

2 団体・サークル情報(区分ごと、50音順)

(1) 語学・文学・歴史

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な活動場所	会費
英語	Sprout	シニア世代で、英作文・英会話を通して正しい英語の習得を目指しています。		○			第1～3月曜日	10:00～12:00	亀居会館	1,000円/月
詩・随筆	ポエム朝	和気あいあいとした勉強会です。	○				第3木曜日	13:00～16:00	上福岡西公民館	500円/月
短歌	大井短歌会	講師を招いて楽しく活動しています。興味ある方のご参加をお待ちしています。吟行会などあります。	○	○	○	○	第1火曜日	13:00～16:00	ふじみ野会館	1,000円/月
俳句	「あやめ」句会	近場を吟行し句会を楽しむ。無理なく季節の変化を喜ぶ。毎月の会報と年1回の句集を発行する。	○			○	第4日曜日	9:00～16:00	上福岡西公民館、鶴ヶ岡コミュニティセンター	2,500円/年
	俳句 花水木	楽しく活動をしています。	○			○	第3火曜日	13:15～15:00	介護予防センター	500円/年
	俳句「ひこばえ」	俳句を通し、よく見たり、よく調べたりして、脳の活性化を全員と一緒にしませんか。	○			○	第4水曜日	13:00～15:30	介護予防センター	500円/年
	俳句むさしの会	五七五と言う短い詩形に、歡びと悲しみを込めて、皆さんと一緒に研鑽しております。				○	第3日曜日	13:00～17:00	上福岡西公民館	1,000円/回
読書	ふみの会	各会員の推薦図書を毎月一冊読み、感想を話し合いながら学ぶ。「本」好きの仲間の集まり。				○	第2火曜日	10:00～12:00	上福岡図書館	500円/月
	杜りん	会員の希望図書を、月1回の定例会迄に読み、感想や時事話題へと話を広げ、楽しみとしています。				○	第3木曜日	13:30～15:30 ※時間に変更もあり	大井図書館、ステラ・ウェスト	会費なし
歴史	大井古文書を学ぶ会	講師の先生を囲んで、会員全員で江戸時代の文書解説に楽しんでいます。見学無料。	○			○	第3土曜日	14:00～16:00	旧大井村役場2F	1,300円/月
	大井歴史研究会	創立34回目で、地域の歴史を企画学習し、博物館の展示会にも出かけます。バスによる史跡巡りも行います。	○				不定期	不定期	旧大井村役場	2,000円/年

(2) 文化・芸術

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な活動場所	会費
アーティスト	フラワーサークル BelleFleur	生花のアレンジ、ブリザーブドのアレンジを月1～4回、皆で和気あいあい楽しんでいます。	○			○	毎週金曜日	10:30～12:00	市民交流プラザ	4,500円/回(材料費)
茶道	男の茶の湯サークル	表千家の茶道を学んでいます。お茶を飲みながら和気あいあいに楽しんでいます。日本の伝統文化にちょっとふれあいませんか。	○				原則 第2、4日曜日	13:00～17:00	ステラ・ウェスト	2,500円/月

茶道	文京学院大学ふじみ野幼稚園茶道サークル	裏千家の茶道サークルです。季節の点前や難しいものにも挑戦し和気藹藹と楽しく活動をしています。	○			基本、第2、4火曜日	13:00～17:00	上福岡西公民館	3,500円/月
書道	おうしょ(鴨書)	幼児～大人まで書を楽しみながら個人にあわせてレベルupを目指します。文字に自信のない方大歓迎!	○		○	土曜日	子ども2時間 13:30～大人1時間 14:30～	ステラ・ウェスト	2,500円/月
	ふじみ野書道会	初心者歓迎します。	○	○		火曜日	9:00～12:00	上福岡西公民館	10,000円/年
	湖夕会	美しい日本の文字言葉を小筆で書いてみませんか。	○			第1、3水曜日	10:00～11:30	市民交流プラザ	2,000円/月
	翠蘭書道サークル	小学生～大人まで大歓迎!硬筆展書き初め展も厚い指導。大人の方・美文字レッスンしませんか?	○	○	○	毎週土曜日	9:30～11:30	旭ふれあいセンター	3,500円/月
ペン習字	四季彩会	基本からペン字、書道、かな文字等内容も初心者から上級者まで希望に合わせて楽しく学べます。	○			第1～3土曜日	13:00～15:00	亀居会館	3,000円/月
絵画	えんぴつ画サークル・マルーン	自分の好きな絵や写真を、鉛筆や色鉛筆を使って描いています。初心者大歓迎です。見学随時受付中。	○		○	毎週日曜日 (月3回)	13:30～15:30	旭ふれあいセンター	1,500円/月
	きらめき会	冨田淑子先生指導による水彩画教室です。和気あいあいと楽しく学ぶ会です。	○			第2、4木曜日	13:45～15:45	ステラ・イースト	1,500円/月
	水彩2年生会	四季折々の風景、花など、又人物などを水彩で楽しみながら描いています。第1第3火曜の月2回。	○			第1、3火曜日	13:00～15:00	上福岡西公民館	1,500円/月
	透明水彩コスモス	各自創意工夫しながら自由な課題で透明水彩画の作品制作に取り組み会指定の作品展に出品展示する。	○			第2、4火曜日	13:00～15:30	上福岡西公民館	100円/回
写真	写真集団・上福岡	月1回の例会と年1回の作品展。外部プロ講師による技術指導、並びに作品合評。	○	○	○	月1回	14:00～17:00	上福岡西公民館	15,000円/年
	フォトグループ「Dream」	写真の好きな人が集まり、会員同士で合評。グループ展、文化祭に出展。おしゃべりも大好きな仲間	○	○		第3土曜日	13:00～16:00	上福岡西公民館	1,000円/月
オペラ・演劇	演技集団THE彩2	団員の親睦を深めながら、会を通して個々の発想力、表現力を高め、年に1回の発表会を楽しむ。	○		○	毎週土・日曜日のいずれか	13:00～17:00	上福岡西公民館、ステラ・イースト	1,500円/月
盆踊り	盆踊りサークル【笑顔満開】	盆踊りが好きな方ぜひ一緒に盆踊りを楽しみませんか?素敵な仲間と楽しく踊りましょう!盆踊りで人生豊かに	○	○	○	隔週火・木	13:30～	ステラ・イースト、西地区集会所	100～200円/回 又は2,000円/年2回

(3) 音楽

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な活動場所	会費
コーラス	上福岡コーラス	メンバー全員高齢ですが、長年にわたって唱い続け、楽しくお互い、研鑽しています。				○	月2～3回 水曜日	20:00～22:00	ステラ・イースト	1,000円/月

コ ー ラ ス	Glorious Crew (Jubilee Jam)	大人のゴスペル・ポップス・ミュージカル&ショーケンワイア！ココロが躍る場所で10歳若返ろう！	○			月1回 木曜日	11:00～ 13:00	ステラ・ウェスト、ステラ・イースト	3,500円/ 月
	コーラス「赤い靴」	童話や唱歌、合唱曲や新曲など、様々な曲を楽しく歌っています。ぜひ見学においてください。	○			第2、4水曜日	10:00～ 12:00	活動休止中	2,000円/ 月 1,000円/ 年
	コーロ・ブリランテ	年一回の演奏会を目標。皆で歌って皆で元気合唱のすばらしさを楽しんでいます。			○	毎週木曜日	10:00～ 12:00	上福岡西公民館、ステラ・イースト音楽室	5,000円/ 月
	混声合唱団「樹」	古澤利人先生の発声・歌唱指導により、生き生きとした豊かな音楽作りに励む楽しいサークルです。	○		○	毎週火曜日	19:30～ 21:30	ステラ・イースト	4,000円/ 月
	混声合唱団それいゆ	市民文化祭で歌う曲を混声合唱団特有の深みのあるハーモニーを楽しみながら練習しています。	○			第2、4木曜日	13:00～ 15:00	サービスセンターホール	1,500円/ 月
	女声合唱団さくら、サクラ、桜2001	日本の歌(唱歌・歌曲他)を中心にアンチ・エージングを兼ねて楽しく練習しています。	○		○	毎週火曜日	10:00～ 又は 11:00～	ステラ・ウェスト	3,500円/ 月
	女声コーラスふじみ野	正当なコーラスから色々なジャンルの歌を丁寧な指導のもと歌うことを楽しんでいます。			○	火曜日 月4回	11:00～ 13:00	ステラ・イースト	3,000円/ 月
	健やか歌声サークル みかんの花	なつかしい思い出の歌を、ピアノ伴奏にのって一緒に歌いましょう。楽しく、認知症予防活動を！	○		○	第1、3、5水曜日 (内2回)	9:20～ 10:50	ステラ・ウェスト	800円/回
	佐々木信綱作品を歌う会「つなソング」	作曲家「佐々木信綱」作品をみんなで楽しく歌います。前半は発声練習、童謡、唱歌で声出しをします。	○			第2、3金曜日	10:00～ 11:30	鶴ヶ岡コミュニティセンター	1,000円/ 回
	ひまわりコーラス	毎週、指導者の楽しい話とステキなピアノ伴奏で仲良く楽しく歌っています。見学大歓迎です。	○			毎週金曜日	10:00～ 12:00	ステラ・イースト	3,000円/ 月
童 謡 ・ 童 歌	翠の会	月2回、合唱練習の他パークゴルフハイキング等も楽しんでいます。興味のある方はぜひお越し下さい。	○			第1、3木曜日	14:00～ 16:00	大井総合福祉センター	1,000円/ 月、会場費 1,000円/3か月
	歌声サロン	童謡や唱歌、歌謡曲から世界の歌まで、たくさん歌って笑って健康に！曲のリクエストも受付ます！	○			第4金曜日	10:00～ 11:30	ステラ・ウェスト	1,000円/ 回
カラ 歌 オ ・ ケ	みんなで童謡・愛唱歌を歌う会	懐かしい歌から新しく生まれた童謡まで解説を交えながらみんなで楽しく歌います	○			毎月第3火曜日	10:00～ 11:30	鶴ヶ岡コミュニティセンター	600円/回
	年金者組合 歌つて踊ろう会	歌の好きな人集まれ。なつかしい歌を、うたいながら楽しみましょう。	○			第2金曜日	14:00～ 16:00	旭会館	100円/回
オ カ リ ナ	オカリナサークル「コンドル」	西公民館まつり、ミュージックフェスタに参加	○			月4回 (毎週水曜日)	10:00～ 12:00	上福岡西公民館、ステラ・イースト	4,000円/ 月
リ コ ー ダ ー	リコーダー大井	先生の指導のもと、楽しみながらも頑張って練習しています。練習好きな初心者歓迎！	○	○		第1、3水曜日	13:00～ 15:00	ふじみ野会館	1,500円/ 月

ハ ー モ ニ カ	SWING	鍵盤ハーモニカのサークルです。先生のアレンジをもとに、アンサンブルで楽しく練習しています。	○			月2回 木曜日	10:00~ 11:30	上福岡西公 民館視聴覚 室	2,500円/ 月
	ふじみ野ハーモニ カフレンズ	文化祭には毎回参加し練習の励 みとなっています。講師は正確な 演奏を目指して指導しています。	○			毎週木曜日	13:30~ 15:30	旭ふれあいセ ンター、ステ ラ・ウェスト	1,500円/ 月
大 正 琴	大正琴の会「友」	様々なジャンルの愛唱歌を大正琴 で楽しく練習しています。楽器のな い方は貸出もしもしています。	○			第2、3土曜 日	13:30~ 15:30	鶴ヶ岡コミュ ニティセン ター	3,000円/ 月
	大正琴ふじみ野会	楽しく和気あいあいと大正琴の練 習をしています。お琴の貸出しあ り。見学にいらして下さい。	○		○	月2回 木曜日	13:30~ 15:30	上福岡西公 民館	2,000円/ 月
ウ ク レ レ	ウクレレサークル 継「きずな」	講師指導のもと様々な曲を弾き楽 しく練習をしています。是非見学に いらして下さい。	○		○	月2回 金曜日	10:00~ 12:00	上福岡西公 民館	1,500円/ 月
	ウクレレサークル・ ヌイロア	初心者対象のウクレレ教室です。 ウクレレの経験がない人でも持ち 方などからお教えします。	○		○	第1、3土曜 日	11:00~ 12:30	ステラ・ウェス ト	入会金 2,000円 別途譜面代
	ヌイロア・ハワイア ンズ	ハワイの曲が中心ですが、日本の 曲も取り入れています。年齢問わ ず、和気あいあいと楽しめる教室 です。	○	○	○	第1、3土曜 日(変更有)	13:00~ 15:00	鶴ヶ岡会館	3,000円/ 月、入会金 2,000円 別途譜面代
ギ タ ー	GC_SUKIYAKI	初心者が集まったサークルです。 講師指導のもと、ギターを奏で、音 楽を共に楽しみましょう。	○		○	第1、3金曜 日	10:00~ 12:00	上福岡西公 民館、ステラ・ イースト他	3,000円/ 月
マン ド リ ン	ステラマンドリーノ	マンドリン・ギターを練習し、地域 の皆様に短近などところで演奏やボ ランティア参加しています。			○	毎週水曜日	13:00~ 16:00	ステラ・イース ト、上福岡西 公民館他	3,500円/ 月
楽団	上福岡ウインド オーケストラ	演奏技量不問。HPからお問い合わせ ください。 https://kwo.localinfo.jp	○		○	毎週日曜日	18:00~ 21:30	上福岡西公 民館、ステラ・ イースト他	1,000円/ 月
	上福岡フィルハー モニー管弦楽団	講師陣の丁寧な指導が魅力です! 一緒にアンサンブルを楽しみましょ う。いつでも見学できます!	○			毎週木曜日	18:00~ 21:00	ステラ・イース ト	4,000円/ 月

(4) 芸能

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な 活動場所	会費
詩吟	堅香子吟詠会	吟詠を指導する。	○				第1、3火曜 日	10:00~ 12:00	鶴ヶ岡コミュ ニティセン ター	1,500円/ 月
	上福岡吟詠会	私達は詩吟を楽しみながら向上を めざしています。ご一緒にお腹から 声を出し健康に過ごしましょう。	○	○			原則第2、4 火曜日	13:00~ 16:00	上福岡西公 民館	2,000円/ 月 入会金 3,000円
	ふじみ野詩吟クラ ブ	教本と詩吟CDを使って漢詩・和 歌を腹式呼吸法で詠います。練習 日に詩吟の見学・体験が自由で す。	○				第1、3土曜 日	13:30~ 15:30	ステラ・イース ト	2,000円/ 月
	嘉乃吟友会ひまわ り	お腹の底からの発声、気持ちが良 いです、健康のためにも一緒に楽 しみませんか。	○				第2、3、4土 曜日	13:00~ 16:00	鶴ヶ岡コミュ ニティセン ター	2,000円/ 月

謡曲	楽謡会	古典的な物を腹のそこから出して楽しく学んでおります。発声練習もしています。	○			第1、3木曜日	13:00~15:00	亀久保会館	2,400円/年
舞踊	玲史美会	踊りを通して、地域の方とのコミュニケーションをはかり、健康増進と生涯現役を目的とする。美顔目標	○		○	第2、3、4土曜日	13:00~16:00	亀久保会館	2,000円/月
	舞踊サークル 舞仙会	踊りを通して、地域との交流、親睦を図る。年1回の舞踊まつり、市の文化祭に参加。			○	木曜日(月3回)	10:00~12:00	学園会館、ステラ・ウェスト	3,000円/月
和太鼓	太鼓の会 楽鼓	令和5年9月より、練習を開始。初心者ばかりですが、楽しく活動しています。	○			第1、3、4金曜日	14:00~15:30	市民交流プラザ	2,000円/月+会場費

(5) 手工芸

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な活動場所	会費
あみもの	毛糸玉サークル	月2回編み物など集まって本など見ながらわからない所はみんなで話し合っています。				○	第2、4水曜日	9:00~12:00	上福岡西公民館	会費なし
ワパックチ	チエリーブロッサム	アットホームな雰囲気の中で、バッタや小物入れなど、各自好きなものを作って楽しんでいます。	○				第2金曜日	9:00~12:00	上福岡西公民館	会費なし
陶芸	陶芸サークル ちやびらさい	陶芸に関する研鑽をとおし、会員一人ひとりがふれあいを持ち、地域社会に貢献している。	○			○	第2、4土曜日	11:00~15:00	ステラ・ウェスト	6,000円/年 材料費 1,000円程度/回
	陶芸コスモス	陶芸愛好家が、好ましい人間関係を保つことを配慮しつつ、各自創意工夫しながら作品作りを行う。	○				第2、4水曜日	13:30~17:30	ステラ・イースト	1,000円/月
	陶の会	世界にひとつだけの作品を造り、仲間と共に技法と楽しみを分かち合うサークルです。	○			○	第1、2、3、4木曜日	13:30~17:30	ステラ・ウェスト	1,000円/月
	釉遊会	日常使用する食器、花器、飾り物等を作陶しています。作陶テクニックを教えあい上達をめざします。	○	○		○	毎週水曜日	13:00~17:00	上福岡西公民館、10月からステラ・イースト	500円/月 5,000円/年
革工芸	革染サークル	ある程度基礎的なことを覚えたら、自分の作りたい物を、自由に製作しています。皆楽しく過ごしています。	○				第2、4木曜日	10:00~12:00	上福岡西公民館	1,500円/月
はたおり・染織	染織・綾の会	藍染や植物で糸を染めています。染めた糸で「はたおり」をします。	○			○	水、木、金曜日	9:00~13:00	染)ステラ・イースト 織)上福岡歴史民俗資料館	6,000円/年
ショーワーク	すきっぷ実行委員会	年に数回、上福岡ココネ広場や公民館等でワークショップを計画しています。		○			ココネ広場 土曜/年数回	10:00~16:00	上福岡ココネ広場、ステラ・ウェスト、ステラ・イースト	会費なし

(6) 趣味・教養

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な活動場所	会費
俳写	ふじみ野俳写俱楽部	写真に俳句を添えて作品。毎月第1日曜日定例会。年2~3回作品展を行う。ウォーキング年数回。	○				毎月第1日曜日	13:00~15:00	ステラ・ウェスト	2,000円/年
絵手紙	アイリス絵手紙の会	たまには絵でも書いてみようか。久しく手紙も書いていないわね。なんて人が集まっています。	○				第1、3木曜日	13:30~16:00	上福岡西公民館	250円/月
	新婦人絵手紙サークル	はがきに実物を見たり本の手本を見て顔彩で絵を書きます。講師はおりませんが楽しくやっています。	○				第2、4木曜日	10:00~12:00	亀居会館	900円/月
山野草・盆栽	大井野草の会	山野草と木(ボク)の寄せ植えを作り、観賞し、会員相互の親睦を図る。	○				第3火曜日	13:30~15:30	ステラ・ウェスト	2,000円/年
切り絵・ちぎり絵	切り絵サークル	初心者の方でも、楽しくすぐに憶えられます。	○				第1・3水曜日	13:00~16:00	旭ふれあいセンター	1,000円/円
	新婦人新聞ちぎり絵サークル	新聞のカラー印刷部分を手でちぎり台紙に貼ったら、世界で1つだけの作品が完成。ステキです。	○				第2、4火曜日	13:30~15:30	亀居会館	900円/月
	和紙ちぎり絵サークル	毎月一教材をお手本、和紙で作る花や風景、鳥などもあります。和紙をちぎって絵をかいています。花や風景など!	○				第3火曜日	9:00~11:00	ステラ・イースト	2,400円/回 2,500円/年
将棋	上福岡将棋クラブ	将棋の対局を通して会員相互の親睦を旨とします。			○		毎週日曜日	13:00~17:00	上福岡西公民館	1,200円/年
	日本将棋連盟ふじみ野支部	棋力別に3~4クラスに分かれ対局を実施。棋力向上と将棋を楽しむことを目標にしております。		○	○		主に毎週日曜日	①13:30~17:30 ②13:00~17:00	①ステラ・ウェスト ②亀居会館	500円/回 1,000円/年
健康麻雀	ふじみ野健康麻雀クラブ	男女70歳代を中心楽しく麻雀をして皆さんと対話をしコミュニケーションを図っています。	○	○	○		不定期(月7回)	9:00~17:00	市民交流プラザ、ステラ・ウェスト他	2,000円/月 2,000円/年
	麻雀愛好会	健康で楽しく活動を目的としています。		○			毎週日曜日	13:30~17:30	ステラ・イースト	4,000円/年
マジック	大井奇術団	講師より奇術を学びます。ボランティア活動として図書館・老人施設等で奇術を披露し喜ばれています。	○			○	①第2、4木曜日 ②毎週水曜日	①19:00~21:00 ②14:00~16:00	①亀居会館 ②大井総合福祉センター	2,000円/月 入会金1,000円
	上福岡マジッククラブ(KMC)	仲間との交流を深めながら技術を磨き、イベントやボランティア活動でマジックを披露しています。	○				第2、4木曜日	13:00~17:00	上福岡西公民館、ステラ・イースト	1,500円/月 ※別途入会金、教材費
料理	みくり会	みんなでレシピを決めて料理をします。料理の後は食事をしながらおしゃべりを楽しみます。(男性だけの料理会)	○				第2土曜日	17:00~19:00	上福岡西公民館	1,500円/月 3,000円/年
パソコン	小学校のプログラミング教育研究会	米国タフツ大学開発の幼児・低学年用ScratchJrで、プログラミング教育を行うための研究開発活動。				○	月2回程度(日程はその都度調整)	2~3時間(時間はその都度決める)	市内小学校、ステラ・ウェスト、上福岡図書館	会費なし

パソコン	PCクリック	パソコン初歩勉強中。会員大募集中です。どなたでもOKです。	○			第1、3水曜日	9:30～12:00	大井総合福祉センター	1,200円/年
	PCもくよう会	ワード文書作成の知識、エクセル。仲間同士とのコミュニケーションとスキルアップをはかるため	○			第1～4木曜日	9:30～12:00	大井総合福祉センター	入会金1,000円 2カ月1回600円
アマチュア無線クラブ	ふじみ野アマチュア無線クラブ	アマチュア無線に興味を持つ人達の親睦、交流と知識及び技術の向上を図る。			○	偶数月第3日曜日	13:30～15:30	ステラ・イースト	2,000円/年
剣道	武蔵剣友会	子供から大人まで、未経験の方でも、剣道に興味の有る方はどなたでも大歓迎。	○	○	○	毎週日曜日	9:00～12:00	西小学校（体育館）	500円/月

(7) スポーツ・レクリエーション

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な活動場所	会費
居合道	入間神刀館	1ヶ月間無料体験。早退、遅刻自由です。それぞれのペースで参加して下さい。	○				毎週日曜日、土曜日 他	火、土、日曜 9:00～木曜日 18:00～	市民交流プラザ、ふじみ野市立体育館他	入会金2,000円 2,500円/月
	東入間居合道 金曜会	男女年令問わず、特に主婦の方生涯健康のため楽しく居合道を続けられます。時間は自由です。	○			○	毎週金曜日	9:00～12:00	市民交流プラザ	2,000円/月
	東入間居合道 清廉会	夢想神伝流全剣連居合。男女年齢を問わず武道を通して身体を動かしてみませんか。会員9歳～85歳。	○			○	毎週水曜日 不定期土、日曜日	水曜日 18:00～土・日曜日 9:00～他	市民交流プラザ	2,000円/月 入会金1,000円
空手	上福岡空手クラブ	基本と型を中心小学生から大人まで楽しく稽古してます。親子でも大歓迎です。	○			○	毎週水曜日、その他	18:30～19:30	ステラ・イースト他	3,000円/月
	日本空手協会ふじみ野	幼児～大人、初心者～黒帯まで、クラス別稽古をしています。空手を通して心身の鍛錬をします。	○			○	毎週火曜日	18:00～21:00	鶴ヶ岡コミュニティセンター	2,000円/月
気功・中国武術	陳氏太極拳小架式 黎明会	陳氏太極拳に興味の有る方、運動不足の方、経験、未経験問いません。健康な体を手に入れましょう。	○			○	毎週土曜日 (月3回)	18:00～19:00	ステラ・イースト	2,000円/月
	ふじみ野長拳隊	中国武術（カンフー）を主に練習しています。様々な年齢層で活動しています。	○				毎週火・金曜日	18:30～20:30	火曜)花の木中学校 金曜)福岡中学校格技場	週1)4,000円 週2)5,000円
	大井太極拳同好会	太極拳を練習すると、体幹が鍛えられ、いつまでも元気に動けて、楽しい老後が期待できます。	○				毎週金曜日	10:00～12:00	旭ふれあいセンター	2,500円/月 入会金1,000円
	上福岡昂太極拳	太極拳の練習を通じ、健康の維持・増進を目指すと共に、会員相互の交流を楽しんでいます。	○			○	毎週金曜日	15:00～17:00	市民交流プラザ	3,000円/月※別途大会参加費等
	気功・太極拳いきいき	気功、太極拳を練習して健康の維持と会員相互の親睦を図る。	○				第1、2、4水曜日	11:00～13:00	ステラ・イースト他	2,000円/月
	気功・太極拳コスマス会	気功・太極拳を練習して健康の維持と会員相互の親睦を図る。	○				第1～4金曜日	11:00～13:00	ステラ・イースト	3,000円/月

気功・中国武術	気功・太極拳のびのび	気功・太極拳を練習して健康の維持と会員相互の親睦を図る。	○			第1、2、4金曜日	13:30～15:30	ステラ・イースト	2,500円/月
	サークル万里	太極拳、気功を通して健康維持と会員相互の親睦を図ることを目的に活動しています。	○			水曜日	10:00～12:00	鶴ヶ岡コミュニティセンター	3,000円/月
	太極拳霞ヶ丘	太極拳を通して体力向上を目的とし、市大会等に参加して仲間を増やす。	○			毎週水曜日	9:00～11:00	ステラ・イースト多目的ホール	3,000円/月
	太極拳クラブ天山	ご一緒に太極拳を楽しみながら希望と感動の輪を広げてみませんか。	○			第1～4金曜日	19:00～21:00	ステラ・イースト	3,000円/月
	太極拳サークル白鶴	太極拳を学びつつ身体を整え老後を豊かに。又目標を持ち大会に挑むも良し。楽しく汗を流しましょう。	○		○	毎週木曜日	13:00～15:00	鶴ヶ岡コミュニティセンター	3,000円/月
	太極拳サークル森羅	静かにゆっくり動作を学ぶことにより精神が安定します。忙しい現代に必要な心身の薬は太極拳と言えます。	○		○	毎週土曜日	18:00～20:00	ステラ・イースト	3,000円/月
	太極拳サークル泰斗亞洲	初心者～経験者まで老若男女太極拳を通して武術の動きを楽しく和やかに学びます。随時無料体験可。	○		○	毎週金曜日(月4回)	13:30～15:30	コスモスホール	3,000円/月
	太極拳・燐燐会	心と体のバランスを整え自律神経のバランスを整える。足腰を鍛える。	○	○	○	毎週土曜日	9:00～12:00	上福岡西公民館	2,000円/月
	楊家養心太極拳	「美しく健康で幸福に」をスローガンに掲げ、創始者楊名時氏の型と精神を実践し、幸福な人生を追及。	○	○	○	月、土曜日	10:30～12:00 13:30～15:00	市民交流プラザ、コスモスホール	900円/回 3,600円/月
	大井タウン	ソフトボールが好きで楽しく毎週日曜日に運動を希望する方、是非参加をお待ちしております。	○	○	○	毎週日曜日	9:00～14:00	三角小学校 荒川運動公園	10,000円/年
ボソーフルト	上福岡コスモス	生涯スポーツ(主にソフトボール)を実践する58歳以上の健康な方。	○			土曜日	8:00～12:00	上野台小学校グラウンド	7,000円/年
	ビタミンF	ラケットテニスのサークルです。老若(?)男女楽しみながらスポンジボールを追いかけています。	○		○	毎週木曜日	19:00～21:00	大井中学校 体育館	100円/月
ラケットテニス	ひまわり	ゲームをしながら体を動かすことを楽しんでいるラケットテニスのサークルです。初心者大歓迎です。	○			毎週水曜日	15:00～17:00	総合体育館	100円/月
	ふじみ野ナイス	試合出場を目指すクラブです。初心者は40代迄、週2回参加できる方			○	毎週水、木曜日	9:00～12:00又は12:00～18:00	第2運動公園 体育館	2,000円/月
バドミントン	バドミントンフレンド	初心者歓迎	○	○	○	毎週水曜日	12:00～15:00	駒林体育館	4,000円/月
卓球	大井卓球クラブ	卓球		○		土曜日	9:00～12:00	総合体育館	3,000円/年

卓球	上福岡卓球クラブ	女性だけのクラブです。一度体験しませんか？ビジターも歓迎です。	○	○		月、水(指導者あり)	12:00～15:00	上野台体育館	1回200円
	壮健卓球愛好会	リタイア後のボケ予防、健康維持に和気あいあいと、楽しいピンポン卓球です。	○			毎週月曜日	9:00～12:00	上野台体育館	1,000～1,500円/年
	年金者組合 卓球サークル	ピンポンから、誰でも体調に合わせて練習しています。	○			毎週日曜日	13:30～16:00	旭ふれあいセンター	100円/回 200円～/月
	ふじみ野LBT	高齢者向けの卓球で44mm直径のボールを使用して、年に2回程の部内試合をして、楽しんでます。	○	○		月、水、金曜日(不定期)	9:00～12:00	上野台体育館、駒林体育館	3,000円/年
グラウンドゴルフ	新駒クラブ	健康な体力作りと親睦をはかる。			○	毎週土曜日	9:00～12:00	さぎの森小学校	2,000円/年
	みほの憩いクラブ	明るく楽しく元気よくをモットーに、全員参加で自ら楽しんで参加をお願いしています。			○	①定例会及びレクリエーション第4火曜日②グラウンドゴルフ毎週日曜日他	①13:00～16:00 ②9:00～11:30	①みほの会館 ②神明前ゲートボール場	2,000円/年
ボウリング	壮健ボウリング愛好会	リタイア後に寝たきりにならないよう。足腰の運動に、和気あいあいと楽しいボウリングです。			○	第2、4金曜日	9:00～11:00	南古谷ウニクスボウル	1,800円/回(3ゲーム)
ピラティス	ヨガ・ピラティス・ストレッチ	講師が教える少人数クラス。ヒーリング音楽を聞きながら、ゆったりと体を緩めていきます。	○		○	第1、3木曜日	10:30～11:30	コンフォール霞ヶ丘集会所	1,100円/月
ヨガ	まほろばヨガ	ポーズと呼吸で、体力の向上や心の安定を目指しています。優しい空間作りを心がけています。	○		○	水・金・日曜日	9:30～10:30 11:30～12:30	ステラ・イースト、ステラ・ウェスト	1,500円/回 3,000円/月
	ヨガ如月会	専門の先生の指導のもと、健康維持のため、会員相互の親睦を兼ねた楽しいヨガ教室です。	○		○	毎週木曜日(祭日休み)	14:00～15:30	亀居会館	2,000円/月
	ほぐし	身体、心の疲れを音楽とともにヨガによってストレスを解消できます。	○			毎週水曜日	10:00～11:30	亀居会館	2,000円/月
ストレッチ	ピュアレディ～リズム&ストレッチ～	専門の先生の指導のもと、自分の体力に合わせ、日頃使わない筋肉を動かし、全身を引き締める。			○	毎週水曜日	11:00～12:30	ステラ・イースト	2,000円/月
	レディースクラブ	ストレッチ体操とジャズダンスを取り入れた楽しいサークルです。	○		○	毎週水曜日	10:00～12:00	ステラ・イースト	2,300円/月
ハイキング・登山	登山クラブやまなみ	登山が好きな方、登山に興味のある方、私達と一緒に四季の山を楽しみませんか？例会の見学歓迎！	○			第1火曜日 定例会 第2日曜日 会山行	定例会 19:30～会山行 6:00～(変動有)	上福岡西公民館、四季折々の山	600円/月 入会金 1,000円
ウォーキング	自主ウォーキング歩康会	楽しく健康のため、みんなで週1回歩きましょう。	○			毎週月曜日	9:00～12:00	ふじみ野市内	会費なし

レク	ふじみ野ラビリティ	小中高生～社会人まで多世代で活動中のスポーツ鬼ごっこ公認クラブ。親子で体験参加歓迎します。	○			○	毎週日曜日	9:00～11:00	福岡小学校 体育館	500円/回
健 康 体 操	元気クラブ	ラジオ体操・ストレッチ・バードフロー・室内ペタング・ピンシャン体操。会員同士の交流。				○	毎週水曜日	9:30～11:30	上野台体育 館、ステラ・ イースト	3,000円/ 年
	3B体操クラブ	季節の歌に合わせた簡単な手話や音楽に合わせてストレッチを始め、楽しい健康体操です。	○				毎週金曜日	13:00～14:30	亀居会館	2,000円/ 月 入会金 1,000円
	新婦人大井支部 健康体操サークル	普段使わない様な部分も動かしながら、筋肉体操など、みんなで楽しく行っております。	○				第1、2、3水 曜日	14:00～16:00	亀久保会館	900円/月
	はつらつくらぶ	出来る範囲で体を動かす事を主体に、館内ウォーキング、ストレッチ体操、最後にミニゲームをしています。	○			○	毎週木曜月	9:30～11:30	総合体育館	5,000円/ 年
	リズム体操スマイル	講師と共に音楽に合わせてリズム体操、ストレッチを行い、コンディショニングで体の調子を整えます。	○				毎週火曜日	10:00～11:30	鶴ヶ岡コミュニティセンター	3,000円/ 月

(8) ダンス・バレエ

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な 活動場所	会費
社交 ダンス	CATS	基本を中心に美しく踊りたい方、見学・体験いつでも可。				○	木曜日	19:00～21:00	上福岡西公 民館	2,500円/ 月
	南十字星	基本の練習、音楽に合わせて楽しく技術の向上をめざしています。10ダンス練習しています。				○	金曜日	19:00～21:00	上福岡西公 民館	2,500円/ 月
	凛	明るく、楽しく、健康に、基本を中心10ダンス練習、見学、体験歓迎				○	水曜日	14:00～16:00	旭ふれあいセ ンター	2,500円/ 月
バレ エ	アンジェ	バレエを通し健康な体で楽しく美しく踊る事を目標にストレッチや筋トレにも力を入れています。	○				毎週木曜日	10:00～12:00	市民交流プラ ザ	1,500円/ 回 4,000円/ 月
	A&Nモダンバレエ	3歳からバレエを基本としてダンスを楽しく学んでいます。	○			○	毎週土曜日	13:00～16:00	市民交流プラ ザ	3,500円/ 月
	プラーナクラシック バレエサークル	3才から参加OK。音楽に合わせて体の柔軟性、体幹作りに!アットホームなバレエサークルです。	○				毎週金曜日	18:00～20:40	ステラ・イース ト	4,500～ 円/月
フォ ー ク ダ ン ス	ウエンズ	フォークダンス活動の普及、振興をはかり、踊りを通して親睦を深めています。	○			○	毎週水曜日	9:45～11:45	ふじみ野会 館、鶴ヶ岡会 館	3か月 2,000円
	ハッピーワルツ	懐かしい踊り、新しい踊りにもチャレンジしながら、いつも新鮮な気持ちで楽しく踊っています。				○	第1、2、3、4 水曜日	13:30～15:30	亀居会館 2F ホール	3か月 2,000円
	メリーフォーク	フォークダンスを通じて、会員同士の親睦をはかり、世界のいろいろなダンス曲を勉強しています。	○				毎週土曜日	13:30～15:30	亀居会館	3か月 2,000円

フ ラ ダ ン ス	ナネア フラ サー クル	楽しくハワイアン音楽にのってスト レス発散しています。	○			○	毎週金曜日	19:45～ 21:15	鶴ヶ岡コミュ ニティセン ター、ステラ・ ウェスト	1,000円/ 回
	ハーラウ カレイ ピリイケアロハ	アイカーネスタジオから名前が変 わり益々楽しく頑張り中！子供から 大人までお仲間募集中です。	○	○	○	○	月1回水曜 月3回金曜 月1回日曜	水曜日 19:30～ 金曜日 10:00～ 日曜日 13:30～	鶴ヶ岡コミュ ニティセン ター	1,375円/ 回
	ハイビスカスフラ	地域のイベント参加多数、舞台で の発表もしております。			○	○	第1、2、3月 曜日	13:00～ 17:00	市民交流プラ ザ	3,000円/ 月
	ハウオリ・フラオハ ナ(ロケラニクラ ス)	フラダンス始めませんか。フラダン スは誰でもできます。親子で参加 も大歓迎です。				○	第1、3金曜 日	18:30～ 20:00	ステラ・ウェス ト	4,000円/ 月
	Halau Kalei Puamelia Kaluhea	ハワイ語や歌の意味を丁寧に理解 し、ハワイ文化を感じながらフラを 楽しんでいただけます。	○	○		○	月3回水曜日 月3回土曜日 ※クラスにより 異なる	水曜日 10:10～ 土曜日 9:00～ ※クラスによ り異なる	ステラ・イース ト	1,000～/回 4,500～/月 ※クラスによ り異なる
	マイレ カヘアラニ	仕事や家事を終えた後、みんなで 楽しくフラダンスを踊っています。				○	木曜日	20:00～ 22:00	ステラ・イース ト	3,000円/ 月
	マイレオハナ	ハワイの曲に合わせて、ゆったりと 踊っています。仲良く、楽しく体を 動かしているメンバーです。	○				土曜日 (月3回)	13:00～ 16:30	上福岡西公 民館	3,000円/ 月
フ ラ メン コ	ルナ フラメンコ	はじめての方も大歓迎です。簡単 な曲から楽しく踊りましょう。経験 のある方は更に上達します。	○	○	○	○	月～金曜日	9:15～ 20:00 のいずれか	ステラ・ウェス ト、ステラ・イー スト、市民交流 プラザ	1,000円/ 回

(9) 社会・地域活動

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な 活動場所	会費
読 み 聞 か せ	おはなしケムケム	読み聞かせ、おはなし会を開催し ています。絵本の読み合い、グッズ 作り、手遊びの練習をします。		○			不定期		ステラ・イース ト	会費なし
	語りの会ずくばん じょ	おはなしを語り聞き楽しむ。おはな し会年3回。依頼により随時出前。 研修会年3回。	○			○	第3火曜日	9:30～ 12:00	ステラ・ウェス ト	2,000円/ 年
	クマさん文庫	絵本の読み聞かせを中心に紙芝 居や手遊び等子供向けお話会の 開催とそれに向けての勉強会で す。	○			○	定例会 第4 木曜日	第4木曜日 10:00～ 第2土曜日 11:00～ 11:30おはな しクマさん	ステラ・ウェス ト、保育所・小 学校への出張 あり	会費なし
手話	ふじみ野市手話 サークル	聴覚障がい者との交流、手話の学 習、小中学校の手話体験学習へ の協力、福祉向上のための活動、 募金。	○				①毎週火曜 ②毎週火曜 ③毎週水曜	①10:00～ 12:00 ②19:30～ 21:00 ③11:00～ 13:00	①大井総合 福祉センター ②上福岡西 公民館 ③ステラ・ イースト	3,600円/ 年
点訳	上福岡点訳グル ープ	点訳本の作成、福祉体験参加授 業講習会、視覚障がい者や他団 体等の人との交流旅行で教養親 睦を育む。	○			○	第1、3水曜 日	9:00～ 11:00	ステラ・イース ト	1,000円/ 年

朗読	朗読ともしび	活字による読書が困難な方との読書の楽しみを共有。対面朗読、録音図書の制作。			○	隔週水曜日	13:30～16:00	ステラ・イースト、上福岡図書館	3,000円/年 テープ会員 1,000円/年
障がい者支援・交流	特定非営利活動法人 上福岡障害者支援センター21	障がい者の働く場や暮らす場を設け、介護者を派遣して、障がい者の自立と社会参加を進めます。			○	ほぼ毎日	いつでも、できる時間に	協働舍レタス、グループホーム、上福岡西公民館他	賛助会費 1,000円/年 別途入会金、年会費あり
	にじいろ会	発達障害に悩む保護者の相談・進路説明会、情報交換等、気軽に話せる場として活用しています。			○	子ども:毎週水曜日 大人:月1回 日曜日	子ども 15:30～ 大人 13:30～	ステラ・イースト	会費なし 別途会場費
	ふじみ野市身体障害者福祉会	身体障がい者の行動訓練。レク事業。市の行事に参加。埼玉身体障がい事業に参加。			○			ステラ・イースト、市民交流プラザ他	1,000円/年
高齢者支援・交流	お話し相手ボランティア「えがお」	一人暮らし高齢者や施設入所の方々のお話し相手として訪問し、気持ちに寄り添う活動。		○		定例会、第3水曜日 活動は月2回	訪問は1時間程度	定例会:市民交流プラザ(フクトピア) 活動:市内の老人介護施設と個人宅	1,000円/年
	特定非営利活動法人ふじみ野明るい社会づくりの会	高齢者及び健康を害しておられる方のお困りごとを、1時間300円でお手伝いしています。	○			年中無休	9:00～15:00	市内全城	1,000円/年
地域活動支援・交流・情報交換	上福岡駅前に花と緑を育てる会	上福岡駅西口広場とタクシーブースの緑地帯を花木で色どり、美しい景観にして市民の憩いの場に!	○			毎週月曜日	10:00～11:00	上福岡駅西口花壇	会費なし
	コミュニティ活性化ラボふじみ野	地域の課題解決リーダー育成を目指して、会議の進め方、実施項目の優先順位の付け方等の研究開発を行う。		○		月2回程度(曜日未定)	毎回2時間程度(具体的な時間は未定)	ステラ・ウエスト、市民大学、市社会教育課等	会費なし
	なぞとき探偵団	脳トレ問題の作成・出前講座のボランティア活動を行い地域と交流しています。	○		○	第3水曜日	14:00～16:00	介護予防センター	会費なし
	花と緑部会	1.緑のカーテン事業 2.花の植栽 3.新河岸川美化活動	○			駅前花壇、毎週月催	10:00～12:00	駅前花壇 東原小学校 新河岸川他	会費なし
	ふじみ野市聴覚障害者会	手話学習、福祉体験学習活動への協力や手話サークルとの交流。	○			火・水曜日	①10:00～12:00 ②11:00～13:00 ③19:30～21:00	①大井総合福祉センター ②ステラ・イースト ③上福岡西公民館	2,000円/年
	ふじみ野地区更生保護女性会	矯正施設、子育て支援、障がい者スポーツ、学校への愛の図書費、地区ミニ集会、学習支援			○	第1火曜日	13:30～15:30	ステラ・イースト	600円/年

(10) 子ども対象

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な活動場所	会費
書道	鴨書サークル	年少さんから大人まで。初心者も中級者も上級者まで活動できます。毛筆と硬筆の昇級(段)もできます。				○	土曜日 月3回	9:00～12:00 13:30～15:30	ステラ・ウエスト、鶴ヶ岡コミュニティセンター	2,000～2,500円/月

ダンス・バレエ	GLITTER★ Dance Crew	基礎を大切にSTEPや振りの練習を行います。お祭りや地域のEVENTにも積極的に参加しています。	○			○	毎週木曜日	①18:00～19:00 ②19:00～20:00	鶴ヶ岡コミュニティセンター	4,000円/月
	ダンシングスカイ	明るく元気にダンスを楽しんでいます。市内のイベントで披露もしています。メンバー大募集中!!	○			○	毎週土曜日	13:00～17:00	ステラ・イースト、ステラ・ウェスト、上福岡西公民館	5,000円/月
新体操・バトン	NPO新体操連盟	①みるきい(3歳～小学生)②リズミー(小学生)、③フェアリー(初心者小3～中学生)(経験者小1～中学生)	○			○	①月3回土曜 ②毎週火曜 ③毎週金曜	①13:00～ ②17:30～ ③17:30～	①さぎの森小 ②亀久保小 ③さぎの森小・亀久保小	2,000円～/月 4,000円～/年 ①②③により異なる
武道	日本空手道真武館	幼児～中学生を中心とした空手道教室です。初めての方でも大丈夫です。楽しく稽古をしています。	○	○	○	○	毎週金曜日、土曜日	金曜日 18:00～ 土曜日 9:30～	亀久保小学校、第二運動公園など	4,000円/月
レク	ふじみ野スポーツ鬼ごっこクラブ	スポーツ鬼ごっこを中心に、鬼ごっこを楽しんでいます。「行きたい時にに行く」方針で活動しています。	○				毎週土曜日	9:00～12:00	亀久保小学校	300円/回
	Colofe SC	スポーツをやりたい子が集まり、楽しく活動します!軽度の知的・発達障がいのある子も大歓迎です!	○				月1～2回程度、不定期開催	各回により異なる	スポーツセンター体育館、多目的グラウンド他	1,000円/回

(11) 親子対象

区分	名称	活動内容	初	中	上	経	活動日	活動時間	主な活動場所	会費
親子レク	新日本婦人の会赤ちゃんリズムサークル	0歳～就学前の親子。歌いながら全身マッサージ。手あそび絵本の面白さに触れる。リズムを楽しむ。	○				毎週金曜日 (第5週休み)	10:30～12:00	亀居会館	900円/月
	マザーボーネ タイム	親子のコミュニケーションと、健康的な生活を応援します。	○				月曜日、水曜日	10:00～12:00	市民交流プラザ	1,000円/回
	リトミック広場ムジカビーズ	1歳～3歳向けのリトミックサークルです。音楽に合わせて身体を動かす他、シアターや工作等もあり。				○	火曜日、金曜日(月2回)	9:30～12:00のうち45分間 (年齢別クラスにより異なる)	ステラ・イースト	2,500円/月