

なかま集まれ!

区民主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の
15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 FAX3317-6620)
スポーツ（ダンス・健康的運動を含む）
スポーツ振興課施設管理係（住所・電話は区役所宛て FAX5307-0693）

生涯学習・芸術・文化

ドイツ人に学ぶドイツ語／リンデンbaum 第2・4金曜日午前10時～正午／永福和泉地域区民センター／月2000円／☎高田 ☎090-4663-6154

楽しんで身につくドイツ語／杉並ドイツ語会 金曜日午前10時～正午／阿佐谷地域区民センターほか／入会金2000円。各1200円／☎井上 ☎080-3601-6256

イタリア語（近・半過去終了者）／AVANTI 木曜日午前10時～11時45分（月3回）／阿佐谷地域区民センターほか／月4000円／☎高野 ☎090-1259-1186

主宰が指導する俳句会／鷗座 第2水曜日午後1時～4時／阿佐谷地域区民センターほか／各1000円／☎磯部 ☎FAX 3333-5550

川柳の学習／月柳会 第4水曜日午後3時15分～5時15分／コミュニティふらっと阿佐谷／月1000円／☎浅川 ☎090-2610-0095

俳句／幻戯会 第2・4金曜日午前9時30分～正午／角川庭園／各1500円／☎朝倉 ☎FAX 5335-7050

水墨画／花水木の会 第1・3水曜日午後1時～3時／セシオン杉並ほか／月5500円／☎中束 ☎FAX 3303-6144

花が好きな方／花カトレア 第2・4金曜日午後1時～3時／阿佐谷地域区民センター／月2500円（別途花材費）／☎久保 ☎090-9011-0095

女性コーラス／コール紫苑 第2・4木曜日午前10時～正午／ゆうゆう西田館／月3000円／☎鈴木 ☎FAX 3333-4886

女声アカペラ英語バーバーショッブコーラス／DIVA 水曜日午後2時～4時（月3回）／福家スタジオ（阿佐谷南2丁目）／各1000円／☎福家 ☎090-5399-3614 ☎tfmelody@ybb.ne.jp

シニア音楽療法／音楽健康さろん 水曜日午前10時～11時30分（月1回）／阿佐谷地域区民センター／各1000円／☎中村 ☎5327-5727

ピアノ／中年からの脳トレいきいきピアノ 原則、第2・4木曜日午前9時30分～11時30分／和田区民集会所ほか／月3000円／☎渡辺 ☎090-9360-7882

女声コーラス／やよい会 金曜日午前10時30分～午後0時30分（月3回）／福家スタジオ（阿佐谷南2丁目）／各1000円／☎福家 ☎090-5399-3614 ☎tfmelody@ybb.ne.jp

混声合唱団／あだーじょ 第4火曜日午後1時～5時／浜田山会館ほか／月2500円／☎竹田 ☎070-3843-0622

女声コーラス／アンサンブル桃花 水曜日午後1時30分～3時30分（月2回）／高井戸地域区民センターほか／入会金1000円。月5000円／☎後藤 ☎3397-6339

カンツォーネを原語で唄う会／VOLARE 金曜日午前10時～正午（月3回）／高井戸地域区民センターほか／月5000円／☎石原 ☎090-5340-0717

ケーナを吹く／夢追い組 原則、第1・3火曜日午後1時30分～3時30分／ゆうゆう西荻北館／月1000円／☎久米 ☎5936-3085

女性の最新歌謡コーラス／ローズ 第1・3水曜日午前10時～正午／高円寺駅周辺のカラオケ店／各1000円／☎西脇 ☎090-2769-8047

ウクレレ／マカニ 第1・3水曜日午後2時～3時／ゆうゆう高円寺北館／入会金2000円。月3000円／☎佐藤 ☎090-6517-2483

ウクレレ・歌／ジョイ・アロハ・バンド 第2・4金曜日午前10時～正午／ゆうゆう高円寺南館／各1000円／☎木田 ☎080-1068-4980

女声合唱／コーラス「I」 第2・4金曜日午後1時30分～3時／杉並公会堂／月4000円／☎波多野 ☎090-6490-6855

初めての方からのギター合奏／シュガー 第1土曜日午前9時～正午・第4土曜日午後1時～4時（月2回）／ゆうゆう高円寺南館／各700円／☎佐藤 ☎090-8593-8748

合唱サークル／ヴォナヴィータ 第1・3火曜日午前10時～正午／永福和泉地域区民センター／月3000円／☎小貫 ☎090-4598-3920

コーラス／女声合唱団サファイア 木曜日正午～午後2時（月2回）／和泉教会（和泉3丁目）／月7000円／☎金富 ☎090-9855-2446

中年年の歌・表情筋／笑顔で歌って健康に！ 第2・4水曜日午後1時30分～3時／高井戸地域区民センター／入会金1000円。月3000円／☎角田 ☎3331-6107

詩吟／鳥山吟道会 第1・3火曜日午後1時～3時30分／高井戸地域区民センター／月3000円／☎鈴木 ☎080-6539-1505

囲碁／荻窪石心会 火～金曜日午後1時～6時／高井戸地域区民センター／

入会金2000円。年3000円／☎吉野 ☎3392-0871

囲碁／火曜日囲碁同好会 第1～4火曜日午後1時～4時／ゆうゆう下井草館／☎房園 ☎FAX 3394-4139

地域の歴史を学習する／杉並郷土史会 第1木曜日午後1時～3時30分／阿佐谷地域区民センターほか／年3000円／☎幸田 ☎090-2436-1962

資料の事前配布と討議で深まる知識／学ぼう会 第1月曜日午前10時～正午／阿佐谷地域区民センターほか／年3000円／☎井上 ☎080-3601-6256

スポーツ

太極拳／鳳雅武術太極拳クラブ 水曜日午後1時～1時50分（月2回）／荻窪体育館／各600円／☎松井 ☎090-5846-0815

自彊術／健康体操じきょうじゅつ阿佐谷 水曜日午後7時～8時30分／コミュニティふらっと阿佐谷／年3000円。月3000円／☎渡辺 ☎5936-2141

ヨガ／やさしいストレッチヨガ 水曜日午後1時15分～2時15分／高井戸地域区民センター／月4000円／☎河野 ☎5346-1248

社交ダンス／楽しく踊ろう会 火曜日正午～午後5時／セシオン杉並／各4000円／☎大森 ☎090-6197-8059

介護予防バレエ（未経験） 土曜日午前11時～11時50分（月2・3回）／セシオン杉並／各1000円／☎竹村 ☎090-9373-8080

ダンス／東京カウガールズ&カウボーイズ 金曜日午後1時～3時30分（内50分）／阿佐谷地域区民センター／各1000円／☎ジャクソン ☎090-3691-6185

60才～心体ケア／受賞の若返る楽しいダンス 第2・4木曜日、第3月曜日午後3時15分～4時15分／コミュニティふらっと阿佐谷／各1000円／☎沼田 ☎3393-2061

硬式テニス中上級／テニスの王様 土・日曜日、祝日、午前9時～午後1時（内2時間）／区内テニスコートほか／月2000～4000円／☎山本 ☎090-5611-4066

ミニテニス／すずらん 木曜日午後1時～3時／高円寺みんなの体育館／入会金1000円。月1000円／☎酒井 ☎5941-2447

ゴルフ同好会／杉並シニアゴルフ倶楽部 3・5・9・11月最終金曜日／美里ロイヤルゴルフクラブ（埼玉県）／入会金1000円。年2000円／☎江口 ☎FAX 5934-8309

筋トレと柔軟体操で血管体幹強化／膝腰元気 第1・2・4水曜日午前9時15分～11時／荻窪体育館／月3500円／☎伊藤 ☎070-3600-8711

中高年登山ハイキング／ひばり登山クラブ 第2・4土曜日／都近県の山／年3000円／☎吉岡 ☎090-2566-8155

卓球（初心者～初級）／はまゆう卓球クラブ 木曜日午後1時～3時・3～5時／コミュニティふらっと成田／月400円／☎田原 ☎090-8040-4974

ラージボール（卓球）／杉並三九会 月曜日午前9時～11時／荻窪体育館ほか／2カ月2000円／☎小林 ☎090-9306-1000

コーチが指導する卓球（ラージボール）／ひまわり同好会 月曜日午前9時～11時／荻窪体育館／入会金1000円。月1500円／☎石尾 ☎080-6562-8098

掲載対象は、次のものを除く活動です

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの（登山・ハイキングなどの活動を除く）
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝を取る教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPO活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

農業ボランティアの募集

区内農家の営農の継続を目的に、農作業などをサポートする農業ボランティアを募集します。東京都農林水産振興財団が実施している「地域援農ボランティアの養成講座（東京の青空塾）」を受講し、農業に関する基礎知識・技術を習得した後に活動できるため、初めての方でも安心して参加できます。

☎農作業（土づくり・農作物の栽培・収穫・出荷準備・除草ほか）の補助 ▶ 活動場所=区内農地 ▶ 研修=6～12月に立川市での技術講座=3回、区内農家実習=10回程度 ☎区内在住で18歳以上の方 定10名程度（抽選） ☎研修に係る交通費 ☎申し込みフォーム（右2次元コード）から、4月27日までに申し込み ☎産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136 ☎結果は5月中旬に通知