

# 熟年ばんざい倶楽部 サークル一覧表

★ 都度申込みが必要なサークルです。 その他のサークルは、月会費制です。

	サークル名	活動日・時間	費用	活動場所	活動内容
音楽	★ めばえの会	毎月1・3木曜 9:00~12:00	年/1,500	ところ荘、峰寿荘 (変更の場合あり)	民謡同好サークル。 唄、三味線、太鼓、尺八を楽しむ。
	カラオケサークル “ポケット”石神井	月2回 13:00~19:00	入会金/2,000円 月/3,000円(テブ代500円)	石神井教会 (石神井公園駅近)	演歌・シャンソン・ポップス等新らしい曲、古い 曲をグループレッスン(個人レッスンあります)
	カラオケサークル “ポケット”所沢	第1・3木曜 14:00~16:00	入会金/2,000円 月/3,000円(テブ代500円)	所沢教室	演歌・シャンソン・ポップス等新らしい曲、古い 曲をグループレッスン(個人レッスンあります)
	チャレンジ 音楽	基本平日 時間等応相談	なし	近隣の集会所等	初心者・入門者対象、ピアノやギター等で憧れ の曲を演奏できるようお手伝いします。
	★ ピアノサークル 「アダージョ」	不定期 初回:7/23 15:00~	1回/800円	所沢、東久留米	気軽にピアノ演奏を楽しむ会。公民館での自主 練習や「紅いピアノ」を弾くイベントをします。
	混声コーラス成美会	月3回金曜 9:00~11:00	月/2,000円	狭山ヶ丘 コミュニティセンター	発声練習、合唱練習。 年1回10月に発表会あり。
	NEW ★ カラオケサークル いやしの会	第3月曜 13:00~15:00	入会金/500 参加費/1,500	まなきねこ 所沢1号店	声を出して免疫力の活性化、老後の健康増進。 歌好きな人との交流を楽しもう。
語学	韓国語入門	第1・3土曜 13:00~15:00	月/1,500円	松井公民館	本場韓国の講師が指導。韓流ブームにのっ て、あなたも韓国語をはじめてみませんか?
	はじめての韓国語	毎月3回金曜 18:00~21:00	月/2,500円	藤沢公民館	韓国語の入門・初級講座
	楽しいバランセ	毎月3回水曜 10:30~12:00	月/2,000円	東藤沢公民館	韓国語の入門・初級講座
	ニイハオ倶楽部 中国文化楽しみ会	毎週木曜 10:00~11:30	入会金/1,000円 月/3,000円	華中国語 会話教室	中国語の歌、漢詩、ことわざ、成語、日中文化 の違い、食事会(例:餃子パーティー)等
	チャレンジ 英語	基本平日 時間等応相談	なし	近隣の集会所等	初心者・入門者を対象に、一般的な説明、会 話、読解など技能・知識のレッスン。
テーブルゲーム	入門~3級までの 囲碁会	毎週月曜 13:00~17:00	月/200円	狭山ヶ丘 コミュニティセンター	囲碁の指導と、ゲームを楽しむ
	★ 健康マージャンクラブ 友	毎週月・木曜 13:00~16:30	参加費/1,300円 (フリードリンク付)	健康麻雀 友 (新所沢/バルコ隣)	頭の体操・指を使うのでポケ防止!! 点数計 算の出来ない人もO.K 初心者大歓迎!!
	健康麻雀を楽しむ会	毎週月・木・金・日 10:00~16:30	参加費/1,700円(会員の方) 1,200円(初めての方)	まーじゃん園 (東村山駅徒歩2分)	ポケ防止に、仲間作りに、一度参加してみては いかが?
	★ 脳活マージャン 倶楽部	毎週火・土曜 10:00~12:30 13:00~15:30	参加費/1,000円	健康マージャンアロハ (狭山ヶ丘駅徒歩2分)	楽しみながら前頭葉を鍛え、健康マージャン仲 間を作ろう。
スポーツ	★ ゴルフコンペ 負けるもん会	基本3・5・9・11月 次回 未定	入会金/1,000円 +パーティ代+実費	JGMおごせ ゴルフクラブ 他	ワイワイガヤガヤ、ゴルフで友達作ろう!
	★ ゴルフコンペ 阿房鳥の会	基本4・6・9・11月 年4回、火曜日予定	未定	未定	(火)休みの方、美・理容・不動産業の方歓迎
	★ ゴルフコンペ ときめきクラブ	基本4・6・9・11月 年4回、水曜日予定	未定	未定	(水)休みの方、美・理容・不動産業の方歓迎
	★ L&Mフレンドリークラブ	年3回	費用/ プレイ費+会費13,000円	JGMおごせ ゴルフクラブ	老若男女、未婚既婚問わず、共通の趣味でフレンドリー な関係を構築させ、ゴルフを楽しむ人生を満喫しよう!
	楽しいピンポン	毎週月曜 16:00~18:00	入会金/1,000円 月/500円	藤沢公民館	運動不足な方は楽しく、へたな人も気軽に参加でき ます
	健やかピンポン	毎週木曜 16:00~18:00	入会金/1,000円 月/500円	藤沢公民館	初めての方も、足腰の弱い方も、楽しみながら 健康に!
	新所沢 ビリヤードクラブ	第1・3水曜 15:00~16:30	年会費/500円 回/1,000円	ビリヤードクラブ 5&9	ビリヤードの基礎レッスン後、1時間プレーを楽 しむ
小手指ニイハオ太極拳	毎週金曜 15:00~17:00	入会金/1,000円 月/2,000円	小手指まちづくり センター	初心者歓迎! 趣味を持ちたい方におすすめ。 わかりやすくサポートします。	
アウトドア	熟年ハイキング	毎月1回 第3日曜日	実費	近郊	散策しながら健康作り
	山を楽しく歩こう会	毎月1回 第4日曜日	参加費/100円	近郊の低山	楽しく山を歩いて健康と仲間作り
	東京紅緑会	FAXにて連絡 (FAX通信可能な人限定)	当日参加費用・必要実費 自己負担	西武線 東武東上線 JR沿線	東京近郊 日曜半日の街歩きと小さな自然観 察。
健康	★ せんねん灸 健康教室	第3土曜 14:00~16:00	入会金/500円 1回/500円	セラピスト クラモト宅	肩・腰・手足の冷え症、若返りや美容と健康に 良いツボを研究します
	3分筋トレ歩きの会	毎週木曜 9:00~10:00	なし	所沢航空公園 緑町中央公園	3分しっかり、3分ゆっくり歩きを交互に行う、健 康ウォーキング。
	歌と笑い体操の会	第3日曜日 11:00~12:00	資料代/300円 (初回のみ)	狭山市社会福祉 協議会 研修室 他	歌って笑って楽しみながら認知症予防!
	90~100歳 生きる友の会	第3金曜日 14:00~16:00	入会金-/500円 会費/1回500円	所沢サン・アビリティーズ 会議室(所沢市上安松)	食事・散歩・休養・温泉・ツボ健康法について 話し合います。
	いけ花を楽しもう	第2・4土曜 9:30~12:00 14:00~17:00	月/1,000円 +花材費	所沢市荒幡	気軽に花をいけてみよう
趣味・その他	株式投資研究会	第2日曜日 11:00~13:00	参加費/200円	新所沢公民館 (所沢市緑町1-8-3)	株式投資を通して情報交換と仲間作り
	全国ふるさと会	毎月1回	月/100円	3市公民館	全国の各県出身者同士が集まり、故郷の話をする 会。登録のみで年1回の大会参加も可。
	チャレンジ 茶の湯	基本平日 時間等応相談	実費 (1,000円程度)	近隣の集会所等	カジュアルスタイルで、お茶の点て方やいただ き方を中心にレッスンします。
	マンション談話会	毎月第3土曜日 15:00~17:00	1回/300円	所沢市 中央公民館	マンション住人同士で情報交換をし、もっと充実したマ ンション暮らしを目指す交流会。イベントも実施予定。
	藤沢PC(パソコン) サークル	毎月第1・3金曜日 13:00~16:00	入会金/1,000円 会費/1,800円 教材費/年額3,000円	入間市立 藤沢公民館	ワード・エクセル、インターネット、年賀はがきの作成など、初心者 中心のパソコンサークル。ご自分のパソコンをお持ちください。
	傾聴と話し方教室 友の会	隔月(年6回) 13:00~16:00	入会金/1,000円 会費/200円、他実費	入間、狭山市 公民館 他	傾聴と話し方のワークと練習
	ひきこもり家族 支える会	隔月(年6回) 13:00~15:00	入会金/1,000円 会費/100円、他実費	所沢、入間、狭山市 公民館 他	ひきこもり家族の相談会・交流会、及びピアサ ポート
	結婚を考える親の会	第2木曜13:30~15:00 第1月曜10:30~12:00	1回/100円	狭山ヶ丘コミュニティセンター 狭山市中央公民館	離婚・離婚に親として、知人としてどう取り組む か?
★ 写真と温泉を 楽しむ会	年2~3回	実費	西武沿線、秩父	花と緑の写真を撮りながら自然を楽しみ、温泉 宿に一泊しのんびり楽しむ会。	