜の部屋(和室)が取れない場合は、第一または第三火曜に変更する場合があります。

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	港南台婦人 体操クラブ	入会金:なし 会 費:10,000円/6ヶ月 (前期・後期2回徴収)	木曜 午前中	婦人成人 (60~90歳) 約20名	音楽に合わせて、体操一般とストレッチを行います。運動のできる成人女性であれば、どなたでも参加可能です。楽しく体操をしていますので、気軽にご参加ください。	運動しやすい靴、 水、タオル	随時お仲間募集 地区センター、第三小コミュニティを 利用しています。
	ニコピラティス	入会金:なし 会 費:1,000円/回	月二回程度 (曜日は適宜 変更あり)	20代~40代	ピラティス。体全体のバランスを整え、体幹を鍛えることで、体と心の不調を改善します。産後の腰痛、肩こり、尿漏れなどにも効果的です。	動きやすい服装、 タオル、飲み物、 (あれば)ヨガマット	
ョガ・	健康体操チュー リップ	入会金:なし 会 費: 1年 13,000円	毎週水曜日 10時30分~12時	50~80代 (33名)	講師によるストレッチを中心に健康体操を 行っています(講師3名)	運動靴(室内用)、 動きやすい服装、 タオル、セラハン ド、飲み物	冷温器、テルミー線は用意し ております
· 体 操	Happy Yoga	入会金:なし 会費:1回 1,700~1,800円	毎週木曜日 10時30分~ 11時45分(変更有)	40~60代	誰にでも出来るやさしいヨガをわかりやすく 行っています。 (体の硬い人もご心配なく) 元気になれるヨガを目指しています。	ヨガマット、タオル 水分補給の飲み物 (水・お茶など)	
	基本のピラティス	入会金:なし 会費:3,000円/月	第二・第四水曜 15時〜16時 *変更の可能性あり	40~60代 7人	インナーマッスルを鍛え、しなやかな筋肉を作りあげます。看護師が解剖学に基づいて教えます。	ヨガマット(なければ バスタオル)、水分 補給の飲み物	
	ウィーラブヨガ サークル	入会金:なし (体験1,000円) 会費:1,500円/回	第二·第四土曜 18時15分~ 19時45分	年齢不問	足先から解しから、無理なく身体を動かしながら、様々なアサナを行っていきます。呼吸、動作、意識を通して、ご自身と対話をしながら、気持ち良く、心もリラックスできます。		活動日は施設の都合で、変更になる場合もあります。
	プチヨガ楽々体操	入会金:なし 会費:700円/回	月曜または火曜 ①9:30~10:30 ②10:40~11:40	年齢不問 5人	優しいマッサージや、程よい筋肉トレーニング、ストレッチ、さらにゆったりとした呼吸をしながらヨガを行い身体を柔軟にし、筋力、持久力、バランス力を向上させていきます。	ヨガマット(あれば)、 タオル、飲み物	運動不足が気になる、疲れが 溜まりやすい、自立神経が乱 れているかも・・・という方にお すすめです!

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	おとな生け花教室	入会金:なし 会 費:2,000円/月	第三日曜 13時~14時半	大学生 ~70代 15人	基礎から応用まで、生け花全般。現代花の ほか、古典花も勉強します	花ばさみ、エプロ ン、花包み	
	こども生け花教室	入会金:なし 会 費:2,000円/月	第三日曜 10時~11時半	小学生 ~高校生 15人	基礎から応用まで、生け花全般。	花ばさみ、エプロ ン、花包み	大学生になると、おとな生け 花教室に移行して稽古してい ます
 趣 味	きつつき会	入会金:なし 会 費:3,000円/年	第三水曜 午前	70代中心 13人	木版画の製作	木版画作成用具	見学はいつでもOKですので、 次回予定日(受付で確認可) にいらしてください。
	パッチワーク・ヤマ	入会金:2,000円 会 費:3,000円/月	第二•第四水曜 午前	60~70代 8人	パッチワークキルト、 ハワイアンキルトの製作	針道具、布などの 材料	
	リメイク・サークル	入会金:なし 会 費:1,000円/回	第一·第三月曜 12時~15時	年齡不問	着物をほどいて、ブラウス、スカート、ズボン 等に作り替えます。帯はバッグや小物に。	裁縫道具、 着物をほどいた布	
	いしほり会	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第二土曜 13時~17時	60~70代 6人	篆刻と篆書の学習(初心者から上級者まで)。講師、石塚翠苑(毎日書道展会員)が 懇切に指導します	書道用具と印刀な ど (当初は貸出し可)	港南台地区センター隣のひ の特別支援学校も使用(要問 合せ)
	峰謡会	入会金:なし 会 費:1,000円/月	第一•第三水曜 13:00~15:00	60代~80代 10人	謡曲の稽古	謡本1曲2,500円 (3ヶ月で1冊)	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	押花同好会	入会金:なし 会 費:2,000円/月	日曜	3人	月に一回、作画作りと押花や小物作りをしています。	ハサミ、ピンセット	
	^{フィワイ} YYパソコン	入会金:なし 会 費:約1,000円/回 (利用場所で異なる)	第二·第四木曜 12時~15時 (月二回)	60歳以上 7人	日常生活に密着したインターネット活用や文書作成(ワード、エクセル)を主な内容として活動しています。最近のスマホの話題も取り込み、これからのシニア生活をより豊かにすることを目指しています	自分のノートPC (Windows)、 もしあればスマホ、 タブレットも持参可	
趣	くらしのパソコン	入会金:なし 会 費:800~1,000円/回 (利用場所で異なる)	第二·第四土曜 15時~18時 (月二回)	60歳以上 6人	日常生活に密着したインターネット活用や文書作成(ワード、エクセル)を主な内容として活動しています。最近のスマホの話題も取り込み、これからのシニア生活をより豊かにすることを目指しています	自分のノートPC (Windows)、 もしあればスマホ、 タブレットも持参可	
味(その他	着つけサークル よそおい	入会金:なし 会 費:1,500円/月	金曜 9:40~11:40 (月二回)	女性(成人) 10~15人		帯、長着、長襦袢、 肌着、裾よけ、足 袋、腰紐、伊達締、 帯枕、帯板、帯揚 げ、帯締	
) 	ビリーブ	入会金:なし 会 費:100円/月	月一回	60代~80代 9人	音楽を流し、歌詞に合わせて手話で表現するダンスを練習します。福祉施設等で披露することもあります。	サークル内の一名 が交替でCDプレー ヤーを持参するこ とになっています	
	港南台PCサークル	入会金:なし 会 費:800~1,000円/回 (利用場所で異なる)	第二·第四木曜 15時~18時 (月二回)	60歳以上 7人	日常生活に密着したインターネット活用や文書作成(ワード、エクセル)を主な内容として活動しています。最近のスマホの話題も取り込み、これからのシニア生活をより豊かにすることを目指しています	自分のノートPC (Windows)、 もしあればスマホ、 タブレットも持参可	
	エンジョイ・ パッチワーク	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第一・第三木曜 12時〜18時 (変更あり)	10人前後	ハワイアンキルト、アメリカンキルトなどで バッグやポーチを作ります。	裁縫道具	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	ハッピー アロマ ライフ happy aroma life	入会金:なし 会 費:500~1,000円/回 (内容による)	月一回月曜午前		アロマをツールにして、心と身体を自分自身でケアすることを学ぶためのサークルです。	筆記用具	
	ッマミザイク キョウシッ つまみ細工 教室	入会金:なし 会 費:2,500円 (材料費込み)	第二金曜午前	-	つまみ細工と水引で、アクセサリーやインテ リア雑貨を作ります。	手を拭くタオル、 はさみ	
趣	クイリングすみれ	入会金:なし 会 費:2,500円/回	第三金曜日 9:30~11:30 または 12:30~14:30	10名迄	細い髪をくるくる巻いて、楽しい作品を制作するペーパークイリング。それぞれのペースで楽しんでいただけます。月1回参加型レッスンですが、体験講座や受講経験であれば単発の参加でもOKです。	初回 持ち物なし	2020年度自主事業からの立 ち上がりサークル
味(その他	チューリップ・ベル	入会金:なし 会 費:3,500円/回 (材料費込み)	第四土曜日 (変更もあり)	5人	フラワーアレンジメントサークル。 季節に応じた生花で、簡単なアレンジメント を作成します。メンバーの希望を募り、プリ ザーブドフラワーでのアレンジ、リース、ス ワッグ作りも体験していただけます。	花ばさみ、 ゴミ 袋、持ち帰り用袋	
	ョュハマ 横浜ポラリス	入会金:なし 会 費:200円/回 (主に会場費)	定例会第2火曜日 13時〜15時 *ブックカフェ巡り等は 希望日相談	幅広い世代で 3~7名程度で 発足予定	印象に残っている本や、これから読みたい本等を話題に、本好きな方が集う場です。 共通テーマを設定して関連作品を読む事や 地域のブックカフェめぐりなどをします。	情報(作品名•著者	作品中の言葉や場面から、 心の道標となる北極星(ポラリス)が見つかる一助になれば と言う読書コミュニティです。
	^{グンドク} カイ 群読の会	入会金:なし 会 費:200円/回 (会場費含む)	月2回 原則第1、第3 月曜 AM10時~11時45 分	70代で7名	声を出して、読み込み 感情表現を目指します。	特になし	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
音楽	ッキ ウサギ 月 克	入会金:なし 会 費:4,000円/二回	日曜 15時~17時	小学生 ~70代	超初心者向けの津軽三味線、 民謡三味線	水筒、A4用紙が入 る手提げ袋	三味線は無料レンタルできます
楽·楽器演奏	アンダンテ andante	入会金:なし 会 費:1,000円~3,000円 (人数による)	未定		フルート・アンサンブル。初心者から上級者 まで、気軽にアンサンブルを楽しみましょう。	フルート	新規の募集です。3名以上で 開始予定。
奏	トウキョウ エス エス TOKYO.S.S	入会金:なし 会費:12,500円/三か月 (レッスン6回)	第一·第三金曜 18:45~20:45	小学生以上 15人	ゴスペルの練習。 コンサート 2~3回/年	なし	クリスチャンでなくてもOK。本 気で歌ってみたい方、練習が 大好きな方募集。初心者大 歓迎。
茶道							
煎茶道							

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	毛筆ペン字 サークル	入会金:なし 会 費:1,000円/回	木曜 12時~15時	30代~80代	文化書道学会、文化ペン字学会の手本を基に基本から学びます。漢字、仮名、趣味の書、写経など希望の書を学べます。検定を受験して、師範免状を取得することも可能です。	していただき、その	各自の都合に合わせ、出欠 は自由です。気楽に気長に 気ままに…楽しいサークルで す。
書道	金鶏書法会	入会金:2,000円 会 費:300円/回	不定期	年齢不問	毛筆書道(仮名、漢字、現代書)の練習と作品制作	習字道具	
道 	自遊会	入会金:なし 会 費:1,000円/回	第二·第四水曜 9時半~11時半	50代~80代 10人	書道(漢字、仮名、調和体、近代詩等) 半紙中心のお稽古です。	書道用具	
	春霞書道会	入会金:なし 会 費:3,000円/月 別途教本 990円/月	第三日曜 (変更あり)	60代 5人	教本に基づき、楷書、行書、草書、かなを練 習	書道用具	
絵	絵手紙2001	入会金:なし 会 費:2,000円/三か月	第一金曜 9時半~11時半	年齢不問 14人	下手で良い、自分の気持ちを表現して世界でたった一枚の自分の絵。和気あいあいと楽しんで描いています	絵筆、顔彩絵具。 描く材料は何でも 好きな物	興味のある方はいつでも見 学可能
画・絵手	^{ナゴ} 和み会	入会金:なし 会 費:1,000円/月	第一木曜 12時~15時	男性3人 (講師含む) 女性10人	水彩画の写生。モチーフを生徒が用意して 写生し、先生が構図や色使いを指導します。		イーゼルとアルミ缶(水入れ) は館の備品を使用します
紙 I	パステル桜	入会金:なし 会 費:1,200円/月	第三金曜 13時~14時半	40~70代 7人	ソフトパステルを指でぼかしながら描きます。 葉書サイズから始めますので、初心者でも 気軽に描けます。		見学・無料体験あり、手ぶら でどうぞ。持参するものは初 回時に説明します。

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
絵	^{ナゴミ} パステルアート和	入会金:なし 会 費:1,100円/月	第一or第二月曜 13時~15時 (月一回)	30代~70代 14人	パステルという画材を削って粉にして指で描 くアートです。誰にでも簡単に楽しく短時間で 一枚の絵を描くことができます。	用意するものは入 会後にお知らせし ます。(画材費の目 安は2,500円くらい)	体験時はおしぼりのみお持ち ください。
絵画・絵手紙							
和认							
	囲碁研究会 コスモス	入会金:なし 会 費:3,000円/年	主に土曜 12時~18時	5人	囲碁を趣味としてテーマ研究、対局等を行な う。月一回程度で活動、テーマの資料を毎回 持ち寄ります。	なし	スポット的な参加も可能。一 枠につき200円で参加できま す。
囲	囲碁自由対局 クラブ	入会金:なし 会 費:1,000円/月(対局のみ) 2,000円/月(講義受講) (3ケ月単位で9回)	土曜午後	小学生、中学 生、一般成人(男 女)、シニア 約 15名	 金曜開催の「囲碁の基本を学ぶ会」で囲 碁を学ぶ人達を中心に、囲碁対局を楽し む会 子供、初心者対象の指導会も開催 	なし	
囲 碁	囲碁の基本を 学ぶ会	入会金:なし 会 費:2,000円/月 (3ケ月単位で9回)	金曜日午前	60~80代の男 女シニア 約10 名 囲碁を初めて学 ぶ人~初段程度	・講師による囲碁を楽しむ基本の講義 ・生徒間による棋譜取り対局及び対局内容 に対するコメント指導受け	なし	
	木曜囲碁会	入会金:1,000円 会 費:1,000円/月	木曜 15時~18時		毎週木曜15時〜18時(対局二回) 大会は年二回、12時〜18時。	なし	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	労の会	入会金:なし 会 費:1,100円/月	第二·第四金曜 13時~17時	60代~70代 16人(女性) 女性限定	健康麻雀	なし	まったくの初心者にはハードです
	星の会	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第二·第四金曜 10時~13時	11人(女性)	賭けない健康麻雀です。 ルールやマナーを守りながら、脳トレに最適 な麻雀を楽しみましょう。	なし	まったくの初心者にはハード です
麻雀							
教養	港南台 みどり句会	入会金:なし 会 費:6,000円/年	第二火曜 12時~15時	10人	俳句会	お茶	
養	湘南英米文学の会	入会金:1,000円 会 費:3,350円/月 (含諸経費)	第一、第三 水曜日 15時~18時	60~80代 12人	[I]Minerva(英文学入門・英名詞選) [Ⅱ]Aurora(アメリカの歴史と文学) [Ⅲ]Iris (シェイクスピア原典テンペスト)	筆記用具	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	キコの台所	入会金:なし 会 費:3,500円/回	不定期	30代~60代 各回5~6人	パンや粉を使った料理、お菓子を作ります	エプロン、手ふき、 台拭きなど	
	懐石の会	入会金:なし 会 費:3,500円前後/回 (材料費による)	第一水曜 (変更あり)	40代~70代	伝統の料理を家庭でも作れるように指導い たします	エプロン、三角巾、 筆記用具、 ふきん二枚	
	Cooking Angels (中学生~)	入会金:500円 会 費:3,500円/月 *CookingAngelsの 経験者は入会金不要	土曜・日曜 午前または午後	8人まで	家庭料理の基本とコツを教えます。料理をするうえで必要な、食材の見分け方、旬の食材とは、塩の使い方、砂糖の違いなども、折に触れ説明します。	胸あてエプロン、三	
料理	Cooking Angels (親子)	入会金:500円 会 費:3,500円/月	土曜 • 日祝 午前中	4人/回 (少人数制)	子供が主役の料理教室です。 旬の食材を使い、日本や海外の行事食を由来とともに学びます。子供が全て一人で作るスタイルです。インスタントを使うことはほぼなく、子供の自立心を育てます	胸あてエプロン、三 角巾、ハンドタオル ※親子とも	三歳以上が対象。 アレルギー、兄弟参加など、 ご相談ください。
	ァジサイク ラ ブ 味菜倶楽部	入会金:なし 会 費:1,500円/月	第四土曜 9時~13時	平均60代 8人	レシピを元に三種類ほどの料理を指導作成 します。現在は先生が病気のため、料理研 究会の形で行っています。	バンダナ、タオル、 エプロン	
	Men's Cooking In 港南台	入会金:なし 会 費:2,500円/月 *3ヶ月分前納、欠席時の 返金なし(レシピはお渡し)	第三火曜 10時~13時	60歳~ 6人	男性対象の料理教室 料理初心者でもおいしい家庭料理が作れる 様になります。	胸あてエプロン、三 角布、ハンドタオル	

次回消す

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
	さくら草	入会金:なし 会費:4000円/月	金曜日 18:30~20:30	60~70代 6人	社交ダンス プロの指導者からレッスンを受けています。 基本からしっかり身に付けたい方に丁寧に ご導指導いています。	ダンスシューズ	
ダンス	Hula Halau Yuuki Aina	入会金:1,000円 会 費:4,000円/月三回 *1回 1,500円	第一·二·四金曜 18:10~19:10 19:30~20:30	50代~70代 5人	「ALOHA」の心を大切に健康な体作りを目指しています。ゆったりしたハワイアンミュージックに合わせ、心も楽しくレッスン中。夏祭り、敬老会、地域のイベントに積極的に参加しています。新しい自分に出会えます。	飲み物、動きやすい服装	
・ 踊 り	アロアロ	入会金:なし 会 費:(要問合せ)	土曜 9時~12時 (月四回)	60代~70代 6人	ハワイアンダンス(フラ)を通じ、福祉施設等 への慰問や地域イベントのボランティア活動 をしています。基本ステップから感情や情景 を表現するフラを目標に毎週活動中です。希 望者はイベント出演に挑戦可です。カヒコ(古		リコレファと一緒にレッスンする場合あり。
	リコレファ	入会金:なし 会 費:(要問合せ)	土曜 12時~15時 (月四回)	50代~60代 6人	典フラ)&アウアナ(現代フラ)、軽快&優雅、さまざまなフラを学びます。 * 見学はいつでもOKですので、次回予定日(受付で確認可)にいらしてください。	パウスカート、飲 物、タオル、筆記用 具	アロアロと一緒にレッスンする場合あり。

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
文化活動その	年金者組合 桃の会	入会金:なし 会 費:200円/月	月一回	60代~80代	懐かしい映画を観て、おしゃべりをして楽し んでいます	なし	
	神奈川土建 日野分会	入会金:1,000円 会 費:5,300円/月	16日夜間 21日夜間		建築事務組合	なし	
他							
卓球	洋一クラブ	入会金:なし 会 費:3,000円/年	日曜	70代 6人	卓球	ラケット、ボール、 上履き	
	ひばり卓球クラブ	入会金:なし 会 費:3,000円/年	土・日・祝 午後12時〜3時半ぐ らい *予約抽選の結果 により	9人 (高齢者)	卓球(シングル、ダブルス) *港南台第二小学校 体育館を借りて自主 卓球クラブ運営、地区センターも抽選結果に より利用	服装:運動できるも ので自由 上履き	

	団体名	入会金·会費	主な活動時間 サイクル	年齢構成 人数	活動内容	持参するもの	備考
バドミントン	ピッコロ	入会金:なし 会 費:3,000円/年 +1,000円/月	水曜·金曜	301(~001(バドミントン。 子育て・仕事・介護をしながら汗を流してスト レス発散しています	ラケット、シューズ	港南台・豊田・上郷・舞岡の 各地区センターで練習してい ます。
	港南オリーブ	入会金:1,000円 会 費:2,500円/月	月曜 (午前か午後)	40代~80代 15人	バドミントン基礎練習、パターン練習。練習試合。 神奈川県や横浜市のレディースバドミントン の試合に出場します。	ラケット、シューズ	毎週コーチに教えていただい ています。 初心者は不可。
	スイング	入会金: 2,000円 会 費: 700円/月	土曜	40代~70代 23人	レディースバドミントン	ラケット、シューズ	
その他運動	光南合気会	入会金:3,000円 会 費:4,000円/月	水曜 18時~21時	6人	合気道	道着	初心者もOKです。
	^{ジキョウジュツ} 自彊術	入会金:なし 会 費:3,000円/年 +900円/回	月曜 10時~11時半	10人	日本最初の健康体操。 体に眠る「治る力」を引き出し、病気不快症 状が退散!体に合わせて行うので、年齢に 関係なくどんな方でもできます。	なし	2回コース: 1,800円 4回コース: 3,500円
	港南台太極拳 同好会	入会金:1,000円 会 費:3,000円/月	土曜 18時~	高齢者多い 10人	太極拳の練習	運動できる服装お よび履物、飲料水	