

# 【西区】 会員募集中の公民館活動サークル（令和6年10月発行）

区内の公民館で活動し、会員を募集しているサークルを紹介します。活動内容の詳細や会費の有無、参加申し込み方法等は、直接各サークルへお問合せください。

◆問い合わせ先欄に「活動日に直接会場へ」と記載の場合は、活動日時をご確認の上、直接会場でお問い合わせ願います。

◆活動日時欄には、公民館での活動日時を記載しています。サークルによっては、記載の活動日以外に他施設等で活動している場合もあります。

## 坂井輪地区公民館（西区寺尾上3-1-1 ☎025-269-2043）

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
青少年の健全育成	ガールスカウト新潟県第23団A	第1・3(土)午前	加瀬 090-7706-5703
青少年の健全育成	ガールスカウト新潟県第23団B	第1・3(土)午前	加瀬 090-7706-5703
親子遊び	ベビーまんまるう	第2・4(月)午前	新潟西おやこ劇場 268-3110
パソコン	NPO法人新潟西地区高齢者パソコン友の会	第2・4(水)午後	宮澤（10時から17時） 090-2310-2027
山野草鑑賞	坂井輪山野草愛好会	第2(火)午後	活動日に直接会場へ
詩吟	詩吟 金舟会	第1・3(金)午後	木村 269-5761
ギター	ギターグループ木精	第2・4(木)午前	村山 090-6255-4555
箏	千鳥の会	第2・4(水)午後	活動日に直接会場へ
箏	ほととぎすの会	第2・4(木)午後	渡辺 233-4560
歌唱	洋楽ボーカル J&B	第2・4(月)午後	杉田 080-1012-9839
女声コーラス	コーラスさかい輪	第2・4(水)午後	活動日に直接会場へ
カラオケ	カラオケ永遠（とわ）	第1・2(土)夜間	玉木 267-5931
謡曲観世流	濤声会坂井輪班	第1・3(水)午前	今井（17時以降） 231-5477
民謡	佳月会	第1・3(月)午前	小湊 267-7774
舞踊	はまなす豊優会	第2・4(木)午後	高橋 260-0123
民踊	婦踊会	第1・3(月)午後	荒井 268-3103
俳句	荒海俳句会	第4(木)午後	高野 231-6383
絵手紙	笑美の会	第2(木)午後	浅井 080-3149-7263
かるた	新潟市春雨会	第1・3(日)午後	大塚 080-2036-9806
囲碁	囲碁研究サークル	第2・4(土)午後	活動日に直接会場へ
中国語	中国語同好会	第1・3(月)夜間	活動日に直接会場へ

【坂井輪地区公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
鉄道模型	新潟モジュールレイアウトクラブ	第3(土)午後・夜間	活動日に直接会場へ
気功	健康気功の会	第2・4(月)午後	加藤 262-5488
太極拳	坂井輪太極拳教室	第1・3(土)午後	活動日に直接会場へ
太極拳	太極拳友の会	第1・3(土)午後	活動日に直接会場へ
調理実習等	男性料理' 1 2	第1(土)午前	渋木 268-0345
手話	新潟西手話サークル「青葉」	第2・4(火)夜間	三ヶ月 090-5829-7026
おもちゃの修理など	おもちゃ病院にいがた西	第3(日)午後	活動日に直接会場へ
地域学	坂井輪地域学	第1・3(火)午後	渡部 267-1515

小針青山公民館 (西区小針2-24-1 ☎025-230-1071)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
水墨画	すみれ水墨画会	第2・4(木) 13:00~15:00	花田 260-4465
水彩画	小針彩の会	第2・4(水) 9:00~12:00	細貝 268-2334
知的障がい児・者の絵画・工作等	サタディ・チャレンジ・クラブ	第1・3(土) 13:00~16:00	中峯 090-3752-8421
絵画・版画	グループ創	第2・4(土) 13:00~17:30	轟 267-6746
木彫・仏像彫刻	丸彫会	第1・3(木) 13:00~17:00	活動日に直接会場へ
木彫・仏像彫刻	新潟吉彫会	第1・3(月) 13:00~17:00	活動日に直接会場へ
書道	幸書道会	第2・4(木) 9:00~12:00	関根 265-1427
茶道	茶好会	第2・4(水) 9:00~12:00	吉田 382-5776
生け花	コスモス	第1・3(金) 13:00~15:00	松木 233-2208
手芸・編み物	手作りサロン	第2・4(木) 9:00~12:00	活動日に直接会場へ
手芸・編み物	あみものカトレア	第2・4(木) 10:00~12:00	滝沢 267-0717
女声合唱	コーラスウェーブ	第1・3(金) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ
女声合唱	ハーモニーわかば	第2・4(木) 13:00~15:00	松岡 090-1553-0767
混声合唱	ともしび	第2(日) 9:00~10:30 第4(木) 13:00~15:00	大谷 284-9210
混声合唱	混声合唱団アミューズ	第1・3(火) 19:00~21:15	小林 090-2887-1821
大正琴	琴遥会	第1・3(土) 9:00~12:00	田中 267-7393
箏・三弦の合奏	箏友会	第2・4(水) 13:00~15:00	重野 260-1257

【小針青山公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
クラシックギター	ギターサークル サリユ	第1・3 (土) 13:00~16:30	青山 266-2455
弦楽合奏	アンサンブルフィーデル	第1・3 (金) 18:30~21:00	鈴木 267-2324
福祉活動	楽しいピアノの会	第2 (月)・第4 (金) 13:00~17:30	片山 090-1112-4714
手話学習	あゆみの会	第1・3 (火) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
音楽バンド演奏	アロハメイツ	第1・3 (月) 13:00~17:30	金 269-2663
ハーモニカ合奏	ハーモナイズ青山	第1・3 (火) 13:00~16:00	活動日に直接会場へ
尺八	琴古流尺八 竹峯会	第2・4 (日) 13:00~17:00	増井 090-1938-0721
唄・三味線	小針竹魅会	第1・3 (水) 13:00~16:30	活動日に直接会場へ
和太鼓	万代太鼓青山翔龍会	第2・4 (日) 13:00~15:00	吉見 (夕方以降) 080-6504-5629
吟詠	青山吟詠会	第2・4 (火) 13:00~15:30	活動日に直接会場へ
吟詠	薔柳会	第1・2 (木) 13:00~17:00	活動日に直接会場へ
カラオケ	カラオケクラブかなりや	第2・4 (水) 13:30~15:30	高橋 080-1083-1585
カラオケ	カラオケ弥生	第1・3 (金) 13:30~15:30	岡村 090-6929-2466
カラオケ	カラオケ愛好会	第2・4 (火) 13:30~15:30	金子 090-8850-4265
カラオケ	もくれん	第1・3 (木) 13:00~15:00	村井 266-1959
ゴスペル	LALALA BLESSING NIIGATA	月3回 (月) 及び (土) 19:30~21:00	榎 090-1433-4098
韓国語	アンニョン	第2・3 (木) 19:00~21:00	浅野 (16:00~18:00) 090-2540-7651
ロシア語	ナジェージダ	第2・4 (金) 18:30~21:00	広瀬 378-2890
パソコン学習	パソコン友の会	第2・4 (水) 9:00~11:45	斎藤 231-2985
カードゲーム	MTG新潟県下越支部	第3 (土) 13:00~21:30	加藤 090-6929-5815
教養・地域学講座	西新潟オープンカレッジ	第2 (木) 13:30~15:30 第3 (月) 10:00~12:00	五十嵐 090-4708-3508
調理実習	ACC (アクティブシニアクッキング倶楽部)	第1 (月) 9:30~13:30	活動日に直接会場へ
卓球	小針卓球大好きグループ	第1・3 (火) 9:00~12:00	活動日に直接会場へ
卓球	小針卓球クラブ	第2・4 (火) 9:00~12:00	活動日に直接会場へ
卓球	ピンポン大好きクラブ	第2・4 (火) 18:30~21:30	活動日に直接会場へ
健康体操	いきいき健康づくりの会	毎週 (金) 9:00~12:00	鶴巻 (平日13:00~17:00) 080-5220-7718

【小針青山公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
健康体操	リラックス	第1・3(水) 10:00~12:00	佐藤 267-8603
ストレッチ体操	リフレッシュ体操	第1・3(水) 13:30~15:00	梶原 269-2492
リズム体操	こばり3B	第2・4(水) 13:00~15:00	深澤 233-4468
自彊術体操	自彊術愛好会	第2・4(金) 13:30~15:00	服部 267-8753
楊名時太極拳	さわやか太極拳	第2・4(水) 9:00~10:30	泉 090-5416-3799
太極拳	拳青会	第1・3(木) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
太極拳	小針太極拳同好会	第2・3(木) 19:30~21:00	活動日に直接会場へ
イスに座ってする太極拳	座式太極拳	第2・4(水) 10:35~11:50	竹内 090-2933-2308
気功	気功愛好会	第2・4(水) 10:00~12:00	高橋 233-3082
エアロビクス	四つ葉のクローバー	第2・3(水) 10:00~11:00	磯部(19:00~21:00) 234-3150
ピラティス	スマイル	第1・2(木) 11:00~12:30	大越 267-3524
社交ダンス	青葉ダンス会	第1・3(火) 9:10~10:20	活動日に直接会場へ
社交ダンス	スイートハート	第1・3(火) 19:30~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	ひまわり会	第1・3(火) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	双葉会	第2・4(火) 13:00~15:00	笠原 080-1193-5372
社交ダンス	プロムナード	第1・3(水) 18:30~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	スリーステップ	第2・4(水) 18:30~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	アイビス	第2・4(木) 19:00~20:00	加藤(19:00~21:00) 268-3607
ラテンダンス	SPC	第2・4(火) 18:30~21:30	廣川 090-1619-1333
スクエアダンス	新潟シーガルスクエアーズ	第1・3(水) 19:00~21:00	阿部(19時以降) 231-3980
スクエアダンス	SDひよこラー	第2(木) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
レクリエーションダンス	レク青山	第1・3(火) 11:00~12:30	川崎 267-0288
フォークダンス	ラ・カサブランカ	第1・3(水) 11:00~12:30	椎谷 265-3644
クラシックバレエ	バレエサークル ホワイトフラワー	第2・4(金) 18:30~20:00	活動日に直接会場へ
カーリンコン	新潟県カーリンコン協会	第1・3(月) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
登山	一華の会	第1・3(水) 19:00~20:00	渡辺 090-3759-2085

【小針青山公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
写真	金曜写真クラブ	第2(日) 13:30~15:30	高橋 263-1419
フラダンス	モアニ・アクア	月3回(火) 10:00~11:30	中村 090-6455-6527
ウクレレ	ウクレレサークルブレア	第1・3(木) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ

西地区公民館(西区内野町603 ☎025-261-0031)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
古文書発掘・解読	古文書を楽しむ会	第2・4(土) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
木版画	朴の会	第1・3(金) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ
混声合唱	合唱団NEWS(ニュース)	毎週(土) 19:00~21:00	小林 (平日は18:00以降、休日は終日) 090-4717-3108 ホームページあり
混声合唱	内野うたごえの和合唱団	毎週(木) 13:30~15:30	活動日に直接会場へ
混声合唱	Dona Nobis Pacem(ドナノビスパシム)	毎週(土) 17:20~20:20	森本(18:00以降) 070-2666-5170
詩吟	吟鈴会	第2・3(月) 13:00~15:00	細井 080-1245-6907
民謡(唄・三味線・太鼓・尺八)	民謡三日月会	第1・3(金) 13:00~15:00	保坂 0256-86-2385
ハーモニカ	南が丘はもらん会	第2・4(水) 13:30~15:30	活動日に直接会場へ
カラオケ	どんぐり会	第1(月) 13:30~16:00	武藤 025-263-0610
音楽・舞踏	OKATY(オカティ)	不定期	岡 090-2847-3042
社交ダンス	なごみ	第1・3(金) 13:00~15:00	佐藤 090-2984-5175
俳句	ともしび社俳句会	第2・4(水) 13:00~16:00	藤田 025-262-3317
英会話	内野英会話サークル	第1・2・4(土) 9:00~12:00	石井 025-262-2858
和裁	和裁サークル	第2・4(火) 10:00~15:00	池上 025-268-1926
囲碁	内野仙友会	毎週(土・日) 13:00~17:30	活動日に直接会場へ
着物の着付け	きものでオシャレ	第1・3(土) 9:30~12:00	活動日に直接会場へ
レクリエーションダンス	レクダンスの会	第1・2・3・4(金) 10:00~11:45	活動日に直接会場へ
卓球	アカシア	第1・2(火) 9:00~12:00	毛島 090-7257-3113
卓球	SON新潟第五卓球(エスオーエヌ)	第1・3(日) 13:15~16:30	活動日に直接会場へ
3B体操、レクダンス	内野体操クラブ	毎週(木) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ

【西地区公民館】 つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
ヨガ	ヨーガクラブ	第2・3・4 (水) 10:00~11:30	竹内 090-6795-5497
太極拳	西太極拳クラブ	第1・2・3・4 (火) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
体操	貯筋サークル	第1・2・3・4 (水) 10:00~11:30	活動日に直接会場へ
地域活性化	越後新川まちおこしの会	第3 (月) 19:00~21:00	小泉 (月~土9:00~17:00) 090-5498-8612
手話	内野手話サークル 「ねむの会」	毎週 (月) 10:00~12:00	佐藤 025-269-3365
海岸松林の緑化保全	海岸まつ林ボラの会	第1・3 (木) 10:00~12:00 第2・4 (土) 10:00~12:00	小泉 (8:30~12:00) 090-5498-8612 E-mail: iikoi@r6.dion.ne.jp

赤塚公民館 (西区赤塚2280-2 ☎025-239-2016)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
木目込人形	木目込人形サークル	第1・3 (木) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
ヨガ (健康体操)	赤塚なかよしクラブ	第2・3・4 (火) 19:00~20:30	涌井 025-239-3290
赤塚の歴史文化・佐潟の 自然環境保全	佐潟と歩む赤塚の会	第2 (水) 19:30~21:00	涌井 (17:00以降) 090-2761-8052

中野小屋公民館 (西区中野小屋590-4 ☎025-262-2273)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
親子リズム体操・手遊び	こけし親子リズム	第1・3・4 (土) 10:00~12:00	高橋 090-5817-8047

黒埼地区公民館 (西区鳥原909-1 ☎025-377-1420)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
水彩画	楽水会	第2・3・4 (木) 13:00~15:00	竹内 025-222-2767
水彩画	あゆ美の会	第3 (土) 9:00~12:00	源川 025-377-5637
水彩画	ブランシェ	第1・3 (木) 13:30~15:30	活動日に直接会場へ
日本画	日本画土筆の会	第1・3 (土) 13:30~16:30	鳥海 0254-26-5071
日本画	サークル群青	第1・3 (水) 13:00~17:00	長谷川 025-262-1648
絵手紙	絵手紙クローバー	第1・3 (月) 9:00~12:00	中村 025-267-2078
民謡と踊り	節	第1・3 (木) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
新舞踊	あじさいの会	毎週 (土) 13:00~16:00	活動日に直接会場へ
よさこい	新潟総踊り連 あじかた心	第2・4 (土) 19:30~21:00	堤 090-1693-7270

【黒埼地区公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
演劇	劇団スワンの木	第2・4(水) 13:00~15:00	佐々木 090-4963-1069
囲碁	れいわ囲碁クラブ	第3(土) 10:00~16:00	阿部 090-1403-2153
囲碁	黒埼碁友会	奇数月の第2(日) 10:00~16:00	活動日に直接会場へ
コーラス(女声)	コーラス 円	第2・4(水) 19:00~21:00	小山 090-2998-6713
吟詠	黒埼詩吟クラブ	第1・3(土) 19:00~21:00	大関(夜間) 025-265-0796
吟詠	詩吟・北水会	第2・4(木) 13:30~16:00	田中 090-2644-0034
吹奏楽	ママさんブラス☆ ひかりおんがく隊	第2(火)・第3(日) 9:00~12:00	布施 025-283-9086
英会話	グレッチェンズフレンズ	第1・3(月) 19:30~21:00	三本 090-8683-5332
朗読	朗読 四季	第2・4(金) 14:00~16:00	笠原 090-2316-4654
民話語り(昔語り)	黒埼とんと	第4(木) 13:30~15:30	寺本 090-6925-7765
傾聴	傾聴ボランティア 陽だまり	第2(金) 9:45~12:00	富岡 080-9883-7304
編み物	けいとだま	第2・4(金) 13:00~16:00	中島 025-269-2180
親子リズム体操	新婦人さくらんぼ	第1・3(土) 10:30~12:00	飛田 090-4743-2986
健康体操	黒埼真向会	第2・4(木) 19:00~20:30	池田 025-228-4719
健康体操	ヘルシー3B	毎週(水) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
タイ式ヨガ	フレンズ	毎週(金) 10:15~11:30	三井 090-5518-9062
居合道	寶祥会新潟県支部	第2・4(水) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	ダンシング黒埼	毎週(金) 10:00~11:50	大谷 090-5825-5863
社交ダンス	スウィング	毎週(火) 18:30~20:00	活動日に直接会場へ
けん玉	黒けん30	第2・4(金) 10:00~11:30	西澤(昼間) 080-2380-9868
スポーツ吹矢	スポーツ吹矢振興協会 柳都にいがた支部	毎週(火) 13:00~15:00	曳田(ヒキダ) 090-7192-2396
ヒップホップダンス	Anthem Crew	不定期	吉田 090-2453-7917
フラワーアレンジ	フラワーサークル秋桜	毎週(木) 10:00~12:00または、 13:30~15:00	滝沢 090-3312-0466
手芸(かご作り)	冴月の会	月2回程度 9:00~17:00	村山(夜間) 090-1530-0568

黒埼北部公民館 (西区ときめき西4-1-1 ☎025-232-0077)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
民謡と踊り	新潟民謡扇寿会	第2・4(木) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
剣詩舞	ときしび会	第2・4(月) 13:00~15:00	笠原 090-1122-3048
生け花(小原流)	寺地生花会	第2・4(水) 13:00~17:00	山門 025-265-3453
囲碁	ときめき囲碁倶楽部	第1・3(土) 13:00~17:00	加藤090-5316-9681
将棋	黒埼北部将棋愛好会	第2・4(土) 13:00~17:00	活動日に直接会場へ
クラシックギター	ギターサークル “ハーモニー”	第1・3(木) 13:00~15:00	諸原 090-1058-5128
ウクレレ	ウクレレサークルLYRA	第2・4(土) 13:00~15:00	鈴木090-5445-2172
オカリナ	オカリナサークル風人	第1・3(金) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
ソフトエアロビクス	アフターセブン貯筋クラブ	第1・3(火) 19:30~20:30	活動日に直接会場へ
卓球	北部卓球クラブ	第1・3(日) 9:00~12:00	活動日に直接会場へ
3B体操	麗美会	第1・3(木) 10:00~11:30	活動日に直接会場へ
ソフトエアロビクス& ピラティス	WEST	第1・3(火) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ
太極拳	健康太極拳	第2・4(土) 13:30~15:00	活動日に直接会場へ
少年剣道	成思館	第2・4(土) 18:30~21:00	木村 025-201-7624
社交ダンス	ステップアンドアーム	第1・3(火) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	あひるの会	第1・3(水) 13:00~15:00	小林 090-1531-9494
社交ダンス	ステップ咲	第2・4(水) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	ステップ2	第1・3(木) 13:00~15:00	平松 090-5547-7063
社交ダンス	黒埼さくら会	第2・4(月) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
バレエ	キッズバレエクラブ	第2・4(月) 16:00~17:30	活動日に直接会場へ
ヨガ	ヨガの会	第1・2(火) 13:30~14:30	活動日に直接会場へ
卓球	SON新潟第四卓球	第2・4(日) 15:30~17:30	活動日に直接会場へ
社交ダンス	社交ダンス研究会 (ブルームーン)	第1・3(金) 18:30~21:00	重長 090-6308-8655
卓球	黒埼ジュニア	第1・3(火) 19:00~21:00	豊田 080-6620-4050
スコティッシュダンス	寺地スコティッシュ	第1・3(木) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ



【黒埼北部公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
書道	あゆみの会	毎月1回(不定期団体) 第3or4日曜の午前中	活動日に直接会場へ
卓球	たんぽぽ(女性のためのグループ)	毎週金曜(不定期団体) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ

黒埼南部公民館 (西区黒鳥974-2 ☎025-378-0400)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ( )内は問合せ希望時間帯
漆塗りの技術習得	漆芸 むしくいの会	第1・3(水) 9:30~12:00	活動日に直接会場へ
ギター演奏	ギターサークル ドレミ	毎週(水) 10:00~12:00	長井 090-2657-3604
3B体操	さわやかストレッチ	第1・2・3(木) 10:00~11:30	活動日に直接会場へ
ダンベル体操	ダンベル友の会	第1・2・3・4(木) 13:30~14:40	佐藤 090-7908-0903
社交ダンス	黒埼ダンス同好会	第4(金) 13:00~15:00	平澤 090-5792-4435
社交ダンス	ダンスTOウイング	毎週(月) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
ウクレレ	Copain	毎週(金) 10:00~12:00	小林(18:00~20:00) 090-2643-1336
フラダンス	ケ・アヌエヌエ	第2・4(火) 19:00~21:00	永井 025-377-0486
フラダンス	ハーラウ オカプアラニ	第2・4(水) 13:45~15:45	新保 025-262-0834
フラダンス	Na Lei A ala O Ka Maile ナレイアラオカマイレ	第1・3(土) 10:30~12:00	斉藤 090-3093-0054
音楽レッスン・慰問活動	フィールド	第1・3(水) 13:00~17:30	大矢(14:00以降土日) 090-1883-1084
武道(護身術)	新潟護身研究会	毎週(土) 19:00~21:00	立脇 025-286-5953
パソコン教室	PC寺子屋パソコンクラブ	第1・3(火)最終日曜日 4月~12月(土) 9:00~12:00	吉田 080-9219-4465
五行推命学の普及	安田五行推命学新潟瀧澤会	第1(土) 13:00~17:30	丸田 090-3981-7776
社交ダンス	金曜ダンス黒埼	第1・3(金) 13:00~17:30	渡辺 080-4936-1033
音楽カラオケ	西区身体障害者福祉協会	第1・3(月) 13:30~16:00	小林 090-4133-8011
3B体操	サンサン3B	第1・2・3・4(金) 10:00~11:00	活動日に直接会場へ
吹奏楽演奏	西内野コミ協吹奏楽団	第2・4(日) 14:00~16:30	鈴木 090-1494-0567
ヨガで健康づくり	お気軽よがサークル	毎週(金) 18:30~20:00	長谷川 070-4287-2288
ヨガ体操	ヨガパーク	毎週(月・木) 19:30~20:30	阿部 090-8023-8674