

メンバー募集している利用団体

(詳細は受付まで)

	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
ヨガ・体操	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。
	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。
	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	年齢不問 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	
	エアロビクス	入会金:なし 会費:5,000円/10回	水曜 9時20分~10時半	40代~70代 15名	軽快な音楽に合わせて、準備運動から始まりエアロビでステップや手の動きで頭も活性化。最後はマットに横になり、使った筋肉のストレッチを行います。会場の都合(抽選のため)で月1、2回ヨガになる場合があります。	タオル、飲み物、運動するための靴	健康維持のため、楽しく和気あいあいとやっています。
	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士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。	フェイスタオル、飲料水、動きやすい服装	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	年齢不問 4人	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に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	

ヨガ・体操

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
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	年齢不問 13人	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。
港南台婦人 体操クラブ	入会金:なし 会費:900円/月 (半年分一括納入)	木曜 午前中	年齢不問 25人	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。	上履き、飲物	第三小コミュニティ、地区センター、沢ヶ谷自治会館を利用しています。
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 6人	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	
テルミークラブ	入会金:なし 会費:700円/月	第一火曜 9:30~11:30	d	冷温器、テルミー線を使用し、体に「ぬくもりと刺激」を与え、自然治癒力、免疫力を高め、健康寿命を最大に延ばす家庭療法です。自分自身にかけける自動テルミーを中心に活動します(2019年11月より活動開始)	半袖シャツ、半ズボ ン、フェイスタオル、 バスタオル	冷温器、テルミー線は用意しております
ウィーラブヨガ	入会金:なし 会費:1,300円/回 (体験:1,000円)	土曜(月二回) 18時15分 ~19時45分	30代~60代 5人	心と体のセルフメンテナンス。ハタヨガ・タイ式ヨガ・チベット体操・呼吸法・瞑想法を日替わりで実施。目的は全身の気・血流を促進し、健康維持するストレスケア。運動不足による体力・免疫力など能力低下の改善	ヨガマット、バスタ オル、飲み水、マス ク	講師よりメッセージ: 幸せか不幸か自分の思いが 決めている Don't worry be happy. Tomorrow is another day.

	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
趣味 (その他)	おとな生け花教室	入会金:なし 会費:1,500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:1,200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
	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	年齢不問	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・第三月曜	60代~80代 8人	月二回の謡曲稽古。流派は下掛宝生(しもがかりほうしょう)流で、指導者は藤田忠弘謡曲師範です。	なし	謡本は入会後に取得できません

	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
趣味 (その他)	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	
	ワイワイ 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	
	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	
	きつけよそおい	入会金:なし 会費:1,000円/回	金曜 午前 (月二回)	女性一般 20人	着物の着つけの基本を、手結びで、道具は使わず指導いたします。 T.P.Oに合った着物の知識もお話しします。	着付けに必要な基本一式(不明な場合はお問い合わせください)	
	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プレイ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
茶道・煎茶道	陶康会 (表千家)	入会金:なし 会費:なし	第一金曜 15時~21時	9人	表千家茶道	(お問い合わせ ください)	
	たちばな会 (表千家)	入会金:なし 会費:3,000円/月	第一・三金曜 9時~12時	年齢不問	表千家茶道	ふくさ、懐紙、扇子	楽しいお教室で静かなひとときを一緒にいかがですか
	あかね会 (裏千家)	入会金:なし 会費:2,000円/回	第二月曜 (月一回)	40代~80代 8人	裏千家茶道	(お問い合わせ ください)	
	宗幸会 (裏千家)	入会金:なし 会費:1,000円/月	第一・第三水曜 午前中	50代~70代 6人	自分達で楽しくお稽古している、裏千家茶道同好会です。地区センターでのお稽古の他に、食事会や茶道関連の美術館や施設見学なども時々行います。自分達でお茶会を催したり、他のお茶会に出席したりします	扇子、帛紗、 コブクサ 古帛紗、懐紙	見学や体験はいつでもOKです
書道	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。	事前に体験見学をしていただき、その際に持ち物の説明をします	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。
	金鷄書法会	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	
	いろは教室	入会金:3,000円 会費:4,000円/月	月一回・火曜 午前中(2時間)	成人	新日本書道会に属し、毎月清書(漢字、かな)を提出します	硯、墨、半紙、筆 (大・小)	

	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
書道	自遊会	入会金:なし 会費:1,000円/回 (会場費等は別)	第二・第四水曜 9時半～11時半	50代～80代 10人	漢字・仮名・調和体・近代詩など、半紙中心のお稽古です	書道用具	年一回 社中展にも参加できます
	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
	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。	スケッチブック、絵筆、水彩絵の具	イーゼルとアルミ缶(水入れ)は館の備品を使用します
	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。	ソフトパステル、手ふき、スケッチブック	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。
	藤の会	入会金:なし 会費:2,000円前後/月 (人数による変動)	木曜 午前中 (月一回)	年齢不問 10人	月一回、藤井先生(美大卒)の指導のもと、油絵、デッサン、パステルなど、自由に描いています	鉛筆、画用紙、絵の具、キャンバス、筆	
	水彩画 オオカタ 大方教室	入会金:なし 会費:3,000円/月	第二・第四土曜 12時～	年齢不問	絵を描いて仲間同志で楽しい時を過ごします。年に数回、スケッチで鎌倉他方面に行きます。	水彩画に関わる用具一式	
絵画・ 絵手紙	パステルアート ナゴミ 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。

	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
絵画・ 絵手紙	むつき会	入会金:なし 会費:1,000円/月程度	第一土曜	60代～ 10人	絵手紙教室。	水彩道具	
囲碁	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ヶ月単位で9回)	土曜午後	小学生、中学生、一般成人(男女)、シニア 約15名	1. 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 2. 子供、初心者対象の指導会も開催	なし	
	囲碁の基本を 学ぶ会	入会金:なし 会費:2,000円/月 (3ヶ月単位で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	60代～80代 37人	毎週木曜15時～18時(対局二回) 大会は年二回、12時～18時。	なし	
	金曜囲碁同好会	入会金:1,000円 会費:2,000円/半年	金曜 15時～18時	50代～80代 23人	三時間フルに会員同士の囲碁対局。段級位の格付けよりも会員同士の親睦重視「気軽で楽しい交流」が会のルール。対局組み合わせは居合わせたメンバーが互いに相談して決定します。	なし	女性も歓迎。 出欠の事前届け出は不要、 欠席・遅刻・早退も自由です。

	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
麻雀	ソラ 宙の会	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	60代～70代 11人(女性) 女性限定	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
	横浜爽健美塾	入会金:1,000円 (+テキスト代1,000円) 会費:5,000円/三か月	木曜 13時半～16時半	30人(女性)	淑女による麻雀塾。 清く、正しく、美しくをモットーに、認知症予防 と仲間との交流を目的に、麻雀ルールと手 順の学習塾。	テキスト	
	レディース マージャン Ladies Mah-jong セミナー Seminar	入会金:なし (+テキスト代1,000円) 会費:5,000円/三か月	月曜 13時半～16時半 (17時半終了あり)	24人(女性)	レディーのための麻雀セミナー。 レディーらしく麻雀を美しく打つことに徹し、清 く楽しく美しくをモットーに認知症予防と仲間 作りが主目的	テキスト	30人まで
	横浜心健美塾	入会金:なし (+テキスト代1,000円) 会費:4,000円/三か月	木曜 17時半～20時半	24人(女性)	女性による麻雀塾。 心豊かに、身体健やかにをモットーに、認知 症予防と仲間との会話を目的に、麻雀ルー ルと手順を研鑽。	テキスト	
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	

ダンス・踊り

	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
	デュエット	入会金:なし 会費:4,000円/月	金曜 18時~21時 (月二回)	50代~60代	ダンス団体	ダンスシューズ	
	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指導指導しています。	ダンスシューズ	
	フラ ハーラウ Hula Halau ユウキ アイナ 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	
	アツダンス ATSUDANCE	入会金:なし 会費:1,500円/回	水曜 18時半~19時半	11~12歳 2人	小中学生を対象とした、キッズストリートダンスサークルです。Hip-hop、HouseDanceをベースに基本から応用までしっかり踊ります。	飲み物、室内シューズ	地域イベントやクラブイベントに出演し、ダンスを通じて子供達が充実した日々を送れるよう活動しています。
	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。	パウスカート、飲み物、タオル、筆記用具	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	*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、飲み物、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
文化活動その他	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	
卓球	チーム 「はぎわら」	入会金:なし 会費:500円/月	毎週水曜 12時~15時	平均70歳 10人	卓球	ラケット、ボール、 上履き	
	つばさ	入会金:なし 会費:なし	金曜	60~70代 5人	卓球	ラケット、ボール、 上履き	
卓球	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	

	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	30代～60代 16人	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。
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	年齢性別不問 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	