生涯学習館

活動団体リスト

（令和3年10月現在）

公益財団法人 新宿未来創造財団

索引

【学習館別】

戸山生涯学習館…6～15
赤城生涯学習館…16～25
住吉町生涯学習館…26～33
北新宿生涯学習館…34～39
西戸山生涯学習館…40～42

【内容別】

《美術》

絵手紙・はがき絵…17（赤城）、43（西戸山）
絵画…7、8（戸山）、28（住吉町）
鎌倉彫…16（赤城）
工芸…35（北新宿）
刺しゅう…21（赤城）
手芸…27（住吉町）
手工芸…9（戸山）
水彩画…28（住吉町）、20（赤城）
水墨画…16（赤城）
陶芸…20（赤城）、26、27（住吉町）
版画…17（赤城）
美術…34、35（北新宿）
水引細工…16（赤城）

《音楽》

アサラト演奏（民族楽器）…24（赤城）
沖縄・八重山民謡…25（赤城）
音楽…35（北新宿）

《音楽》

邦楽…10（戸山）
楽器演奏…11（戸山）
学校唱歌…39（北新宿）
合唱…10（戸山）、25（赤城）、38、39（北新宿）、
40（西戸山）
クラシック…39（北新宿）
小唄…24（赤城）
コーラス…29、30（住吉町）、38（北新宿）
ジャズ…39（北新宿）
ハーモニカ…35（北新宿）
ピアノ・歌…24（赤城）
ポピュラー…39（北新宿）

《体操》

エアロビクス…22（赤城）
健康体操…12、13（戸山）、21（赤城）、
31（住吉町）、38（北新宿）
ストレッチ…31（住吉町）、37（北新宿）、
41（西戸山）
骨体操…21（赤城）
太極拳…22（赤城）、31（住吉町）、41（西戸山）
ボイストレーニング…41（西戸山）
ヨーガ…21（赤城）、30（住吉町）、41（西戸山）

《ダンス・舞踊》

江戸芸…11（戸山）
ダンス…37（北新宿）
ジャズダンス…31（住吉町）
社交ダンス…23（赤城）
スコティッシュ・ダンス…23（赤城）
ダンス・舞踊…11、12（戸山）
日本舞踊…28、29（住吉町）、42（西戸山）
バレエ…21（赤城）、37（北新宿）
フォークダンス…23、24（赤城）、38（北新宿）
フラダンス…37（北新宿）
フラメンコ…22（赤城）

《その他》

ITのシニアへの指導…18（赤城）
囲碁…18（赤城）
英会話…19（赤城）、32（住吉町）
演劇…14（戸山）
華道・花道・いけばな…8、9（戸山）、36（北新宿）
着付け…18（赤城）
語学…35（北新宿）
高齢者団体…14（戸山）、32（住吉町）
コミュニティー活動・ゲーム…15（戸山）
社会・教育…36（北新宿）
茶道…36（北新宿）
書道…6、7（戸山）、34（北新宿）

《その他》

蕎麦打ち…35（北新宿）
ダーツ…42（西戸山）
登山・ハイキング…20（赤城）
短歌・俳句・連句…6（戸山）、19、20（赤城）
フラワーアレンジメント…17（赤城）
麻雀…19（赤城）、32、33（住吉町）
歴史・地理…6（戸山）、19（赤城）、32（住吉町）
洋裁・編み物…9（戸山）

戸山
生涯学習館
38団体

歴史・地理

1.新宿区史跡めぐりの会
しんじゅくくしせきめぐりのかい

活動日　毎月1回　日曜日(8月は休み)
会　費　入会金 1,000円
年会費5,000円（随時参加も可能）
参加費500円

当会は、新宿区を始め都内・首都圏の文化財史跡を散策する事が目的の1つです。創立３０年以上になり実施回数４００回以上を数えます。史跡箇所延べ３７００ヶ所以上になります。是非皆様も一緒に参加し、江戸時代にタイムスリップした雰囲気で、古い街並みや街の景観を楽しんでみませんか。歩ければ誰でも参加可能です。全盲の視覚障害者も会員となっております。

短歌・俳句

2.戸山短歌会
とやまたんかかい

活動日　毎月第4火曜日 午前
会　費　年額 10,000円

講師の指導を受け楽しく短歌を学んでいます。初心者歓迎します。ご友人お誘い合わせ見学にお越しください。

書道（書道教室）

3.白山会
はくさんかい

活動日　第1・2・3土曜 午後
会　費　入会金 2,000円
　　月額 2,000円～3,500円

書を楽しみたい方のために、必要最小限の費用で、書道教室を行っています。特に高齢者の方々には、費用負担をはじめ特別な配慮のもとに運営しています。

募集条件：常時募集。条件なし。気楽に顔を出してください。

書道（鷲堂流）

4.山茶花

さざんか

活動日　月3回 水曜 13:30～15:30
会　費　月額 2,500円

会員相互の親睦を深めつつ、技術の向上を図る。

募集条件：協調性のある方。

書道

5.書に親しむ会

しょにしたしむかい

活動日　第1・3木曜 9:30～12:00
会　費　入会金なし　月額 3,000円
　　雑費（月額）300円

書に関する知識を習得し、書に対する技術を高めます。又展示会の見学、出品等も各自の意志にもとずいて行います。会員相互の親睦を図ります.書道に興味のある方、基礎から学びたい方、見学をしたい方歓迎致します。

絵画

6.サンデーアートクラブ

さんでーあーとくらぶ

活動日　毎月第1～4日曜
　　13:00～17:00
会　費　10,000円（3カ月）

絵画の研修会を通じ親睦をはかる。年数回郊外の写生会あり。

絵画

7.戸山アート

とやまあーと

活動日　月4回 木曜 18:00～20:00
会　費　年会費（5月・11月）
　　8,000円（各4,000円）
　　月謝 4,000円

戸山生涯学習館にて、午後６時３０分～8時３０分まで、先生の指導のもと油絵、水彩、パステル、デッサン等の学習を行っております。
やさしく親切指導の講師と楽しく和やかな仲間があなたの参加を待っています。絵を描く楽しみが実感できますよ。是非一度見学にいらっしゃいませんか。
募集条件：初心者歓迎。見学自由。

絵画

８.真美会

しんびかい

活動日　毎週水曜 14:15～16:15
会　費　月額 6,000円

絵画研修。
画歴は問いませんので、みんなで楽しく絵を描いてみたい方は是非、ご入会ください。

絵画

９.水曜水墨会

すいようすいぼくかい

活動日　第2・4水曜
18:00～20:00
会　費　入会金1,000円
月額 2,000円（4カ月分前納）

平成11年度より新宿区生涯学習財団事業の受託団体として、「水墨画入門講座」を実施。毎月２回の教室を開いて学習し、平成14，16，17，18，20年度には新宿区教育委員会後援の会員作品展 を新宿区民ギャラリーで開催しました。ご指導は全日本水墨画会会長、審査委員長の塩澤玉聖先生です。先生は平成20年８月～10月ＮＨＫ教育テレビにて趣味悠々「はじめての水墨画」全12回放映の講師としても出演されました。

花道（草月流）

10.みどり会

みどりかい

活動日　月2回　火曜13:00～17:00
会　費　入会金なし
会費5,000円（材料費込）

初心者歓迎、ご一緒に楽しく生花（草月流）の基本を学びませんか。基本が身に付くと、それを応用しアレンジしてご自分の作品が作れます。生活の中に生かせます。奥が深く、日本の伝統を元に現代に受け継がれています。

花道（松月堂古流）

11.美笑会

びしょうかい

活動日　第1・3水曜 13:00～
会　費　入会金 1,000円
月額 1,500円
（花代自己負担）

古流と聞くと堅苦しいイメージがありますが、自由に活けることができます。

花道（映月松風流）

12.みすず会

みすずかい

活動日　月1回　第1水曜
　　18:00～20:00
会　費　入会金 500円
　　月額 4,000円（材料費込）

自然を大切にする流儀「映月松風流」保育園の職員、退職した者の集まりです。主な活動は下記の通りです。
①５月 銀座セントラル美術館に於いていけばな展
②９月 新宿区民ギャラリーに於いていけばな展
③１０月 新宿区役所ロビーに於いて作品展参加

手工芸

13.楽陶会

らくとうかい

活動日　月2回
会　費　入会金1,000円
　　年額 15,000円（材料費含）

お皿、お茶碗、花びんなど好きな作品を作って楽しみましょう。
体験入学、お待ちしております。

手工芸

14.布えほんふわふわ

ぬのえほんふわふわ

活動日　第2・4金曜
　　10:30～15:00
会　費　年額 2,000円

布えほんや布のおもちゃを制作しています。制作した布えほんを区内の図書館（戸山図書館・中央図書館）に定期的に納めています。又貸出をしています。「ふわふわ」ではより良い作品を目指して研究・努力しながら会員相互の協力を求めています。とは言っても、堅苦しいばかりの会ではありません。親睦会を開いたり、サークル見学や展示会を見に行ったりとアットホームな雰囲気を大切にしています。
募集条件：初心者・ベテラン大歓迎。

洋裁・編み物

15.機械編み　すずらんの会

きかいあみ　すずらんのかい

活動日　毎週火曜　13:00～17:00
会　費　入会金 1,000円
　　月額 3,500円

機械編み（編機は有）及び手編み。先生の指導のもと、練習しています。貴方だけの1枚を編んでみませんか。少人数にて楽しく活動しております。是非ご参加ください。

邦楽

16.葉風会

ようふうかい

活動日　毎週木曜
18:30～20:30
場合により14:00～16:00
会　費　入会金 2,000円
年額 6,000円

本会は、琴古流尺八の演奏と楽理を勉強する会です。お亡くなりになられた琴古流尺八葉風会の創始者、故久保葉童先生から直接指導を受けておりました。葉童師亡き後、高弟の吉田晶童先生、橋本風童先生の指導で、琴古流本曲を習っております。琴古流尺八を始めてみようと思う方はどうぞ！

邦楽

17.琴伝流大正琴　琴望会

きんでんりゅう
たいしょうこと　ことみかい

活動日　第1・3水曜　第3日曜
13:00～16:00
会　費　月額 3,300円
（その他教材実費）

あなたの好きな歌を弾いてみませんか！！大正琴は左手も使います。右脳の活用・・・。老化防止にもなるようですよ。一人で弾いても良し、皆で弾くのも楽しいものです。少し弾けるようになったら、ボランティア活動にも参加しましょう。

合唱

18.合唱団　わだち

がっしょうだんわだち

活動日　毎週土曜
18:00～21:00
会　費　入会金 1,000円
月額 4,000円
(楽譜代実費)

春秋の新宿合唱祭・総合文化祭への参加。東京都合唱連盟コーラスフェスティバルへの参加。年1回の定期演奏会、友好合唱団交流演奏会を練習中です。

合唱

19.混声合唱団「慈音」

こんせいがっしょうだんじおん

活動日　月3回 月曜 19:00～21:00
会　費　入会金 1,000円
月額 4,000円
(楽譜代実費)

宗教曲、クラシックの名曲から日本のうたまで、様々なレパートリーに取り組んでいます。少人数ならではの一人ひとりの歌心を生かした合唱を目指しています。
指導者陣の温かくも的確な指導は、合唱経験の有無にかかわらず、思わず引き込まれて満足すること間違いなし！！
私たちと一緒にうたいませんか！！

楽器演奏

20.東京セラフィック オーケストラ

とうきょう せらふぃっくおーけすとら

活動日　毎週土曜 13:00～17:00
会　費　入団費 3,000円
　　月団費 2,000円

年２回の演奏会に加え、依頼演奏、施設への訪問演奏を行います。一緒に音楽を作っていってくださる方、お待ちしております。

募集条件：弦楽器大募集!!
　　楽器を持っている方なら
　　どなたでも。

江戸芸

21.かっぽれ新宿駒乃会

かっぽれしんじゅくこまのかい

活動日　土曜（月4回）
　　10:00～12:00
会　費　月額 4,500円
　　入会金 3,000円
　　その他 1,000円

粋でいなせな江戸の大衆芸を地域で伝える「かっぽれ」を踊っていきいきと明るく元気に踊りましょう。

募集条件：楽しく一緒に踊りましょう！

ダンス・舞踊

22.亀遊会

きゆうかい

活動日　第2・4 日曜
　　18:00～21:00
会　費　月額 1,000円

踊り（盆踊り/新舞踊等）を楽しむ会です。会員同士で仲よく踊りを教え合いながら活動しています。

ダンス・舞踊

23.フラ オ アロヒマカ

ふらおあろひまか

活動日　毎週火曜（月4回）
　　19:00～
会　費　月額 5,000円

フラダンスとウクレレのレッスンをしています。
ハワイの曲にあわせ、腰を移動することにより、体がやさしく動き、言葉の意味を手の形で表現します。

募集条件：年齢問わず
　　（高齢者～子供迄）

ダンス・舞踊

24.ローレライ

ろーれらい

活動日　毎週火曜 10:00～12:00
会　費　月額 1,000円

社交ダンスのステップで、輪になって踊ります。ワルツあり、ルンバあり、タンゴあり。
フォークダンスとは一味違うラウンドダンスであなたも
“Shall we ダンス？“気分を！

募集条件：
未経験者は初心者コースから始めます。

ダンス・舞踊

25.健康フラを楽しむ会

けんこうふらをたのしむかい

活動日　月2～3回
　　月曜第1・2・3
　　14:00～15：30
会　費　入会金なし
　　会費1回　600円

フラの基本・技術向上と会員の親睦、そして健康面、精神面、又介護予防としても力を入れています。ボランティア活動にも参加し、先々の方々に喜んで頂いています。又会員もやりがいを持ち励みとなっております。フラを通して若さを保ち身も心も癒されて喜びを感じています。特に足腰の強化と脳の活性化に効果があります。是非いらしてくださいませ。

募集条件：フラをやってみたい方なら誰でも。

ダンス・舞踊

26.萩の会

はぎのかい

活動日　第1・3水曜　第2・4 土曜
　　10:00～12:00
会　費　年額 7,000円
　　入会金なし

フォークダンスサークルです！
各国のコスチュームを着て踊って世界旅行を楽しみませんか。

健康・体操

27.陳氏Taiji Club

ちんしたいじくらぶ

活動日　毎週木曜 18:00～21:00
会　費　月額 4,000円

私達は世代を問わず、楽しく陳氏太極拳を練習しています。興味のある方は、気軽に連絡してください。待っています！

健康・体操

28.戸山自彊の会

とやまじきょうのかい

活動日　毎週水曜 13:30～15:00
会　費　月額 2,000円
　　入会金3,000円

元気は自分でつくる！
健康づくりはみんなでやれば良くなれる。
あなたも一緒に健康になりましょう。
自彊術は日本最初の健康体操。自彊術普及会は、平成２３年４月公益社団法人の認定を受けています。

募集条件：まず、見学をしてみよう！

健康・体操

29.気功太極拳

きこうたいきょくけん

活動日　毎週日曜 9:00～12:00
会　費　入会金 1,000円
　　月額 2,500円

心身の健康を！
日曜の朝、楽しく太極拳

健康・体操

30.いきいき健康太極拳

いきいきけんこうたいきょくけん

活動日　毎週火曜（祝日の場合休み）
　　10:15～11:45
会　費　入会金 1,000円
　　月額 2,000円

ゆったりした動きで行う、健康太極拳です。心身をリラックスさせ、健康増進、体力維持に効果有り。初めての方や、高齢者の方にも適し、転倒予防に役立ちます。又、心肺機能低下の予防効果のある中国体操「練功１８法」特に呼吸法を重視した「益気功」も行っています。日本健康太極拳協会、師範の指導により行っています。まずは、無料体験で試してみて下さい。

健康・体操

31.戸山リズム研究会

とやまりずむけんきゅうかい

活動日　月4回　金曜 14:00～15:30
会　費　月額 3,000円
　　入会金1,000円

ラジオ体操、ストレッチ、トリム体操、レクダンス等をしています。
誰にでもできる健康体操。一緒にやってみませんか？

募集条件：随時募集。女性のみ。

演劇

32.殺陣クラブ

たてくらぶ

活動日　月2回 土曜日夜間
（公演前は別）
会　費　月額 3,000円
その他 1,600円
（掛捨て保険料として）

素手及び木刀を使った立ち回りの練習。時に応じて殺陣入り芝居を公演。

高齢者団体

33.新高連（新宿区高齢者学級連合会）

しんじゅくくこうれいしゃがっきゅうれんごうかい

活動日　毎週金曜 13:30～15:30
会　費　入会金なし　月額 500円

月わずか500円の会費で4回高齢者を対象とした講座を開いている。
原則として３回は戸山生涯学習館で、大学教授クラスの講師による講座（時事、文学、歴史、一般教養などあらゆるテーマ）を開いている。月１回は都内の旧跡を訪ねる見学会を催している。また会員となることにより友人に出会えるかも。

高齢者団体

34.戸山みのり会

とやまみのりかい

活動日　毎週水曜　10:00～12:00
会　費　入会金なし
1回のみ参加 400円
半期6ヶ月 4,000円

毎週水曜日の午前中、各界の専門家、研究者を講師に招き、時事問題、文学、歴史、俳句、川柳、健康問題などを、幅広く学習しております。また、近隣の名所旧跡や、一流企業の工場にも出掛け、見学を通じて教養の向上、健康の増進と併せ、会員相互の親睦を図っています。室内学習の他に、日帰りバス旅行、班別の親睦会等々に参加し、より親しい友人をつくり、和を広げてください。週一回、ご一緒に楽しみませんか。ご入会をお待ちしています。

高齢者団体

35.戸山平成会

とやまへいせいかい

活動日　毎週木曜 10:00～12:00
会　費　半期毎 3,000円
または1回 300円

毎週木曜日に大学教授・有識者を招いて、文学・歴史・時事問題などの講座や落語、歌などバラエティに富む内容に耳を傾け、また月に１～２回近郊の名所・旧跡を訪ね楽しく学習をしています。

募集条件：新宿区在住または在勤の方。
原則60歳以上の方。

コミュニティー活動・ゲーム

36.ガールスカウト東京都第179団

がーるすかうととうきょうとだいひゃくななじゅうきゅうだん

活動日　月3回 日曜日午前中に集会があります
会　費　月額 1,000円
　　入会金 5,000円
　　キャンプ等は実費

年間を通じて地域での活動（縁日・盆踊り等参加）奉仕活動（老人ホーム・地区運動会）緑の募金、自然に触れるキャンプ等少女の成長過程にあった活動をしています。興味を持っていただけたら、いつでも集会に遊びに来てください。
募集条件：就学前1年～高校生相当年齢の少女

コミュニティー活動・ゲーム

37.新宿バックギャモンクラブ

しんじゅくばっくぎゃもんくらぶ

活動日　第2火曜（月1回）夜間
会　費　月額 200円

古くから世界中で有名なゲーム。ゲームの研究と親睦を図る。

コミュニティー活動・ゲーム

38.マージャンAM

まーじゃんえーえむ

活動日　毎週火曜 9:00～12:00
会　費　年会費 1,200円
　　別途講師料として1回1,000円徴収致します。

講師指導のもと、明るい健康麻雀！
ご希望の方ご参加ください。

赤城
生涯学習館
38団体

水墨画

1.彩苑会
さいえんかい

活動日　第2・4木曜
会　費　月額 3,500円

彩苑会は彩色水墨画の会です。花や鳥、山水を絵にしています。講師より基本からお手本を教えていただきます。お気軽に見学に来てみてください。

水引細工

2.華の会
はなのかい

活動日　月1回　金曜日
会　費　月額 1,500円

「水引」を使用し、花や動物を形作ることによって、お互いに反省し合い次回の活動につなげて楽しんでいます。

鎌倉彫

3.七彫会
ななちょうかい

活動日　第1・第3木曜
　　13:30～16:00
会　費　3カ月分 13,000円

初心者大歓迎。彫刻刀の持ち方から始まり、基本作品～本格的品作りをご自分のペースで楽しく鎌倉彫作品を造ります。色々なお話を交えながら楽しく造る会員主導の会です。お気軽にご参加ください。

版画

4.版画の会

はんがのかい

活動日　第4木曜 13:30～16:00
会　費　月額 1,000円

木版画を中心に赤城生涯学習館の文化祭に作品を展示するとともに、年賀状の作成などを行なっています。はじめての方には、それなりに対応したいと思いますのでぜひご参加ください。

フラワーアレンジメント、プリザーブドフラワーアレンジメント

5.フラワーサロン・クローバー

活動日　毎週金曜 10:00～12:00
会　費　入会金なし、花代実費分
（1,000円～）

私たち「フラワーサロン・クローバー」は季節のお花を使ったアレンジメントやプリザーブドフラワーの作品を制作しております。初心者の方も大歓迎です。一緒に素敵な作品を作りましょう。

フラワーアレンジメント

6.フラワーサークルすみれ

活動日　毎週水曜 10:00～16:00
会　費　入会金なし
　　月額 1,200円
　　花材費実費

季節の生花でフラワーアレンジメントを作ります。毎週カリキュラムが変わるので、都合がつく時、気に入ったデザインの時に参加することができます。3カ月に1回プリザーブドフラワーのアレンジメントも作ります。

絵手紙

7.新日本婦人の会新宿支部

しんにほんふじんのかいしんじゅくしぶ

活動日　①第1火曜　10時～
　　②第3火曜（隔月）10時～
会　費　入会金 100円　会費900円
　　材料費実費

①「ヘタがいい、ヘタでいい」がモットーの絵手紙です。描いて楽しく、もらってうれしい絵手紙。毎日の暮らしを豊かにしましょう。
②デコパージュ…日々の暮しにセンスとゆとりを。身の回りの小物にデコパージュします。

IT（パソコン・タブレット・
スマートフォン）のシニアへの指導

8.すずらん倶楽部

くらぶ

活動日　基本月2回の第2・4木曜
（教室が取れない場合は別の曜日に変更有）
会　費　1回 1,200円

スマホを購入後、スマホ会社ではシニアが納得できるような説明はしてくれません。私たちはパソコン・タブレット・スマホの使い方をシニアの方に分かりやすくお伝えし、現実に使える様にご指導させていただきます。

着付け

9.芙蓉会

ふようかい

活動日　第1日曜 午前
　　第2・4水曜午後

着物初心者の方から経験者の方まで幅広くご指導します。普段着～振袖の着付、帯結びまで習得できます（ご自分の着付だけでなく、着せる技術も）。

囲碁

10.盤友囲碁クラブ

ばんゆういごくらぶ

活動日　毎週火曜 13:00～17:00
年会費　成人 5,000円

長い歴史のある囲碁の知識を高め、対局を通して会員同士の親睦を深めます。大学囲碁部出身の講師他が中心となり、初心者から楽しく学べます。会員募集中。

囲碁

11.子どもふれあい囲碁クラブ

こどもふれあいいごくらぶ

活動日　毎週土曜　13:00～17:00
年会費　成　人　5,000円
　　青少年　3,000円

囲碁は黒い石と白い石を交互に打つ「盤上ゲーム」です。子どもから大人までだれとでも楽しめます。子どもの情操教育にも有効です。一度覚えると、一生楽しめます。講師を大学囲碁部OB他が毎週行っています。

近世（江戸時代）の古文書を解読・研究

12.古文書勉強会

こもんしょべんきょうかい

活動日　毎週金曜　18:00～20:00
会　費　月額　2,000円

新宿区内で唯一の古文書勉強会です。一人では読み難い文字でも、それこそ「三人寄れば文殊の知恵」で独学より早く上達が期待されます。そして当時の新宿地区の人々の生活実態と社会制度などがより身近に理解できます。

俳句

13.城北春潮会

じょうほくしゅんちょうかい

活動日　原則　第2金曜　午後
会　費　月額　2,000円

春潮主宰松田美子先生を迎え、伝統俳句を楽しんでいます。春夏秋冬・自然のうつろいを捉え、５７５にまとめて表現し発表します。月１回の句会で互選、主宰選を通して、句材と正対し、写生する力を高め合っています。

つなぎ得る 命幾つか 木の実落つ

秋めける 風をとらふや 岩の鷺

路地の中 草の花群れ 神楽坂

英会話

14.英会話友の会

えいかいわとものかい

活動日　第1～3金曜を基本
　　19:00～20:00
会　費　3カ月分 5,000円

英語がしゃべれたら世界がひろがりますね！物語を読んだり、中学校・高校で学んだ文法なども復習しながら会話力UPを目指します。
Please join us！ Enjoy yourself！

麻雀

15.雀の会

すずめのかい

活動日　毎週水曜　午前（原則）
会　費　入会金　2,000円
　　年会費　1,000円

会が発足してから10年余。麻雀を通して親睦をはかっています。関心のある方はぜひ見学にいらして下さい。

登山・ハイキング

16.東京アルコウ会

とうきょうあるこうかい

活動日　毎月後半の日曜日
14:30～17:00

中高年者による低山・ハイキングを行っています。会の創立は大正10年、「山」を知り尽くした長い経験と知識が豊富です。毎月の学習会・山行（月に2回程度）報告会を開催する他、会報やメール等でやりとりしています。
ホームページ： http://www.t-arukou.net/

連句勉強会

17.神楽坂連句会

かぐらざかれんくかい

活動日　第3土曜 13:00～18:00
会　費　月額 1,000円
（出席時のみ）

連句は頭を使い、お友達もできて、元気になるストレス解消の楽しい集まりです。

陶芸

18.神楽坂陶芸倶楽部

かぐらざかとうげいくらぶ

活動日 週1日（月or 水 or 木）
会　費 月額　2,000円

20～70代の老若男女が講師、ベテランに教わり賑やかに楽しく自由制作してます♪
年２回の電気窯の他、屋外で薪窯体験もしてます♪
インスタ見てね
kegurazaka-potteryclub。

水彩画

19.絢の会

あやのかい

活動日 第1・3水曜
13:00～16:30
会　費 入会金 2,000円
月会費 5,000円

水彩画を楽しみながら豊かな生活の一部に、造形と色彩を学びたく、身のまわりのモチーフを鉛筆と水彩ゑのぐで描いています。初心者からベテランの方々と勉強してまいりたい教室です。

刺しゅう

20.刺しゅう工房PAL

ししゅうこうぼうぱる

活動日　欧風刺しゅう　月2回
　　特別ユース・ハンガリー
　　刺しゅう　月1回
活動費　欧風刺しゅう 3,500円
　　特別ユース・ハンガリー
　　刺しゅう 2,500円

はじめての方でも楽しく素敵な作品ができます。手を動かしながらのおしゃべりは、心やすらぐ時間です。資格取得もできます。

骨体操、ヨガ

21.つばき会

つばきかい

活動日　月4回 木曜日
　　10:00～11:30
会　費　月額 3,500円
　　入会金 1,000円

つばき会は骨体操、ヨガ、呼吸法を取り入れ、俊敏で身軽な体、バランスのとれた身体めざし、各関節を意識し器用で疲れず痛みのない理想的な身体の使い方を学んでいます。初心者の方歓迎です。

健康体操・ヨガ

22.沙羅の会

さらのかい

活動日 毎週土曜 10:00～12:00
会　費 入会金 1,000円
　　月額 500円

ソフトヨガによる体力増強、体力維持のための親睦会です。親睦会で先生がいません。健康体操で、動作はゆっくり無理しない体操です。

バレエ

23.ブルードラゴン

活動日 金曜

基本のレッスンをしますと姿勢が良くなり、健康につながります。1人ずつ丁寧に指導しておりますので、ぜひご参加をお待ちしております。お気軽にご連絡下さい。

エアロビクス

24.シニアのエアロビ神楽坂

かぐらざか

活動日　毎月第1～4木曜
　　13:30～14:45
活動費　入会金不要
　　月額 1,200円

シニアが健康維持の為継続できる体操です。音楽に合わせたウォーキングから変化をさせた動きで、誰でもできる体操です。雰囲気の良い受入体制万全の教室であることが自慢です。是非見学にいらしてください。

太極拳

25.神楽坂健康太極拳

かぐらざかけんこうたいきょくけん

活動日　第1～3木曜
　　10:00～11:30
会　費　入会金不要
　　月額 2,500円

楊名時太極拳を稽古しています。ゆったりとした動きですので、年齢に関係なく誰でもできます。初心者の方歓迎いたします。基礎から丁寧に指導します。体験可。

太極拳

26.ぐるぐる太極拳

たいきょくけん

活動日　毎週水曜　18:30～21:00
会　費　入会金 5,000円
　　1回 2,500円～

呼吸法や基礎代謝アップのための簡単な動きで、ご自分でできるシンプルなお身体ケアの手法を身につけていくクラスです。13式・九十九正宗太極拳も少しずつ習得して、柔軟性アップも目指します♪。

フラメンコ

27.fandangoの会

ふぁんだんごのかい

活動日　第3日曜　10:00～11:00
会　費　入会金不要
　　月額2,000円

フラメンコ・ギター、カンテ・フラメンコ（フラメンコの歌）を勉強する会です。皆が初心者です。ゆっくりとマイ・ペースに進んでいきます。

スコティッシュ・ダンス

28.新宿カントリーダンス クラブ

しんじゅく

活動日　毎週月曜 18:30～21:00
会　費　年間　6,000円

スコットランドの踊りスコティッシュ・ダンスのサークルで、結成より30年以上活動しています。

【年間行事】2月：周年パーティ
4月：合宿講習会　5月～7月：初心者講習会　12月：クリスマス・パーティ。

社交ダンス

29.シャル・ウィ・ダンス

活動日　第1・3・4月曜 13:00～
活動費　1カ月 4,000円

社交ダンスを楽しみ健康で明るく楽しい毎日を送るためのサークルです。坂上先生談「個性を生かし能力を上手に引き出し楽しく過ごす事をモットーにしている」とのこと。1曲ごとのワンポイント・レッスンがあります。

フォークダンス

30.いちがやF.D友の会

えふでぃーともものかい

活動日　毎週水曜　10:00～12:00
会　費　1カ月 1,000円

軽快なリズムにのって、楽しくフォークダンスを踊っています。皆さまも一緒に踊りませんか。初めての人も大歓迎です。

フォークダンス

31.若葉フォークダンス クラブ

わかば

活動日　第1・3土曜　18:00～
会　費　半年会費　4,000円

“若葉”は世界の民族舞踊（フォークダンス）を皆で楽しく踊っているサークルです。昔なつかしいダンスから新曲まで、音楽に合わせて体を動かすことはとても楽しいですよ。ぜひ、見学にいらして下さい。

世界の民族舞踊
（フォークダンス）

32.明和レクリェーション　クラブ

めいわ

活動日　毎月第1・3・5金曜
　　18:00～20:30
会　費　年会費 6,000円
　　毎回 200円

世界の国々の音楽に合わせ踊ります。初心者、体験者も興味のある方、ぜひご参加ください。やさしいステップ、少し時間をかけて出来る曲等、仲間作り、体力作りにも効果があります。皆と一緒に楽しみましょう。

ピアノ・歌

33.スイトピー

活動日　毎週木曜 午後・夜間
活動費　月1回 2,000円から

子どもを中心とした音楽サークルです。ピアノがはじめての小さなお子様から大人の方も大歓迎です。現在4歳のお子様から大人の方まで楽しくピアノを弾いています。ピアノや歌を通して、ゆたかな心を育てませんか？

小唄

34.小唄　幸佳会

こうた　ゆきかかい

活動日　毎週火曜（月3回）
　　13:00～21:00
会　費　月額 8,000円

三味の音にあわせ、小唄を唄い随時稽古を見学、体験できます。三味線に触れてみませんか？

アサラト演奏（民族楽器）

35.神楽坂アサラト研究室　（アサラトラボ）

かぐらざかあさらとけんきゅうしつ

活動日　月1回程度
会　費　内容による

打楽器『アサラト』を軸に集まる会です。楽器演奏の練習、リズム遊び、他楽器とのセッション、楽器作りなど様々なメニューで月1程度活動しています。初心者歓迎！皆様、一緒に振りましょう！※『神楽坂　アサラト』で検索

童謡・唱歌などの合唱

36.くりの実うたの会

くりのみうたのかい

活動日　第1・2・4金曜　13:30～
会　費　1,500円／回

世界のくりの実うたの会は、2002年に発足、懐かしい童謡・唱歌を中心に今話題の曲にも挑戦、皆で楽しく元気に歌っています。久里先生の熱心な唱歌のご指導・指揮、丸山先生のピアノ伴奏、本当に楽しく素晴らしい教室です。
HP(https://kinachorus.web.fc2.com/)「きなコーラス」で検索。

音楽（沖縄・八重山民謡）

37.やいまうた大哲会・東京支部

だいてつかい・とうきょうしぶ

活動日　原則毎週土曜
13:00～17:00
活動費　月会費：1,000円
参加費：1,000円／回

沖縄県八重山地方の民謡（唄・三線）を学ぶ会です。八重山民謡を勉強し各種催し物等に参加して演奏を行い、多くの方に八重山民謡の素晴らしさを伝える活動を行っています。ご興味のある方は是非見学にお越し下さい。

合唱

38.新宿区少年少女合唱団

しんじゅくくしょうねんしょうじょがっしょうだん

活動日　月2～3回（土）
14:00～16:00
会　費　2,500円／月　体験1回無料

オンライン（Zoom参加）と対面レッスンを、毎回自由に選んで参加できる「コロナ下の新様式」の合唱活動をしています。新宿区で1番歴史ある合唱団です。歌の好きな小中高生の皆さん、是非見学にいらして下さい。

住吉町
生涯学習館
28団体

陶芸

1.アートライフ

活動日　毎週木曜 18:00～21:15
会　費　入会金 3,000円
　　月額 3,500円

のんびりと、わきあいあいと、楽しくマイペースでつながろうアートの輪！いつでもお待ちしています。のぞいて下さいね！先生に、月1回、教えてもらえます。

陶芸

2.イカすおやじ塾

いかすおやじじゅく

活動日　毎週土曜 9:00～12:00
会　費　入会金 1,000円
　　月額 3,500円程度

イカすおやじ塾は約20年間にわたり先生の指導の下、陶芸活動を行っています。当初は男性のみでしたが、平成30年から女性も参加しています。作品はあけぼのフェスタ、新宿区の手工芸・陶芸展等に出品しています。

陶芸

3.金窯会

きんようかい

活動日　第1・3金曜／第2・4土曜
　　18:00～22:00
会　費　入会金3,000円
　　3ケ月 10,000円
　　※材料費（粘土）別途

陶芸家宮崎和佳子先生の指導の下、陶芸に対する技術の修得と向上を目指しています。各自が作りたい物を和気あいあいと作品作りを楽しんでいます。

陶芸

4.陶華会

とうかかい

活動日　第2・4火曜
9:00～12:00
13:00～17:00
会　費　月額 3,500円

陶華会は、陶芸の基本となる道具の扱い方、土の練り方等から学び、小作品から作陶して参ります。全く初めての方、前に経験された方それぞれに合った指導で楽しんでいただけます。一度是非体験にいらしてください。

陶芸、手芸

5.手作りART

てづくりあーと

活動日　第1・3日曜
9:00～11:30（補講あり）
会　費　入会金 2,000円
1回分1,300円（材料費込）

カリキュラムに沿って陶芸（皿、雛人形、茶碗）、水引、編み物、ビーズ、エコバック等々を習得し満足できる作品が完成します。
創作の喜びをお互いに共有し、技術の向上を目指す楽しい教室です。親子参加、大人お1人参加も歓迎です。

陶芸

6.グループ雪gesho

ぐるーぷゆきげしょう

活動日　第1・3日曜 9:00～11:30
第2日曜　13:00～15:00
会　費　入会金 2,000円
初回 1,500円
次回から500円
（材料費別、参加時支払）

陶芸をじっくりしっかり習得する講座です。基本の上に個性を発揮する。展覧会出展を目標に制作を続けていきます。
又、水引や手芸なども学べます。都合の良い時だけの受講（支払い）が可能です。

彫刻

7.彫友会

ちょうゆうかい

活動日　第1・3金曜
13:00～17:00
会　費　入会金1,000円
月額 5,500円

木彫りの会です。仏像に限らずマリア像、動物、人物、壁掛等を彫っております。和やかな雰囲気の中、楽しい時間です。現在会員募集中です。ご興味のある方は是非一度見学にいらして下さい。お待ちしております。

水彩画

8.水彩画クラブ

すいさいが

活動日　毎月第1・3月曜
　　13:00～17:00
会　費　月額 3,000円
　　年会費 2,000円

初心者の水彩画講習会に参加した方達の水彩画クラブです。上手い下手関係なく絵の好きな方、習いたいなと考えている方なら大歓迎です。皆様全員同じモチーフを描いていますので勉強になりますよ。

水彩画

9.火曜水彩画

かようすいさいが

活動日　第1・3火曜
　　14:00～16:30
会　費　月額3,000円

初心者の水彩画講習会に参加した方達の水彩画クラブです。上手い下手関係なく絵の好きな方、習いたいなと考えている方なら大歓迎です。皆様全員同じモチーフを描いていますので勉強になりますよ。

絵画制作

10.水彩色えんぴつ絵画

すいさいいろえんぴつかいが

活動日　第1・3木曜
　　14:00～17:00頃
会　費　月額 4,000円

水彩色鉛筆や身近な鉛筆、ボールペンを使って絵画制作を楽しんでいく教室です。ご旅行の写真や人物、名画の模写などいろいろな物を描いていきます。初心者の方からご参加いただけます。

日本舞踊　藤蔭流

11.美寿木日舞サークル

みずきにちぶ

活動日　日曜（月2回）
　　水曜（月4回）
　　13:00～17:00
会　費　入会金 5,000円
　　月額 5,000円

日本舞踊藤蔭流、古典舞踊、小唄、歌謡舞踊の稽古をしています。日本舞踊の基礎を学び、心と体を鍛えております。日本舞踊を始めてみませんか。

日本舞踊

12.和流和み会

かずりゅうなごみかい

活動日　毎週月曜
会　費　月額 5,000円

日本舞踊の稽古をしています。地域の老人ホームなどのボランティアをはじめ、各所で舞踊の発表会を行い、皆様に見ていただいています。

女声コーラス

13.ジューン・エコー

活動日　毎週木曜
　　13:30～16:00
会　費　月額 7,000円

新宿で40年歌い続けています。区・都の合唱祭、定期演奏会、ジョイントコンサート、おかあさんコーラス大会（全国大会ひまわり賞受賞、支部大会賞、マーガレット賞受賞）チャリティコンサート等に出演しています。

コーラス

14.抒情歌を歌う会

じょじょうかをうたうかい

活動日　原則第1・3火曜
　　14:00～16:00
会　費　10回（5か月分）11,000円
　　1回ずつ 1,500円

日本・世界の懐かしい抒情歌を中心に、ポピュラー曲等も楽しく歌っています。楽譜が読めなくても大丈夫。発声練習もありますのでゆっくりご自身のペースでご参加ください。初心者、男性、区外の方も大歓迎です。いつからでも思い立った日からご参加いただけます。

女声アカペラコーラス

15.スウィートアデラインズ東京コーラス

活動日　月3回火曜
　　（夜間2回、午後1回）
会　費　年会費35,000円

私たちは国際的に組織されたバーバーショップ・スタイル（アカペラ）の女声コーラスです。私たちは独自にアレンジされた英語の歌を歌っています。興味のある方、ぜひお気軽にご連絡ください。お待ちしています。

女性コーラス

16.アンサンブル21

ばんてあん

活動日　土・日曜（月3～4回）
会　費　月額 5,000円

きれいなハーモニーで歌えるようになりたいと戸畑リオ先生にご指導いただきはや20年。声と心を合わせ美しいハーモニーを紡ぎだすことは容易ではありませんが、先生の粘り強く楽しいご指導のもと練習を重ねています。

コーラス

17.イーハトーヴシンガーズ

活動日　原則毎週月曜
会　費　月額 3,000円

混声合唱団「イーハトーヴシンガーズ東京」。オペラ歌手・太田代将孝先生の指揮・指導は、楽しくのびやかに歌う、笑いとエネルギーあふれるレッスンが特徴。絶賛団員募集中！初心者も大歓迎です！

ヨーガ

18.桜ヨーガ愛好会

さくらよーがあいこうかい

活動日　毎週土曜（月2～3回）
10:00～11:45
会　費 1回 1,000円
不定期で会場費 1,000円

未経験の方も誰でも参加できる、ゆったりのんびり気持ち良くをモットーにやっています。心と身体の健康維持に一緒にいかがですか？見学もいつでも受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

ヨーガ

19.住吉ヨーガの会

すみよしよーがのかい

活動日　第1・2・4金曜 午後
会　費　月額3,000円

30年以上続くヨガ教室です。ヨガの呼吸法とストレッチで無理なく体を鍛え、心身の健康と機能の現状維持を目指します。中高年の方、運動不足、体が硬い方、和やかな教室でお喋りしながらリフレッシュしませんか。

ストレッチ＆ジャズダンス

20.K&Kパッション

けーあんどけー

活動日　第1・3火曜 午前
　　第2・4火曜 午後

会　費　月額 2,000円～
　　（参加日数で異なる）

充分なストレッチで身体の歪みを正し、腰痛肩凝り等の症状を緩和する。合間に楽しいクイズで一寸した脳トレを行い、最後に簡単な振付で踊り、心身共に健康になるのが目的です。少人数で和気あいあいのサークルです。気楽にご参加ください。

健康体操（エアロビクス）

21.イ あるて

活動日　水曜（月3回）

会　費　月額 2,000円
　　（または1回700円）

エアロビクス大好きな仲間が集まり20年以上活動しています。レッスン内容は中級以上で2週毎に変わる振付けで楽しく動きその後の筋トレとストレッチでメンバー全員気持ち良く汗をかいています。初心者大歓迎です。

健康体操
（ダンベル・チューブ体操）

22.ダンベルズ

活動日　月3回（金曜 夜間）

会　費　月額 2,000円
　　（または1回700円）

準備体操としての初級エアロビクスとその後のダンベル、チューブ体操で筋力をアップ、体力増進を目指して20年以上活動しています。楽しい曲に合わせてメンバー全員で行う筋トレはとても楽しいものです。初心者の方大歓迎！

太極拳

23.新宿水江会

しんじゅくすいこうかい

活動日　毎週金曜 夜間

会　費　月額3,000円

凛として優雅！
ゆっくりとした動作は足、腰の筋力を鍛え、深い呼吸は、静かな心を生みます。

英会話

24.フェニックス

活動日　毎週土曜 10:00～12:00
会　費　月額 5,000円

ネイティブ講師が教えます。英会話を楽しみたい方で中級程度の方、参加しませんか。

高齢者一般教養講座

25.きのえね会

活動日　主に月曜
※2021年4月から戸山生涯学習館にて活動しています。
会　費　全事業参加 3,600円／半期
（2021年10月1日現在）

月3回程度、歴史・文学・時事問題など各界の専門家、研究者を講師に招いて、幅広く学習しています。また時節ごとに現地学習をして、名所旧跡などの探訪や産業施設の見学を実施しています。チョット知的で心ゆたかな時間を！

歴史学習

26.日本歴史文化研究所 友の会

にほんれきしぶんかけんきゅうじょ ともものかい

活動日　第1・3日曜・第2土曜
会　費　年会費 5,000円

日本史研究の専門家による歴史の勉強会です。勉強会をはじめ、史跡巡りもしています。

麻雀

27.内川塾

うちかわじゅく

活動日　毎週木曜 13:00～17:00
会　費　月額1,000円

麻雀

28.健康マージャンサークル らくじゃん

けんこう

活動日　月曜 ①10:00～12:00
②13:00～15:30
会　費　1回 1,000円

各種イベントで人気No1の健康マージャンです。頭がスッキリした、よく眠れるなど、脳トレ効果を実感する方が多数！
未経験者にも一から丁寧に教えます。
さあ、一緒にレッツ・マージャン！

北新宿
生涯学習館
22団体

美術

1.墨苑会
ぼくえんかい

活動日　毎月第2・4金曜 午後
会　費　月額 3,500円

懇切丁寧な指導と少人数ですが、和気あいあいとした雰囲気の会です。基本から始めて草木・花鳥・山水を描く彩色水墨画の世界をご一緒に楽しみませんか。年一回の合同展・廊下展などに作品の出展もしております。

美術

2.彩進会
さいしんかい

活動日　毎月第2・4木曜 午前
会　費　月額 4,100円
（モチーフ代含む）

身近な生活の周辺に題材を求めて制作いたします。色鉛筆を中心に彩色し、展覧会を企画参加することで絵と共に過ごす日常を味わって頂きたいと願っております。当会へ参加を希望される方はどうぞお声掛け下さい。

書道

3.書を楽しむ
しょをたのしむ

活動日　月2回日曜 午前
Aグループ：第一第三日曜
Bグループ：第二第四日曜
会　費　月額 2,500円

墨の香りをかぎながら書道を学びませんか。子供から大人まで書道歴42年・指導歴18年のベテラン講師が一人ひとり丁寧に指導します。

美術・工芸

4.くみひも同好会

くみひもどうこうかい

活動日　毎月第2・3・4金曜 午前
会　費　月額 3,500円

日本伝統工芸品「くみひも」の制作と研修、及びアレンジによる装飾品を制作します。

音楽・ハーモニカ

5.音楽サークル　Andante

おんがくさーくる　あんだんて

活動日　月3回日曜
（3か月前にスケジュール配布）
会　費　月額 500円

ハーモニカ（ピアノ）の演奏練習。複音ハーモニカでの合奏が中心です。日曜日月３回（活動カレンダーあり）13：00～16：00。初めての方から上級者まで入会歓迎。皆で一緒に吹いているうちに、上達しますよ。

語学

6.ドイツ語会話教室

どいつごかいわきょうしつ

『コロナのため活動休止中』

活動日　土曜 午後
会　費　お問い合わせください。

日本語の出来る経験豊富なドイツ人講師によるドイツ語会話教室です。いつからでも気楽に参加出来ます。

蕎麦打ち

7.喬遊房蕎麦打ち研修会

きょうゆうぼうそばうちけんしゅうかい

活動日　土曜または日曜と木曜
会　費　月額3,000円

手打ち蕎麦を個人教授で丁寧にご指導します。打った蕎麦は持ち帰って頂きます。福井県産の蕎麦粉を使い越前おろし蕎麦を召し上がって頂きます。土、日、木をベースに月二回開催しています。入会金は不要です。

いけばな（草月流）

8.若葉会

わかばかい

活動日　月2回（第2・4水曜 夜間）
会　費　月額 5,000円（花材費込）

いけばなが初めての方でも花型や花材の切り方、留め方など基本から。経験のある方は、更なる「美」の追求を…。少人数で和気あいあい楽しく活動しています。いけばなに興味がある方、是非ご連絡ください。お待ちしています。

茶道

9.若水会

わかみずかい

活動日　月3回木曜（13時～15時）
会　費　1回 500円

初心者の方、赤ちゃんや小さなお子様をお連れの方もぜひご参加くださいませ。赤ちゃんがお休みになれるスペースもあります。

茶道（裏千家）

10.柚之会

ゆうのかい

活動日　第3水曜または木曜
　　第4土曜
会　費　月額2,000円

日本の伝統である茶道を経験してみませんか（裏千家流茶道）。

第3水曜日または木曜日：七事式、花月の稽古
第4土曜日：小習の稽古、特殊点前の稽古

社会・教育

11.新日本婦人の会柏木班

しんにほんふじんのかいかしわぎはん

活動日　月・水・金
会　費　900円（減免制度）

57年前、平塚らいてうの呼びかけで「世界の女性たちと手をつなぎ戦争をなくす」と誕生した柏木班は、会の目的にそってキャロット（赤ちゃん）江戸散策（ハイキング）ミュージックベル、折り紙など楽しく元気に手をつないでいます。ご一緒しませんか？

フラダンス

12.マミーズフラ

活動日　毎週月曜
　　午前中 10:15～11：45
会　費　1,000円／回

毎日子育てご苦労様です。マミーズフラは赤ちゃんと同じ部屋でフラを習う事ができます。全員がママなので気兼ねする事なく楽しく学べます。ハワイ島コナの先生から教わった内容を生徒へ教えていきます。お気楽にどうぞ。

バレエ・ヨガ

13.新婦人たけのこ班

しんふじんたけのこはん

活動日　土曜 月に1回
会　費　1,300円／回

月に1回体形維持の為バレエの基礎、ヨガを行っています。ゆっくりなので気分は上々良い感じです。人数は６人位です。皆さん初心者です。少しずつですが体が柔らかくなり、怪我、腰痛が無くなりました。

ダンス

14.コアダンス

活動日　毎週土曜
　　午前 10:00～11:30
会　費　1,000円／回

「コアダンス」とは体の中心部（コア）、特にお腹回りを刺激するダンスエクササイズです。昭和のヒット曲、流行りのJPOP、R&Bなどなどいろんな曲にのって腰をフリフリ♪さあ！みんなで楽しくシェイプアップ！

ストレッチ、ダンス

15.リズム　J・D

りずむじぇいでぃ

活動日　毎週土曜
　　午前10:00～11:30
会　費　月額 5,000円

いつも青春!!いつまでも青春!!阿南美智子先生の指導のもとリズムジャズダンスを楽しんでいます。仲間の平均年齢60歳超？全身を支える骨、筋肉を楽しく鍛えています。美と若さの秘訣です。皆様もご一緒に!!

健康体操

16.楽々太極拳

らくらくたいきょくけん

活動日　毎週火曜
午前10:00～11：30
会　費　月額 4,300円

私たちは葉室ナミ先生に気功、24式太極拳、32式太極剣（つるぎ）を学ぶ同好会です。太極拳は武術でその調身、調息、調心の基本は悠々と流れる大河の如く生涯健康に過ごす効果があります。これを楽しく学ぶ会です。

フォークダンス（世界の民族舞踊）

17.マイムマイム

活動日　毎週木曜（第5は除く）
13:30～16:00
会　費　半年毎 3,600円

昭和58年から講師の指導のもと、世界のフォークダンスを懐かしい曲から最新の曲まで、毎週楽しく踊っています。年齢性別を問いません。一緒に踊りませんか。

合唱練習

18.混声合唱団アルス・ノヴァ

こんせいがっしょうだん

活動日　原則毎週日曜 午前中
会　費　月額5,000円

歌うことの楽しさを求め、親しみやすい曲を合わせ広めています。初心者、男性歓迎!　発声から丁寧な指導が評判の合唱団です。

女性コーラス

19.すみれ会

すみれかい

活動日　月2回 第1・3火曜
10:00～12:00
会　費　月額3,500円

少人数で、アットホームな雰囲気で楽しく活動しています。発声練習はコンコーネ50番を斉唱し、日本・世界の歌曲、ミサ曲等幅広いレパートリーに取り組んでいます。メンバー募集中です。第1・3火曜日・10～12時活動中。

女性合唱

20.コール・フェミナ

活動日　毎週木曜　10:00～12:00
会　費　月額 5,000円
　　（入会金1,000円）

コール・フェミナでご一緒に歌いませんか。歌うことがどんなに楽しく元気でいられるか、団員は身を持って感じています。選曲もどんどん新曲をとりいれ、月1回朝の15分発声のレッスンも有ります。どうぞいつでも見学にいらしてください。入団歓迎。

混声合唱団　郷土の歌と踊り

21.中央合唱団「記念」

ちゅうおうがっしょうだん「きねん」

活動日　毎月第2・4日曜
　　午前：郷土・午後：合唱
会　費　月額 3,500円

古今東西の日本の歌、世界の歌を、曲に込められた願いを大切に、美しいハーモニーで歌おうと毎回の練習で汗をかいています。モットーは和気あいあい、そしてアンチエイジング。指導の金田先生と共に歩む合唱団です！

クラシック・学校唱歌・ジャズ・ポピュラー

22.楽音

らくね

活動日　毎週土曜　午前
会　費　会場費・楽譜代　随時

音を楽しむをモットーに音楽仲間を募っております。これまではフルート・コントラバス・歌・ピアノのアンサンブルを行って来ました。これからは、チェロのアンサンブルも希望しております。発表の場も有ります。

西戸山
生涯学習館
11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

たいきょくけん　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。運動が必要と思っていても何をしたら良いか迷われている方、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めです。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。

はがき絵

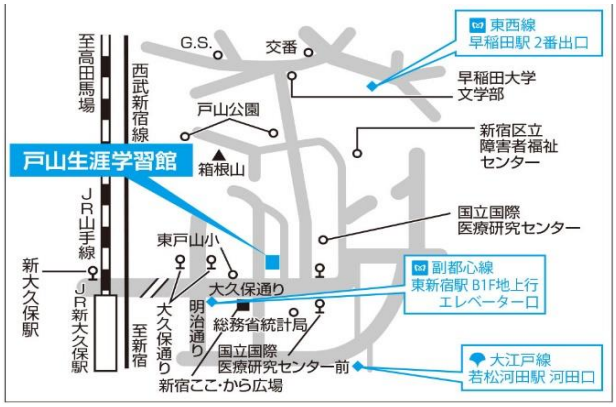
11.西戸山はがき絵の会

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と思っています。

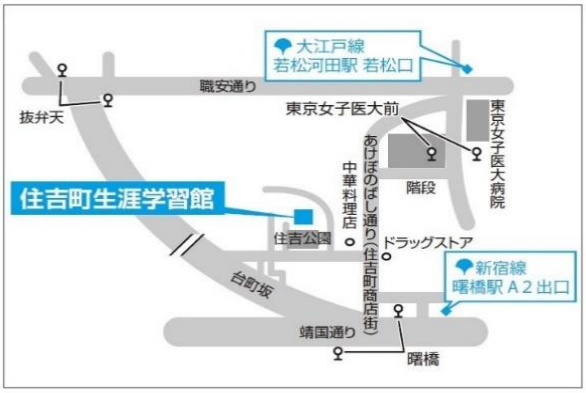
新型コロナウィルス感染症の影響で、現在、活動を
休止している団体があります。
お問い合わせは各館にお願いいたします。

戸山生涯学習館
〒162-0052
新宿区戸山2-11-101
TEL.03-3207-1181



赤城生涯学習館
〒162-0817
新宿区赤城元町1-3
TEL. 03-3269-2400

住吉町生涯学習館
〒162-0065
新宿区住吉町13-3
TEL. 03-3351-6566



新型コロナウィルス感染症の影響で、現在、活動を
休止している団体があります。
お問い合わせは各館にお願いいたします。

北新宿生涯学習館
〒169-0074
新宿区北新宿3-20-2
TEL. 03-3365-3541

西戸山生涯学習館
〒169-0073
新宿区百人町4-7-1
TEL. 03-3368-3221