国立市地域活動紹介冊子

# さぁ行ってみよう！

国立市ホームページ
「さぁ行ってみよう」で
検索してみて下さい！

国立市地域包括支援センター

# さぁ 行ってみよう！

この冊子は、国立市で活動している**シニア中心のグループを紹介するもの**です。

要介護の入口でもあるフレイル※（虚弱）を予防するには、『社会や地域とのつながり』がとても大切です。興味のあることや好きなことを楽しみながら、**地域とつながり**、毎日を元気に過ごしてみませんか？

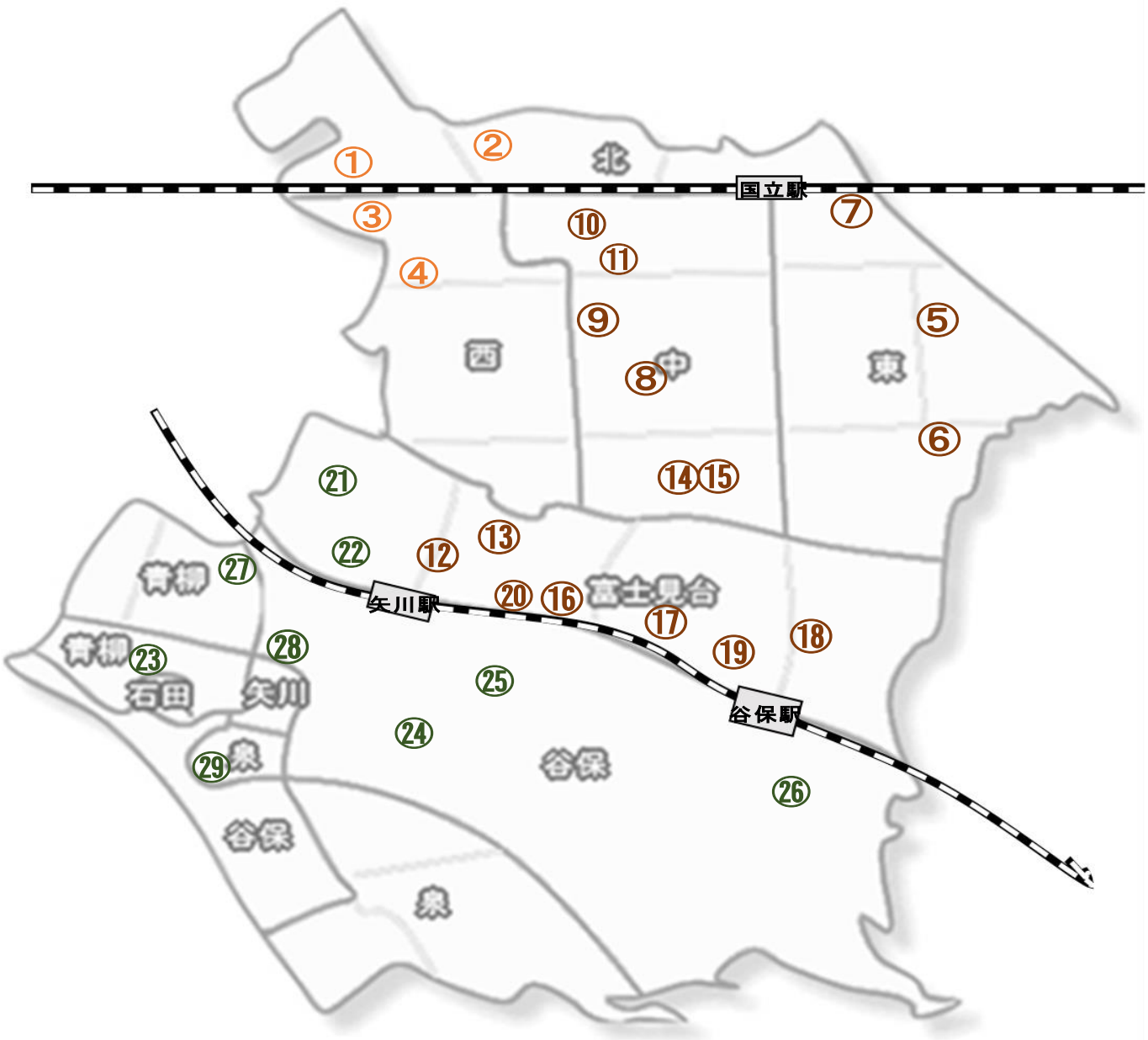
※興味のあるグループがありましたら、お気軽に連絡先へご連絡してみてください。**見学・体験**も歓迎しています！

※**初めての参加に不安がある方**は、**地域包括支援センター**へお問い合わせください。

**※フレイル** ››› 年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態。

出典：東京大学

# 【活動拠点マップ】




北・西地区 ⇒①～④

東・中・富士見台(1～3丁目) ⇒⑤～⑳

富士見台4丁目・青柳・谷保・泉地区 ⇒㉑～㉙

# 【活動拠点一覧】

| | | |
|---|---|---|
| 北・西地区 | ① | 北市民プラザ<br>（北3-1-1） |
| | ② | 北福祉館<br>（北2-19-1） |
| | ③ | 西福祉館<br>（西2-17-32） |
| | ④ | 都営西1丁目アパート集会所<br>（西1-5-1） |
| 東・中・富士見台1・2・3丁目地区 | ⑤ | ぺんぎんサロン<br>（東3-11-12-103） |
| | ⑥ | 東福祉館<br>（東3-18-32） |
| | ⑦ | 東地域防災センター<br>（東1-13-13） |
| | ⑧ | かふぇカサムシカ<br>（中3-5-60） |
| | ⑨ | 中地域防災センター<br>（中2-10-7） |
| | ⑩ | 明窓浄机館<br>（中2-4-3） |
| | ⑪ | 公民館<br>（中1-15-1） |
| | ⑫ | 矢川集会所<br>（富士見台3-32-4） |
| | ⑬ | 富士見台地域防災センター<br>（富士見台3-13-5） |
| | ⑭ | 福祉会館<br>（富士見台2-38-5） |
| | ⑮ | ひらや照らす<br>（富士見台2-38-12） |
| | ⑯ | FSXアリーナ・FSXホール<br>（富士見台2-48-1） |
| | ⑰ | 谷保第3公園<br>（富士見台2-34） |
| | ⑱ | 富士見台第1団地集会所<br>（富士見台1-7） |
| | ⑲ | 富士見台2丁目集会所<br>（富士見台2-32-1） |
| | ⑳ | 富士見台第3団地集会所<br>（富士見台3-17-3） |
| 富士見台4丁目・青柳・谷保・泉地区 | ㉑ | 矢川上公園<br>（富士見台4-4） |
| | ㉒ | 矢川プラス<br>（富士見台４－１７－６５） |
| | ㉓ | 都営青柳南アパート集会所<br>（青柳3-22-16） |
| | ㉔ | 中平地域防災センター<br>（谷保6087-1） |
| | ㉕ | 石神集会所<br>（谷保7103-2） |
| | ㉖ | 下谷保地域防災センター<br>（谷保5066） |
| | ㉗ | 第6小学校<br>（谷保6600） |
| | ㉘ | 久保公会堂<br>（谷保6256-8） |
| | ㉙ | 南市民プラザ<br>（泉2-3-2） |

# 【目次】


索引 5 ページ

集い 11 ページ

体操 17 ページ

音楽 25 ページ

スポーツ 34 ページ

文化 47 ページ

ボランティア 56 ページ

その他 58 ページ

# 【活動場所別　索引】


| 番号 | 活動場所 | 団体名 | 内容 | ページ |
|---|---|---|---|---|
| ① | くにたち北市民プラザ | 北プラ吹矢の会 | 吹矢 | 36 |
| | | くにたち童謡愛唱会 | 合唱 | 25 |
| | | ひまわりの会 | 合唱 | 32 |
| | | コーロ・ソアーヴェ | 合唱 | 29 |
| | | ふまねっと@くにたち | フレイル予防 | 42 |
| ② | 北福祉館 | しんせいの会 | 集い | 15 |
| ③ | 西福祉館 | 西の百歳体操 | 体操 | 17 |
| | | ウクレレ　”プア　イリアヒ” | 音楽 | 31 |
| | | 西のうたごえ広場　「にじいろ」 | 音楽 | 33 |
| | | くにたちギタークラブかなで | クラシックギター | 33 |
| | | フォトサークルくにたち | 写真 | 49 |
| ④ | 西1丁目アパート集会所 | 西1丁目だれでも食堂の会 | 会食 | 14 |
| ⑤ | ぺんぎんサロン | ぺんぎんサロン | 集い | 12 |
| ⑥ | 東福祉館 | ふれあい体操 | 体操 | 18 |
| | | くにたち東健康吹矢同好会 | 吹矢 | 37 |
| | | ウクレレ　”コニコニ” | ウクレレ | 30 |
| | | くにたちギタークラブ「かなで」 | クラシックギター | 33 |
| | | 英語クラブ | 語学 | 58 |
| ⑦ | 東地域防災センター | まるごと健康会 | 集い・気功 | 11 |
| ⑧ | かふぇカサムシカ | カサムシカ百歳体操同好会 | 百歳体操 | 18 |
| | | ノルディックウォーキング | ノルディックウォーク | 34 |
| | | カサムシカ絵手紙の会 | 絵手紙 | 53 |
| | | 折り紙カフェ | 折り紙 | 53 |
| | | カサムシカニット教室 | 編み物 | 54 |
| ⑨ | 中地域防災センター | むつみ会 | ハーモニカ | 28 |
| | | 碁遊会 | 囲碁 | 52 |
| | | 八千草会 | 手芸 | 57 |
| ⑩ | 明窓浄机館 | ゆる仲の会 | 集い | 12 |
| ⑪ | 公民館 | くにたち国際友好会WING | 集い | 15 |
| | | i-ze(いーぜ) | 集い | 16 |
| | | サクセスフルエイジングで滑舌サロン | 体操 | 23 |
| | | 国立市健康スポーツ吹矢交流会 | 吹矢 | 36 |
| | | くにたち吹矢35 | 吹矢 | 37 |
| | | グリーン・コーラス | 合唱 | 25 |
| | | 国立あひるグループ | 合唱 | 26 |
| | | 国立ソングクラブフルール | 合唱 | 27 |
| | | 国立リコーダーサークル　「木星」 | リコーダ | 29 |
| | | くにたちギタークラブ「かなで」 | クラシックギター | 33 |
| | | くにたち写遊会 | 写真 | 49 |
| | | くにたち絵画グループ | 絵画 | 50 |
| | | 朗読劇「ひばり」 | 文化 | 55 |
| ⑫ | 矢川集会所 | やがわ太極拳教室 | 体操 | 24 |
| | | フラサークル | フラダンス | 54 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ⑫ | 矢川集会所 | 国立カンタービレ | 合唱 | 26 |
| ⑬ | 富士見台地域防災センター | 健康体操ワーカーズKENTA | 体操 | 19 |
| | | 桜音(おういん)の会 | フルート | 28 |
| ⑭ | くにたち福祉会館 | 健康体操ワーカーズKENTA | 体操 | 19 |
| | | 国立市健康スポーツ吹矢交流会 | 吹矢 | 36 |
| | | くにたち吹矢35 | 吹矢 | 37 |
| | | 和服リフォームの会 | 手芸 | 51 |
| | | 吟詠けやき会 | 詩吟 | 48 |
| | | 国立市傾聴ボランティア 「みみずく」 | 傾聴ボランティア | 56 |
| | | 手作りグループあやめ会 | 手芸 | 56 |
| ⑮ | ひらや照らす | ひらやの里 | 集い | 11 |
| ⑯ | FSXアリーナ/ FSXホール<br>(市民総合体育館/市民芸術小ホール) | ヘルシーサークル | 体操 | 18 |
| | | 太極拳友の会 | 太極拳 | 24 |
| | | くにたち吹矢35 | 吹矢 | 37 |
| | | 日本拳法同好会 | 拳法 | 39 |
| | | 手のひら健康バレー国立 | バレーボール | 35 |
| | | 三小バドミントンクラブ | バドミントン | 38 |
| | | ドル平・なかまの会 | 水泳 | 40 |
| | | ドル平・楽しく泳ぐ会 | 水泳 | 40 |
| | | ドル平・近代四種の会 | 水泳 | 41 |
| | | 国立シルバー卓球クラブ | 卓球 | 45 |
| | | 水泳クラブ 「かるがも」 | 水泳 | 41 |
| | | 水泳 「とびうお」 | 水泳 | 42 |
| | | コーロ・ソアーヴェ | 合唱 | 29 |
| | | 水彩画教室パレット | 絵画 | 51 |
| | | 人物画の会 | 絵画 | 50 |
| ⑰ | 谷保第3公園 | フレンドシニア | 野球 | 45 |
| | | 国立グラウンドゴルフクラブ | グラウンドゴルフ | 43 |
| | | 国立ターゲットバードゴルフ協会 | ターゲットバードゴルフ | 43 |
| | | 国立ペタンク倶楽部 | ペタンク | 44 |
| ⑱ | 富士見台第1団地集会所 | 金曜チャレンジ | 体操 | 20 |
| | | 脳トレいきいきサークル | 体操 | 21 |
| | | たんぽぽ体操教室 | 体操 | 21 |
| | | セラバンド教室 | 体操 | 22 |
| ⑲ | 富士見台2丁目集会所 | KIT（キット） | 体操 | 20 |
| | | 踊り 「さざなみ」 | 踊り | 47 |
| ⑳ | 富士見台第3団地集会所 | 麻雀 「竹の会」 | 麻雀 | 52 |
| ㉑ | 矢川上公園 | 国立市ゲートボール連盟 | ゲートボール | 35 |
| ㉒ | 矢川プラス | i-ze(いーぜ) | 集い | 16 |
| | | プラス卓球部 | 卓球 | 46 |
| ㉓ | 青柳南アパート集会所 | やすらぎサロン | 百歳体操、麻雀 | 13 |
| ㉔ | 中平地域防災センター | 遊楽会 | 集い | 14 |
| | | トマトの会 | 体操 | 22 |
| ㉕ | 石神集会所 | 目・脳・体いきいきサークル | 体操 | 23 |
| ㉖ | 下谷保地域防災センター | 下谷保自彊術教室 | 体操 | 19 |
| | | 国立谷保吹矢同好会 | 吹矢 | 38 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ㉗ | 第6小学校 | 国立八小バドミントン同好会 | バドミントン | 39 |
| | | 青柳ソフトボールクラブ・ブリット | ソフトボール | 44 |
| | | 矢川卓球クラブ | 卓球 | 46 |
| ㉘ | 久保公会堂 | 愛奈美会 | 踊り | 47 |
| ㉙ | くにたち南市民プラザ | ハート＆ハート | 映画・音楽会 | 13 |
| | | 歩こう！ビーナスの会 | ノルディックウォーキング | 34 |
| | | 花みずきの会 | 合唱 | 27 |
| | | すみれの会 | 合唱 | 32 |

# 【曜日別　索引】


| 曜日 | 団体名 | 内容 | ページ |
|---|---|---|---|
| 月曜日 | ぺんぎんサロン | 集い、囲碁 | 12 |
| | 脳トレいきいきサークル | 体操 | 21 |
| | たんぽぽ体操教室 | 体操 | 21 |
| | 北プラ吹矢の会 | 吹矢 | 36 |
| | 国立シルバー卓球クラブ | 卓球 | 45 |
| | 国立グラウンドゴルフクラブ | グラウンドゴルフ | 43 |
| | むつみ会 | ハーモニカ | 28 |
| | 水彩画教室パレット | 絵画 | 51 |
| | カサムシカ「折り紙カフェ」 | 折り紙 | 53 |
| 火曜日 | 遊楽会 | 集い | 14 |
| | ぺんぎんサロン | 集い、囲碁 | 12 |
| | ヘルシーサークル | 体操 | 17 |
| | やがわ太極拳教室 | 体操 | 24 |
| | フラサークル | フラダンス | 54 |
| | 国立市ゲートボール連盟 | ゲートボール | 35 |
| | くにたち吹矢35 | 吹矢 | 37 |
| | ドル平・なかまの会 | 水泳 | 40 |
| | ドル平・楽しく泳ぐ会 | 水泳 | 40 |
| | ドル平・近代四種の会 | 水泳 | 41 |
| | 水泳クラブ 「かるがも」 | 水泳 | 41 |
| | 水泳 「とびうお」 | 水泳 | 42 |
| | フレンドシニア | 野球 | 45 |
| | 国立ソングクラブ　フルール | 合唱 | 27 |
| | 桜音(おういん)の会 | フルート | 28 |
| | ウクレレ　”コニコニ” | ウクレレ | 30 |
| | 踊り 「さざなみ」 | 踊り | 47 |
| | 麻雀 「竹の会」 | 麻雀 | 52 |
| | 英語クラブ | その他 | 58 |
| 水曜日 | ひらやの里 | 集い | 11 |
| | KIT（キット） | 体操 | 20 |
| | 目・脳・体いきいきサークル | 体操、脳トレ | 23 |
| | 太極拳友の会 | 体操 | 24 |
| | 手のひら健康バレー国立 | バレーボール | 35 |
| | 三小バドミントンクラブ | バドミントン | 38 |
| | 国立ペタンク倶楽部 | ペタンク | 44 |
| | プラス卓球部 | 卓球 | 46 |
| | くにたち童謡愛唱会 | 合唱 | 25 |
| | グリーン・コーラス | 合唱 | 25 |
| | 花みずきの会 | 合唱 | 27 |
| | ウクレレ　”ヒヴァヒヴァ” | ウクレレ | 30 |
| | ひまわりの会 | 合唱 | 32 |
| | くにたち写遊会 | 写真 | 49 |
| | 和服リフォームの会 | 手芸 | 51 |

| 曜日 | 団体名 | 内容 | ページ |
|---|---|---|---|
| 木曜日 | ひらやの里 | 集い | 11 |
| | やすらぎサロン | 集い、体操、麻雀 | 13 |
| | カサムシカ百歳体操同好会 | 体操 | 18 |
| | トマトの会 | 体操 | 22 |
| | 国立市ゲートボール連盟 | ゲートボール | 35 |
| | 西の百歳体操 | 体操 | 17 |
| | くにたち東健康吹矢同好会 | 吹矢 | 37 |
| | 国立谷保吹矢同好会 | 吹矢 | 38 |
| | 三小バドミントンクラブ | バドミントン | 38 |
| | ふまねっと@くにたち | フレイル予防 | 42 |
| | 国立グラウンドゴルフクラブ | グラウンドゴルフ | 43 |
| | 国立ターゲットバードゴルフ協会 | ターゲットバードゴルフ | 43 |
| | 国立リコーダサークル 「木星」 | リコーダ | 29 |
| | 西のうたごえ広場 「にじいろ」 | 音楽 | 33 |
| | フォトサークルくにたち | 文化 | 49 |
| | くにたち絵画グループ | 絵画 | 50 |
| | 手作りグループあやめ会 | 手芸、ボランティア | 56 |
| | 八千草会 | 手芸、ボランティア | 57 |
| 金曜日 | ひらやの里 | 集い | 11 |
| | まうごと健康会 | 集い・体操 | 11 |
| | ぺんぎんサロン | 集い・囲碁 | 12 |
| | ふれあい体操 | 体操 | 18 |
| | 下谷保自彊術教室 | 体操 | 19 |
| | 金曜チャレンジ | 体操 | 20 |
| | セラバンド教室 | 体操 | 22 |
| | 国立ターゲットバードゴルフ協会 | ターゲットバードゴルフ | 43 |
| | 国立ペタンク倶楽部 | ペタンク | 44 |
| | 歩こう！ビーナスの会 | ノルディックウォーク | 34 |
| | 国立あひるグループ | 合唱 | 26 |
| | 国立カンタービレ | 合唱 | 26 |
| | コーロ・ソアーヴェ | 合唱 | 29 |
| | すみれの会 | 合唱 | 32 |
| | カサムシカ「絵手紙の会」 | 絵手紙 | 53 |
| | カサムシカ「ニット教室」 | 編み物 | 54 |
| | 愛奈美会 | 踊り | 47 |
| | 朗読劇「ひばり」 | 文化 | 55 |
| 土曜日 | ひらやの里 | 集い | 11 |
| | 西1丁目だれでも食堂の会 | 会食 | 14 |
| | ゆる仲の会 | 集い | 12 |
| | やすらぎサロン | 集い、体操、麻雀 | 13 |
| | しんせいの会 | 脳トレ | 15 |
| | ぺんぎんサロン | 集い、囲碁 | 12 |
| | くにたち国際友好会WING | 国際交流 | 15 |
| | i-ze(いーぜ) | 集い | 16 |
| | 健康体操ワーカーズKENTA | 体操 | 19 |
| | サクセスフルエイジングで滑舌サロン | 体操 | 23 |

| 曜日 | 団体名 | 内容 | ページ |
|---|---|---|---|
| 土曜日 | カサムシカ「ノルディックウォ―キング」 | ノルディックウォーク | 34 |
| | 国立八小バドミントン同好会 | スポーツ | 39 |
| | 碁遊会 | 囲碁 | 52 |
| | 人物画の会 | 絵画 | 50 |
| | 吟詠　けやき会 | 吟詠 | 48 |
| 日曜日 | まるごと健康会 | 集い・体操 | 11 |
| | くにたち国際友好会WING | 国際交流 | 15 |
| | i-ze(いーぜ) | 集い | 16 |
| | 国立市ゲートボール連盟 | ゲートボール | 35 |
| | 青柳ソフトボールクラブ・ブリット | ソフトボール | 44 |
| | 矢川卓球クラブ | 卓球 | 46 |
| | 日本拳法同好会 | 体操 | 39 |
| | ウクレレ　”パナ・ポノ” | ウクレレ | 31 |
| | ウクレレ　”プア　イリアヒ” | ウクレレ | 31 |
| | くにたちギタークラブ 「かなで」 | クラシックギター | 33 |
| | 人物画の会 | 絵画 | 50 |
| | 吟詠　けやき会 | 吟詠 | 50 |
| | 持ち寄り「朗読サロン」 | 朗読 | 48 |

団体名

## ひらやの里

活動内容

どなたでも気軽に立ち寄ることができる「ひらや照らす」は、子育て世代の交流、様々な困難を抱える人のカフェ、楽しく集って桜井の木細工、体操などのイベントを展開中。
★活動に加わって下さる方をお待ちしています！

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑮ひらや照らす<br>（富士見台2-38-12） | 水曜日～土曜日/10:00～16:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 年会費　500円 | 042－800－1661（運営時間内） |

団体名

## まるごと健康会

活動内容

日曜の氣功教室は、二人の先生による東洋医学を基礎とした、寝起き体操・健康長生き体操・呼吸法と五臓を氣で癒す体験を、金曜の居場所活動では、フレイル予防運動と健康や医学情報交換をして仲間作りを楽しみます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑦東地域防災センター<br>（東3-18-32） | 第1・3日曜日・隔週金曜日/<br>10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 1回　100円 | 080-5033-4758（丹波）<br>marugotokenkoukai@gmail.com |

# 集い

団体名

## ぺんぎんサロン

活動内容

地域の居場所として、定期的に囲碁や折り紙、レクリエーションなどの交流会を楽しく行っています。暮らしや地域のお話・ご相談なども気軽にできるサロンです。
★どなたでもご参加できますので、ぜひお立ち寄りください。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑤ぺんぎんサロン<br>（東3-11-12-103） | 月曜日/13:00～16:00<br>火・金・土曜日/10:00～16:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 交流会参加費<br>1回　300～500円 | 042-505-4140（鈴木） |

団体名

## ゆる仲の会

活動内容

月々テーマを変えた講話を聞いた後、ピアノに合わせ国立市の歌をはじめ季節に合わせた歌を合唱し、おしゃべりを楽しむ会です。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑩明窓浄机館<br>（中2-4-3） | 第3土曜日/13:00～16:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 参加費　100円 | namikike@i.softbank.jp（双木） |

団体名

## やすらぎサロン

活動内容

住み慣れた地域で、いつまでも会員の皆さんと共に朗らかに健康長寿を目標に、団地の集会所で定期的に百歳体操や麻雀、カラオケなどを行っています。
★お気軽にお立ち寄り下さい。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉓都営青柳南アパート集会所<br>（青柳3-22-16） | 木曜日/10:00～12:00（百歳体操）<br>第2,4土曜日/10:00～16:00（麻雀） |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 年会費（一般） 500円/（役員） 1,200円<br>※参加費はイベントにより異なる | 090-8050-7933（相馬） |

団体名

## ハート＆ハート

活動内容

来た方が楽しく参加・交流できるように、南市民プラザでの映画上映、音楽療法士による演奏（ハートフルコンサート）・合唱会、お食事会を開催しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉙南市民プラザ（多目的ホール）<br>（泉2-3-2） | 不定期（イベントにより曜日は異なる）<br>※詳細は代表者までお問合せください。 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 無料 | 042-573-8897（斉藤） |

# 集い

団体名

## 遊楽会
〈ゆうらくかい〉

活動内容

アカペラで歌を歌ったり、輪投げ、セラバンド体操、脳トレ、お手玉遊びをしたりもしますが、集まってお話するのが楽しみです。お花見をしたり、近所に新しいお店ができるとみんなで出かけたりもしています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉔中平地域防災センター<br>（谷保6087-1） | 第3火曜日/13:00～15:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 原則　無料<br>（イベント事など必要に応じてあり） | 080-5438-1927（片岡） |

団体名

## 西1丁目
## だれでも食堂の会

活動内容

昼食を一緒に食べた後、手品や朗読を楽しむ会、音楽を聞いたり、歌をうたいゲームや脳トレ等をしています。毎日いろいろな催し物を見たり聞いたりしながら、楽しくおしゃべりもしています。★どなたでも参加OKです。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ④都営西1丁目アパート集会所<br>（西1-5-1） | 第4土曜日/12:30～15:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 参加費あり<br>（詳細は代表者までお問合せください） | 042-528-0667（石川） |

団体名

## しんせいの会

活動内容

市の事業から発足したグループです。認知症予防のため、知的活動や適度な運動、さらに口腔機能の向上を目指した活動を行っています。必ず、メンバーの近況報告をし、いろいろな情報交換をしています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ②北福祉館<br>（北2-9-11） | 第3土曜日/13:00～16:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 年会費　2,000円<br>（お菓子代等） | 090-4677-8708（立見） |

団体名

## くにたち国際友好会 WING

活動内容

国立市周辺の大学等で学ぶ留学生や地域在住の外国人の方を講師に招いて、国立市公民館で毎月1回開催している「国際理解講座」を中心に、外国人と私たち日本人との間の相互理解と友好のための活動を行っています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑪公民館<br>（中1－15－1） | 第3か4土曜又は日曜日（主として）<br>19:00～21:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 年会費　1,500円、1回　300円<br>（詳細は代表者までお問い合わせ下さい） | 070-9020-7838（西江）<br>kunitachi.wing@gmail.com |

# 集い

団体名

## i-ze（いーぜ）

活動内容

2歳から高齢者までOK!多世代交流「きり紙アート」体験。感性豊かなオンリーワン作品を一緒に。介護施設・子ども支援での活用もお気軽にご相談ください。ひとりの笑顔が地域の笑顔に。★まずは体験・見学にお越しください！

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑪公民館（中1-15-1）<br>㉒矢川プラス（富士見台4－17－65） | 毎月1回<br>土曜又は日曜日/13：30～16：30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | izefuchu@gmail.com（山根） |

# 体操

団体名

## ヘルシーサークル

活動内容

いつまでも元気に生き生きと気持ち良く動ける身体づくり。身体を動かす喜びを一緒に分かち合いませんか？60代～80代の乙女？達が身体と脳のリフレッシュ！

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館）<br>（富士見台2-48-1） | 火曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　3,000円 | 直接お越しください(^－^)/ |

団体名

## 西の百歳体操

活動内容

椅子に座って行う百歳体操を中心に行っています。続けることで筋力がつきますよ。他にも、口腔体操や早口言葉、脳トレなどを取り入れ、楽しく活動しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ③西福祉館<br>（西2-17-32） | 第2,4木曜日/10:00～11:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | 090-4612-6193（市野） |

# 体操

団体名

カサムシカ
百歳体操同好会

活動内容

かふぇカサムシカで100歳体操を中心として、身体を動かしています。お互いに声を掛け合いながら、楽しく体操をしています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑧かふぇカサムシカ<br>（中3-5-60） | 木曜日/11:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 1回　300円（お茶代） | 080-5878-2364<br>（かふぇカサムシカ） |

団体名

ふれあい体操

活動内容

運動はどうも苦手、なかなか続かないなどと思っている方、頑張らない体操教室です。椅子に座ってする運動を基本に、各自出来る範囲で椅子を支えて立つことや、歌や運動ゲームも取り入れ無理なく楽しく全身を動かします。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑥東福祉館<br>（東3-18-32） | 金曜日（第5除く）/13:30～15:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　2,000円 | 042-572-6666（高橋） |

# 体操

団体名

## 下谷保自彊術教室
## 〈じきょうじゅつ〉

活動内容

万病予防体操と呼ばれる自彊術です。頭から足の先まで全身をケアできる体操なので、終わったあとはスッキリと体がほぐれるのを実感します。70代の講師より、60代70代80代が、指導を受けています。肩凝り、腰痛さん集まれ!

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉖下谷保地域防災センター（谷保5066） | 第1,2,3金曜日/10:00～11:30 |
| 年会費　3,000円<br>月会費　2,000円 | 連絡先（代表者）<br>042-572-7643（関） |

団体名

## 健康体操ワーカーズ
## KENTA

活動内容

指導員のもと高齢者の介護予防のため「自立生活体操」を実施しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑬富士見台地域防災センター（富士見台3-13-5）<br>⑭福祉会館（富士見台2-38-5） | 土曜日/10:00～11:30 |
| 会費<br>月1,300円又は1回500円<br>（見学は無料です！） | 連絡先（代表者）<br>042-575-8580（榊原） |

# 体操

団体名

KIT
〈キット〉

活動内容

「きっと もっと 元気に！！」を合言葉に、毎週1回集まり、100歳体操や、椅子に座ったままできる体操などを実施しています。様々な体操を行うので、気持ちのいい汗を流すことできます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑲富士見台2丁目集会所<br>（富士見台2-32-1） | 水曜日/10:00～11:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | 042-574-1053（吉浦） |

団体名

金曜チャレンジ

活動内容

会員それぞれがどこかで習った体操を持ち寄ってプログラムを作り、活動しています。みんなで健康に対する意識を高め、元気になろうという思いで仲良く活動しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑱富士見台第1団地集会所<br>（富士見台1-7） | 金曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | 042-575-6596（室田） |

# 体操

団体名

脳トレいきいき
サークル

活動内容

ストレッチを中心としたゆったりとした体操と、毎回テーマを変えた講話や脳トレを行っています。参加自由・無料なので、たくさんの方に参加していただけます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑱富士見台第1団地集会所<br>（富士見台1-7） | 第1月曜日/10:00～11:30 |
| 会費 | 連絡先（代表者） |
| なし | 042-577-3375（高原） |

団体名

活動内容

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| | |
| 会費 | 連絡先（代表者） |
| | |

# 体操

団体名

## セラバンド教室

活動内容

セラバンドを使用した体操を行っています。参加自由ですので、はじめての方も参加していただけます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑱富士見台第1団地集会所<br>（富士見台1-7） | 金曜日/14:00～15:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | 090-3684-3995（井上） |

団体名

## トマトの会

活動内容

市の事業「ご近所さんでレッツゴー」から結成されたグループです。会員同士で声を掛け合い、タオル等を使ってストレッチや筋力アップを目指して体操をしています。色々なアイディアも取り入れながらやっています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ㉔中平地域防災センター<br>（中2-10-7） | 第2木曜日/10:00～11:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | 直接お越しください(^-^)/ |

# 体操

団体名

## 目・脳・体
## いきいきサークル

活動内容

市の事業から発足したグループ。事業内で行った体操の復習や、セラバンドを使った体操を実施しています。メンバー同士で趣味活動を教え合い、交流を深めています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉕石神集会所<br>（谷保7103-2） | 第2,4水曜日/14:00～15:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | 090-3684-3995（井上） |

団体名

## サクセスフルエイジングで滑舌サロン

活動内容

”お口筋肉を動かして健康に”をモットーに、滑舌体操・朗読・早口言葉・歌と内容を豊富に取り入れています。介護予防効果で健康寿命を延ばします。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑪公民館<br>（中1-15-1） | 第1,3土曜日/10:30～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 資料コピー代のみ | 080-5436－6622（滝） |

# 体操

団体名

## 太極拳友の会

活動内容

指導者のもとで気功(八段錦)太極拳(24式、42式、48式)などを実施しています。
ゆっくりした運動で会員の健康維持や介護予防になります。見学や体験はいつでも歓迎いたします。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑯FSXアリーナ(市民総合体育館)<br>(富士見台2-48-1) | 水曜日/12:00～15:00(第5水曜日は休会)<br>(12:00～13:00は自主練習) |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 月会費　500円 | 042-505-6575(平林) |

団体名

## やがわ太極拳教室

活動内容

やがわ太極拳教室は、生涯スポーツとしての太極拳に気功と中国の健康保健体操などを取り入れた健康増進を目的とした教室です。初めて太極拳をやってみたいという方にも丁寧にそして楽しく指導をしています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑫矢川集会所<br>(富士見台3-32-4) | 火曜日/10:00～12:00<br>(第5火曜は原則休み) |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 入会金なし<br>月4,400円(1回1,600円) | nem.358.h@ezweb.ne.jp<br>(長谷川) |

# 音楽

団体名

## くにたち
## 童謡愛唱会

活動内容

椅子に座りながら、誰もが知っている童謡・愛唱歌をピアノに合わせてみんなで歌います。難しい曲はないので、初心者の方もすぐに合唱に参加できます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ①北市民プラザ<br>（北3-1-1） | 第1,3水曜日/10:00～11:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費1,000円<br>歌集代1,100円 | 042-575-8919（舟山）<br>※17時以降 |

団体名

## グリーン・コーラス

活動内容

国立音大声楽科出身の女性指導者のもと、幅広い曲のコーラスを楽しんでいます。老若男女和やかな練習風景です。春は発表会に参加しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑪公民館（地下ホール）<br>（中1-15-1） | 第2,4水曜日/<br>10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金1,000円/月3,000円 | 090-3687-4066（権田） |

# 音楽

団体名

国立
あひるグループ

活動内容

色々なジャンルの曲にアカペラで挑戦する女声合唱団です。初心者でも無理なく声が出せるよう発声練習に力を入れている。今日の練習が明日への希望！歌うことの持つ力を信じて一緒に歌いましょう！！★見学歓迎！

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑪公民館(地下ホール)<br>(中1-15-1) | 金曜日/13:00～15:30 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 入会金　500円<br>月会費 3,000円 | 042-575-4383(清水) |

団体名

国立カンタービレ

活動内容

混声合唱を楽しんでいます。毎回軽い体操と発生練習から始まり、その日ごとに会員希望の日本の歌等も歌います。毎年4月のサクラコンサートと、くにたち音楽祭に向けて練習しています。笑いの絶えない楽しい会です。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑫矢川集会所<br>(富士見台3-32-4) | 第1,3金曜日/13:00～15:00 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 入会金 2,000円(歌集・楽譜代等)<br>月会費 3,000円 | 042-572-1028(三浦) |

# 音楽

団体名

国立ソングクラブ
フルール

活動内容

腹式呼吸を意識した発声に始まり、シャンソンをメインにした課題曲を講師の先生の指導のもとピアノに合わせ楽しく歌っています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑪公民館（音楽室）<br>（中1-15-1） | 第1,3火曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　2,000円 | 080-1120-7693（小泉） |

団体名

花みずきの会

活動内容

公民館の講座から発足した唄のグループです。国立市の唄や童謡、メンバーが作詞した「花みずき」など、ピアノの伴奏に合わせて、幅広くいろんな唄を楽しんでいます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉙南市民プラザ（多目的ホール）<br>（泉2-3-2） | 第1水曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　500円 | 090-4677-8708（立見） |

# 音楽

団体名

## むつみ会

活動内容

ハーモニカの演奏会及び老人ホームへの演奏訪問を目途に、童謡、唱歌、歌謡曲など約16～17曲を毎週1回合奏練習しています。練習後に仲間とお喋りするのも楽しみの一つです。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑨中地域防災センター<br>（中2-10-7） | 月曜日/13:30～17:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 年会費　2,000円 | 042-511-7057（永松） |

団体名

## 桜音の会
〈おういんのかい〉

活動内容

市民文化祭での演奏会をメインに、月2回の練習を通して、フルートのレベルアップを目指しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑬富士見台地域防災センター<br>（富士見台3-13-5） | 第2,4火曜日/18:00～ |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　2,000円 | 090-7178-6380（橋本） |

# 音楽

団体名

女声合唱団
コーロ・ソアーヴェ

活動内容

現在、来年秋の自主コンサートのために、信長貴富作の「今日はこのままおうちにいて」、ノイコムの「ミサ　イン　C」、山下裕加作の「美しきためいき」を練習しています。★只今、団員募集中！ご一緒に歌いませんか。お待ちしています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ①北市民プラザ(北3-1-1)<br>⑯FSXホール(富士見台2-48-1)他 | 金曜日/9:30～12:00 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 入会金なし<br>月会費　6,000円 | 042-572-2058(清水) |

団体名

国立リコーダサークル
「木星」

活動内容

誰でも吹けるリコーダで音楽を楽しんでいます。ソプラノ、アルト、テノールの3種を吹き分け皆でアンサンブルを楽しんでいます。指導者の親切・丁寧な指導により年約10曲の新曲をマスターしています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑪公民館(地下音楽室)<br>(中1-15-1) | 第2・4木曜日19:00～20:30 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 月会費　2,500円 | 042-573-0678(畑)<br>y-hata@kjb.biglobe.ne.jp |

# 音楽

団体名

ウクレレ
" ヒヴァヒヴァ "
（ハワイ語で可愛い）

活動内容

国立一芸塾”初めてのウクレレ教室”より発足。懐メロなどジャンルを問わず、歌とウクレレで楽しんでいます。生涯学習の一環として地域住民の健康維持、また交流を深める為に年二回演奏会も行っています。

活動場所

代表者のご自宅
※詳細は代表者までお問合せ下さい。

活動日・時間

月2回
（原則）第2,4水曜日/13:30～15:00
※詳細は代表者までお問合せ下さい。

会費

入会金なし
月会費5,000円（欠席の時は会費不要）

連絡先（代表者）

080-5057-6188（林）
tel.hawaiian.0884@ezweb.ne.jp

団体名

ウクレレ " コニコニ "
（ハワイ語でトキメキ）

活動内容

国立一芸塾”初めてのウクレレ教室”より発足。懐メロなどジャンルを問わず、歌とウクレレで楽しんでいます。生涯学習の一環として地域住民の健康維持、また交流を深める為に年二回演奏会も行っています。

活動場所

⑥東福祉館
（東3-18-32）

活動日・時間

月2回
原則第1,3火曜日/18:30～20:30
※詳細は代表者までお問合せ下さい。

会費

入会金なし
月会費5,000円（欠席の時は会費不要）

連絡先（代表者）

080-5057-6188（林）
tel.hawaiian.0884@ezweb.ne.jp

# 音楽

団体名

## ウクレレ " パナ・ポノ "
（ハワイ語で幸福・有名の意味）

活動内容

ウクレレを弾いて、歌・ハーモニーを楽しんでおります。パナ・ポノ仲間です。生涯学習の一環として、地域住民の健康維持、そしてより一層地域交流を深めるべく年2回（夏・冬）演奏会を行っております。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| 代表者のご自宅<br>※詳細は代表者までお問合せ下さい。 | 月2回<br>（原則）第1,3日曜日/10:00～11:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金なし<br>月会費5,000円（欠席の時は会費不要） | 080-5057-6188（林）<br>tel.hawaiian.0884@ezweb.ne.jp |

団体名

## ウクレレ
## " プア　イリアヒ "

活動内容

ハワイアン音楽の好きな仲間の集りです。童謡、フォークソング、歌謡曲なども歌って、演奏しています。みんなで楽しい時間を過すことを目標に頑張っています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ③西福祉館<br>（西2-17-32） | 第1,3土曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　2,000円 | 090-6124-8845（加藤） |

# 音楽

団体名

## ひまわりの会

活動内容

童謡から歌謡曲まで様々なジャンルの歌を楽しく歌うサークルです。講師のちょっとしたアドバイスと素敵なピアノ伴奏で音楽の世界が広がり晴れやかな気分になります。ご一緒に楽しく歌って心と体を元気にしましょう。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ①北市民プラザ<br>（北3-1-1） | 第2,4水曜日/10:00～11:45 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金　500円<br>月会費　1,000円 | 042-577-1062（新里） |

団体名

## すみれの会

活動内容

童謡から歌謡曲まで様々なジャンルの歌を楽しく歌うサークルです。講師のちょっとしたアドバイスと素敵なピアノ伴奏で音楽の世界が広がり晴れやかな気分になります。ご一緒に楽しく歌って心と体を元気にしましょう。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ㉙南市民プラザ（多目的ホール）<br>（泉2-3-2） | 第1,3金曜日/10:00～11:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金500円、月会費1,000円<br>テキスト代（1回のみ）1,100円 | 050-7117-3475（川端） |

# 音楽

団体名

## 西のうたごえ広場「にじいろ」

活動内容

講師の先生の指導の指導のもと、童謡・外国民謡・懐かしの歌謡曲・フォークソングなど、ジャンルを問わず、みんなで楽しく歌います。楽譜が読めなくても、歌が苦手でも大丈夫！みんなが主役の楽しい時間を過しましょう。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ③西福祉館<br>（西2-17-32） | 第1,3木曜日/10:00～11:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | 090-4612-6193（市野） |

団体名

## くにたちギタークラブ「かなで」

活動内容

2018年4月に発足したクラシックギターのアンサンブルです。毎週日曜日午後に練習しています。文化祭や音楽祭などの行事を始め、アンサンブル仲間とコンサートを開催したり、演奏依頼にも対応しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ③西福祉館（西2-17-32）<br>⑥東福祉館（東3-18-32）<br>⑪公民館（中1-15-1） | 日曜日/13:00～16:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | ngypt1866ssm@gmail.com<br>（石井） |

# スポーツ

団体名

カサムシカ
「ノルディック
ウォーキング」

活動内容

高齢者の転倒予防や歩行能力の向上に最適なスポーツです。谷保、矢川地域を中心に市内近辺を歩き、季節を感じながら地域の風物を楽しんでいます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑧かふぇカサムシカ(中3-5-60)に集合し、市内近辺へ | 第1～3金曜日・第4土曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 1回　500円 | 080-5878-2364(かふぇカサムシカ) |

団体名

歩こう！ビーナスの会

活動内容

私達シニアにとって大切なのは元気に動ける身体を維持することです。2本のストックを使用し市内近辺を歩きます。季節の花や鳥、歴史的文化財を巡り新たな発見をし、仲間との交流を楽しんでいます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ㉙南市民プラザ周辺(泉2-3-2)及び近隣市 | 金曜日/9:30～11:30 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 入会費　500円<br>参加費　1回100円 | 080-5048-4832(清水) |

# スポーツ

団体名

## 手のひら
## 健康バレー国立

活動内容

軽いボールを手のひらで弾ませて3回で相手のコートに返します。無理せず失敗を笑いに変える、健康維持と仲間づくりのスポーツです。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館）<br>（富士見台2-48-1） | 水曜日/12:00～15:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　600円（含スポーツ保険） | 090-8890-4993（野道） |

団体名

## 国立市ゲートボール連盟

活動内容

ゲートボールを通して健康維持と、相互の親睦を図りながら、ゲートボール技術の向上と連盟の発展を目指して活動しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉑矢川上公園<br>（富士見台4-4） | 火,木,日曜日/9:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 年会費　1,200円 | 090-1102-3695（鈴木） |

# スポーツ

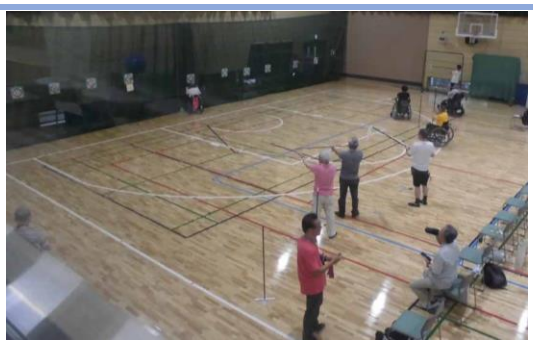
団体名

## 北プラ吹矢の会

活動内容

市の事業から発足し、現在20名ほどのメンバーで吹矢を楽しんでいます。見学、体験無料です。いつでも立ち寄ってください。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ①北市民プラザ<br>(北3-1-1) | 第1,2,3月曜日/13:30～16:00 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 入会金　1,500円(保険代)/<br>月会費　1,000円 | 090-2449-9175(坂井) |



団体名

## 国立市<br>健康スポーツ吹矢<br>交流会

活動内容

心肺機能の維持・向上にも役立つと考え活動している、自主練習をメインとした吹き矢のグループです。様々な方に参加して頂けるように集える場を作っています。吹き矢初心者の方や、見学の方も大歓迎です。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑪公民館(中1-15-1)<br>⑭福祉会館(富士見台2-38-5) | 不定期 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 1回 200円 | 090-2449-9175(坂井) |

団体名

## くにたち吹矢35

活動内容

心を落ち着かせ、ゆったりとした気持ちで矢を吹く一瞬に集中し、そして的を射抜く・・・矢の音から受ける爽快感は最高です。心肺機能の維持・向上にも役立つと考えて活動しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑪公民館(中1-15-1)<br>⑭福祉会館(富士見台2-38-5)<br>⑯FSXアリーナ(体育館)(富士見台2-48-1) | 【体育館】 不定期<br>【福祉会館、公民館】 不定期 |
| 会費 | 連絡先(代表者) |
| 月会費 1,000円 | 090-2449-9175(坂井) |

団体名

## くにたち東<br>健康吹矢同好会

活動内容

的の中心を射抜くと仲間から自然と拍手が起こる、とても温かいグループです。吹矢を通して、健康維持と仲間との交流を深めています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑥東福祉館<br>(東3-18-2) | 木曜日/9:00～12:00 |
| 会費 | 連絡先(代表者) |
| 月会費 1,000円 | 090-9014-4925(徳永) |

# スポーツ

団体名

国立谷保
吹矢同好会

活動内容

自主練習をメインとした吹矢のグループです。仲間との会話も楽しみながら、和気あいあいと活動しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉖下谷保地域防災センター（谷保5066） | 木曜日13:00～15:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費 1,000円 | 090-2734-7677（小堺） |

団体名

三小バドミントンクラブ

活動内容

バドミントン好きの主婦が中心に、ベテランも初心者も、男女幅広い世代で仲良くやっています。見学に来て下さい。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館第1）（富士見台2-48-1） | 第1,3木曜日/第2,4水曜日 9:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費 1,000円 | 042-576-4064（根本） |

# スポーツ

団体名

## 国立八小バドミントン同好会

活動内容

幅広い年齢層の男女会員が、コーチ指導の下で基本的なストローク、ダブルスのゲームなどを通して楽しく活動しています。★ビジター参加、未経験者の方も歓迎しています。
ホームページより気軽にご連絡下さい。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉗第6小学校<br>（谷保6600） | 土曜日/12:00～15:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金なし<br>月会費2,000円/ビジター1回700円 | http://8bd.jpn.org<br>（小林） |

団体名

## 日本拳法同好会

活動内容

防具使用の実践拳法！警察・自衛隊の正式格闘技。安全で健康になれます。
★見学ご希望の方は事前連絡をお願いします！

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館）<br>（富士見台2-48-1） | 日曜日/12:45～14:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　3,000円 | 090-3549-6464（横山） |

# スポーツ

## ドル平・なかまの会

活動内容

水が怖い、水泳が苦手という方も、ドル平泳法で息つぎから練習すれば、誰でもすぐに長い距離をゆっくりと泳げるようになります。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館）（富士見台2-48-1） | 火曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費1,200円（プール代含む） | 080-5048-4832（清水） |

団体名

## ドル平・楽しく泳ぐ会

活動内容

膝痛等で陸上運動が不安な方も大丈夫。ベテランの指導員による水中ウォーキングや音楽を使った水中体操で体力アップをめざしましょう。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館）（富士見台2-48-1） | 火曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費1,200円（プール代含む） | 080-3023-2157（外池） |

団体名

## ドル平・近代四種の会

活動内容

日本スポーツ協会公認の水泳コーチ及び水泳指導員が指導します。自身の泳力アップは勿論、市民の水泳指導にあたる会員も養成しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館）（富士見台2-48-1） | 火曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費1，200円（プール代含む） | 090-7429-5065（保坂） |

団体名

## 水泳クラブ「かるがも」

活動内容

運動不足の解消を目的とし、楽しく体に負担がなく泳ぎつづけられる活動をしています。和気あいあい楽しく泳いでいます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館）（富士見台2-48-1） | 火曜日/14：00～16：00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 3ヶ月　10,000円（プール代含む） | 042-576-8846（斉藤） |

# スポーツ

団体名

## 水泳「とびうお」

活動内容

2班に分かれて、指導員のもと、楽しく泳いでいます。無理のない全身運動で、健康な身体を維持しましょう。
★無料体験できます！

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館）<br>（富士見台2-48-1） | 火曜日/12:00～14:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金　1,000円<br>会費　3ヶ月　10,000円 | 042-571-3957（今野） |

団体名

## ふまねっと@くにたち

活動内容

「ふまねっと運動」は、あみの上をゆっくり歩く運動です。あみをよく見て、ゆっくり一歩一歩、慎重に歩くことで、歩行機能の改善や注意力や記憶力、集中力の向上が期待できる運動です。楽しみながらフレイル予防！

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ①北市民プラザ<br>（北3-1-1） | 毎月第4木曜日/13:30～15:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 無料 | 090-9671-1633（上田）<br>kueda4569@gmail.com |

# スポーツ

団体名

国立グラウンド
ゴルフクラブ

活動内容

毎回チームを作り、コースを回るグラウンドゴルフを行っています。定期的に交流試合も行っています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑰谷保第3公園<br>（富士見台2-34） | 月・木曜日/9:30～10:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会費1,000円<br>年会費3,000円 | 042-572-1060（遠藤） |

団体名

国立TBG協会
〈ターゲットバード
ゴルフ〉

活動内容

羽のついたボールを地面に設置したかごに向けてショットする「ターゲットバードゴルフ」をしています！ゴルフの経験者も未経験者もどなたでも楽しめるスポーツです。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑰谷保第3公園<br>（富士見台2-34） | 木曜日 /12:00～15:00<br>金曜日/9:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 年会費5,500円 | 090-2449-9175（坂井） |

# スポーツ

団体名

国立ペタンク倶楽部

活動内容

フランス発祥のスポーツ”ペタンク”を集まって行っています。激しい運動ではないので、どなたも気軽に始められます。他の市との大会もあります。★先ずは体験プレイを！

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑰谷保第3公園<br>（富士見台2-34） | 水・金曜日/9:30～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 年会費3,000円 | 042-572-0006（小泉） |

団体名

青柳ソフトボールクラブ・ブリット

活動内容

毎週日曜日に紅白戦メインで行う、ソフトボールのグループです。公式試合には出ず、仲間とともに和気あいあいと気楽に体を動かして健康になることを目指しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉗第6小学校（グラウンド）<br>（谷保6600） | 日曜日/7:00～9:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費1,000円 | 042-522-5106（笠井） |

# スポーツ

ホームページを
作成しました！

携帯用QRコード

団体名

## フレンドシニア

活動内容

市内唯一の還暦軟式野球チーム。野球大好き…のチームです。地域で野球を楽しみ、健康維持も兼ね、一緒にプレーしませんか。部員募集しています！

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑰谷保第3公園<br>（富士見台2-34） | 火曜日/9:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先** |
| 月会費1,000円 | 080-4197-5079（小田） |

団体名

## 国立シルバー卓球クラブ

活動内容

卓球を通して、健康維持やコミュニケーションを図っています。試合形式での打ち合いやラリーなど、それぞれのペースで楽しんでいます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑯FSXアリーナ（市民総合体育館）<br>（富士見台2-48-1） | 月曜日/9:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先** |
| 入会金1,000円/年会費1,000円<br>スポーツ保険1,250円（希望者のみ） | 090-8515-6610（坂谷） |

# スポーツ

団体名

矢川卓球クラブ

活動内容

人生健康第一。健康維持に楽しい会話。年間を通し卓球でもりあがっております。どうぞお気軽に見学にいらして下さい。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉗第6小学校（体育館）<br>（谷保6600） | 日曜日/15:00～18:00 |
| **会費** | **連絡先** |
| 入会金500円/年会費3,000円 | 090-5016-9862<br>（母袋<モタイ>） |

団体名

プラス卓球部

活動内容

矢川プラスのできた年の夏に、何人かで集まり卓球が始まりました。最初はみんなおぼつかないラリーでしたが、この頃はだいぶ続くようになりました。和気あいあいと卓球をしながら順番を待つ間に、色々お話・交流をいたします。ラケットを振りながら、いつも笑い声が絶えません。月1回、食事会、お茶会を多目的ホールで開催しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉒矢川プラス（富士見台4－17－65） | 水曜日/9:30～12:00 |
| **会費** | **代表者（連絡先）** |
| なし | 080-5087-4313（塩野）<br>keikokati101@gmail.com |

団体名

## 踊り「さざなみ」

活動内容

健康のため、認知症予防のため、みんな楽しく歌ったり、踊ったり、お話ししたりしています。初心者の方も歓迎です。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑲富士見台2丁目集会所<br>（富士見台2-32-1） | 第2・4火曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | 直接お越しください(^－^)/ |

団体名

## 新舞踊「愛奈美会」

活動内容

明るく楽しくをモットーに、60才の気持で、和・輪を大切に踊ってます。コロナ禍にも負けず、引きこもりを作らない!!1度も休む事なく活動。年に2回芸小の舞台を踏み、地域の老人会の誕生会でも何曲も踊って喜ばれてます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ㉘久保公会堂<br>（谷保6256-8） | 第1～3金曜日/13:00～17:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　2,000円 | 042-576-1792（五十嵐） |

# 文化

団体名

持ち寄り
「朗読サロン」

活動内容

ご自分の好きな本や、切り抜きページを持ち寄り朗読します。しっかりした息遣いが、健康な身体をはぐくみ脳を活性化します。声を出して楽しみましょう。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑪公民館<br>（中1-15-1） | 第2日曜日/10:30～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 無料 | 080-5436-6622（滝） |

団体名

吟詠けやき会

活動内容

国立苑訪問（年1回）、谷保天満宮の行事に参画（梅まつり・秋の奉納吟詠）。国立市立第一中学校への吟詠の体験学習を学ぼう参画。国立市立第二小学校二松クラブに日本の伝統芸能詩吟として参画。いずれも30年以上現在に至ります。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑭福祉会館<br>（富士見台2-38-5） | 土・日曜日/13:30～16:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金なし<br>月会費　3,000円 | 042-575-6518（佐野） |

団体名

## くにたち写遊会

活動内容

市内および近隣にお住まいで写真に興味がある方を対象とした写真同好会です。近郊を中心に四季折々の撮影場所を求めての撮影会や発表、意見交換会等を行い、仲間との親睦を深めています。春には、写真展も開催しています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑪公民館、屋外<br>（中1-15-1） | 水曜日/主に13:00～16:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　1,500円 | 090-7725-5124（榎戸） |

団体名

## フォトサークルくにたち

活動内容

「写真を楽しむ」をモットーに月一回の例会では、学習、活動報告、持ち寄った写真の相互批評等を行い写真技術の向上と会員相互の親睦を図っています。また撮影会の実施、福祉施設への写真展示を行っています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ③西福祉館<br>（西2-17-32） | 第2木曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　500円 | 042-508-8101<br>（甫守<ほもり>） |

# 文化

団体名

## くにたち絵画グループ

活動内容

水彩、パステル、油、クレヨン、色鉛筆等何でも好きな画材で絵を描きます。春と秋の天気の良い日は希望者のみ外でスケッチをしに行くこともあります。初心者から始められる絵画のグループです。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑪公民館<br>（中1-15-1） | 木曜日/14:00～17:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金　1,000円<br>月　3,500円 | 042-502-8989<br>（松本） |

団体名

## 人物画の会

活動内容

月1回モデルを呼んでかきます。先生はいません。例会のあと希望者のみお茶を飲み親睦を図ります。画材は自由。例会がどんなものか来てみて頂くのは自由。毎年11月に芸小ホールギャラリーで展覧会を開きます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑯FSXホール（芸小ホール地下アトリエ）<br>（富士見台2-48-1） | （月1回）<br>主として土曜又は日曜日/13:00～15:30<br>※毎回メールにて確認 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金・年会費なし<br>1回　1,700円（モデル・部屋代） | 042-571-0385（榎本） |

団体名

## 水彩画教室パレット

活動内容

水彩画を中心に、各自好きなものをモチーフに描く絵画のグループです。市内在住の講師から個別に指導を受けるので自分のペースや技量に合わせて描くことができます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑯FSXホール(地下アトリエ)<br>(富士見台2-48-1) | 第2,4月曜日/9:30～12:00 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 月会費　3,000円 | 090-5198-2495(吉田) |

団体名

## 和服リフォームの会

活動内容

着なくなった和服を洋服に作り変えています。メンバーで作り方を教え合いながら、自分だけのオリジナル作品を仕上げます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑭福祉会館<br>(富士見台2-38-5) | 第1・3水曜日/13:30～16:00 |
| **会費** | **連絡先(代表者)** |
| 年会費　1,000円 | 090-9648-8497(野村) |

# 文化

団体名

## 麻雀「竹の会」

活動内容

2013年4月から活動している高齢者健康麻雀の会です。男女20数名の会員で脳トレをしています。毎回終了後にミニ茶話会、そして1月の新年会、7月の暑気払いでは、成績発表を兼ねて表彰式と懇親会をしています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑳富士見台第3団地集会所<br>（富士見台3－17-3） | 火曜日/13:00～17:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 入会金　1,000円<br>年会費　1,000円 | 042-511-7057（永松） |

団体名

## 碁遊会

活動内容

定期的に大会を設け、囲碁を愛する人で囲碁を楽しんでいます。囲碁を始めたばかりの初心者の受け入れも積極的に行っています。女性は勿論、小学生中学生も大歓迎です。因みに小学生も在籍しており頑張っています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑨中地域防災センター<br>（中2-10-7） | 第2,4土曜日/10:00～12:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 年会費　1,000円（小中学生は無料） | 042-511-7057（永松） |

団体名

## カサムシカ
## 折り紙カフェ

活動内容

初めに軽い体操をしてから、季節に合わせた折り紙を楽しみます。講師の先生が教えてくれるので、細かい作業まで楽しみながら作ることができます。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑧かふぇカサムシカ<br>（中3-5-60） | 第1月曜日/13:00～15:00<br>※詳細は代表者までお問合せ下さい。 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 1回　500円（飲み物付き） | 080-5878-2364<br>（かふぇカサムシカ） |

団体名

## カサムシカ
## 絵手紙の会

活動内容

かふぇカサムシカで実施しているので、一般的教室でなく、かふぇのようにいろいろな場所に座ってやります。墨をすり、線の練習をしてから、ハガキに大きくトマトやナス、ピーマンを描いて、皆で見せ合います。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑧かふぇカサムシカ<br>（中3-5-60） | 第3金曜日/10:00～12:00<br>※詳細は代表者までお問合せ下さい。 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 1回　300円（飲み物付き） | 080-5878-2364<br>（かふぇカサムシカ） |

# 文化

団体名

## カサムシカ
## ニット教室

活動内容

編みかけのままのセーターや眠っている糸を利用して各自好きな物を作ります。夏・冬どちらにも対応しますが、毛糸類は各自用意していただきます。終了後はお茶を飲みながら世間話で盛り上がり楽しい一時です。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑧かふぇカサムシカ<br>（中3-5-60） | 第2，4金曜日/10:00～12:00<br>※詳細は代表者までお問合せ下さい。 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 1回　500円（飲み物付き） | 080-5878-2364<br>（かふぇカサムシカ） |

団体名

## フラサークル

活動内容

フラの美しい音楽に癒され、踊っていると自然と笑顔になれます。毎週練習を行っていますので、ぜひお立ち寄りください。
※ボランティアで介護施設への慰問も行っています。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
|---|---|
| ⑫矢川集会所<br>（富士見台3-32-4） | 火曜日（第5除く）/<br>13:30～15:30 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 無料 | 042-571-0727（小口） |

団体名

## 朗読劇 「ひばり」

活動内容

「朗読に演劇の要素を少し取り入れた朗読劇！」
台本を見て台詞を言うので初心者でも気軽に参加できます。
山崎先生の指導の下、学芸会のノリで楽しく稽古しています。
特に男性会員大歓迎♪お待ちしています。無料体験あります。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑪公民館<br>（中1-15-1） | 第1・3金曜日/14:00～16:00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　3,000円 | hibarikunitachi@gmail.com（中村） |

# ボランティア

団体名

国立市
傾聴ボランティア
みみずく

活動内容

高齢者施設、個人宅などへの訪問型の傾聴、福祉会館での来所型傾聴「傾聴ひろば」、リモート型傾聴の「電話で傾聴」など、幅広く傾聴活動をしています。（※国立市ボランティアセンター主催の傾聴講座を受講された方、または同等の知識、スキルを有する方歓迎!）

⑭福祉会館（富士見台2-38-5）
高齢者施設、個人宅

活動日・時間

活動による

会費

年会費　1,000円
（ボランティア保険代含む）

連絡先（代表者）

042-575-3223（ボランティアセンター）
kvc@kunitachi-csw.tokyo

団体名

手作りグループ
あやめ会

活動内容

寄付された布や毛糸を使用して、エプロンや帽子等をつくっています。年3回のバザーに出展し、売上を社協へ寄付しています。手芸や編み物が好きな方、一緒に活動しませんか？年齢問わず大歓迎です。

活動場所

⑭福祉会館
（富士見台2-38-5）

活動日・時間

第1,3木曜日/10:00～15:00

会費

なし

連絡先（代表者）

042-572-2252（奥村）

団体名

手作りグループ
八千草会

活動内容

寄付された布や毛糸を使用して、アームカバーやかわいい小物等をつくっています。年2回のバザーに出展し、売上を社協へ寄付しています。手芸や編み物が好きな方、一緒に活動しませんか？

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑨中地域防災センター<br>（中2-10-7） | 第2,4木曜日/午後14:00～ |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| なし | 042-575-0785（野口） |

# その他

団体名

英語クラブ

活動内容

日常の出来事を英語で話したり、テキストを使って英語表現を学んだり、短いエッセイや短編小説を読んだりしています。毎回いろいろな話題がでるので、とても楽しいです。英語力は初級・中級どなたでもOKです。

| 活動場所 | 活動日・時間 |
| --- | --- |
| ⑥東福祉館<br>（東3-18-32） | 火曜日/14：00～16：00 |
| **会費** | **連絡先（代表者）** |
| 月会費　1,000円 | 090-9821-6548（齊藤） |

**●国立市地域活動紹介冊子●**

**令和8年 9月（第9版改訂発行）**

**国立市役所　高齢者支援課　地域包括支援センター**

**〒186-8501　国立市富士見台2-47-1**

**電話：【直通】042-576-2123**

**【代表】042-576-2111（内線153,169）**

**Fax：042-580-4210**

**～国立市内で自主グループ活動をされている方へ～**

**現在、こちらの冊子への掲載団体を募集しています！**
**お気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。**