

西戸山 生涯学習館

12団体



合唱

1.西戸山うたごえ友の会

にしとやまうたごえとものかい

活動日 毎月第3土曜
13:30~15:30
※8月は除く

会費 入会金なし 1回 500円

毎月第3土曜日の午後、西戸山生涯学習館2階の視聴覚室はうたごえで一杯になります。日本や世界の歌が700以上つまった歌集からリクエストに応えピアノ、時にはギターやフルートの生演奏で楽しく歌っています。



合唱

2.女性合唱団

こーる・まろね

じょせいがっしょうだん

活動日 毎週水曜14:40~16:40

会費 月額 5,500円

40年の歴史のある女声合唱団です。伊藤潤先生ご夫妻の優しく丁寧なご指導のもと、年二回の合唱祭出場を目指して様々なジャンルの歌を楽しく練習しています。団員募集中。発声指導もあり、初心者の方も歓迎です。



男声合唱

3.メイウィンズ

活動日 毎月 第1・3水曜
第2・4木曜 夜間

会費 月額 3,000円

男声合唱を20年以上やっています。しかし男声合唱ということでナカナカ仲間が集まりません。私たちも60才を過ぎて、70才近くになりました。もしよろしかったら、見に来てください。ご興味のある方は。ぜひご連絡ください。



健康太極拳

4.太極拳 歩の会

たいきよくけん ほのかい

活動日 毎週日・水曜
10:00~11:30

会費 月額 3,740円

太極拳は無理な動きのない優しい健康法です。ゆったりとした波のリズムが足腰や体幹を鍛え、燃焼率の高い身体を作り上げます。修得すれば一生の宝となります。どなたでも、高齢の方でも大歓迎です。ぜひお越しください。



健康太極拳

5.西戸山成安会

にしとやませいあんかい

活動日 毎週水曜 13:00~14:25
会費 月額 3,000円

太極拳は無理なく体幹を鍛え、平衡感覚が養える素晴らしい健康法です。心拍数を上げず気持ちよく汗を流せるのも太極拳の特徴です。運動が必要と思っけていても何をしたら良いかわかられている方、ご高齢の方も歓迎



ヨガと健康体操

6.あすなろ会

あすなろかい

活動日 毎月第2・3・4火曜
10:00~11:30

会費 入会金 2,000円
月額 3,000円

ヨガを日本に最初に紹介したのは、故沖正弘先生です。その沖ヨガを学んでいます。ヨガは病気を治すのではなく、病気にならないことを勉強しています。座骨、膝の痛い方におすすです。体験学習は無料です。



ストレッチ体操と ボイストレーニング

7.ゆきこボイスクラブ

活動日 毎週木曜
14:00~15:30

会費 1回 1,000円

ストレッチ体操を50分。ボイストレーニング（発声・滑舌訓練、表情筋体操など）を30分。そして最後にみんなで歌う。「上手く」歌おうとせず、「楽しく」歌います。すると、心も身体も元気モリモリ。スッキリします。



新日本舞踊

8. 緑会

みどりかい

活動日 毎週木曜 午前・午後
会費 月額 6,000円

当館にて30年にわたり、お稽古を続けています。館恒例の弥生まつり、新宿区民踊大会ほか、様々なお祭りで踊りを披露。秋は本部「緑洲会舞踊会」に参加しています。身体と頭を使い老化防止に楽しく踊っています。



ダーツ

9. ダーツはぎ

活動日 毎週水曜
13:00~16:45
会費 月額 500円

ダーツが的に命中した時の快感！
団体戦で勝利した時の嬉しさ！
点数計算でボケ防止にも…愉快的な仲間ができて、ティーブレイクも楽しみです。男女、年齢不問。会費は月500円のお安さ。見学も大歓迎です。



茶道（表千家）

10. 宗水会

そうすいかい

活動日 毎月第1・2・3木曜
10:30~16:30
会費 月額 3,000円

毎月第1・2・3木曜日に活動しています。初心者から上級者まで割り稽古から茶事のお稽古をしています。お茶のお点前と共に七事式や茶会など楽しく学んでいます。会員を募集中です。お気軽にご連絡ください。



茶道（流派不問）

11. 西戸山茶席

にしとやまちゃかい

活動日 原則毎週第3土曜 13:00~
会費 1回 1,000円

月1回気軽に集まり、ゆっくりお茶をいただいています。お茶を始めてみたい方、昔お茶をされていた方、正座ができなくなって茶道をやめていた方も座卓でお点前をされる等々様々な方達がお越しです。関心のある方、ご連絡ください。



はがき絵

12.西戸山はがき絵の会

にしとやまはがきえのかい

活動日 毎月第2金曜

9:45~12:00

会費 月額 500円 入会金無し

毎月、会で準備する季節の花や飾り物をはがき用紙に描いていききます。時には外出して公園の花を楽しむことも。自由に、思うままに絵を描いて、はがき絵に言葉を添えて、親しい人に気持ちを伝えたいと思っています。

