

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。
	★ 水道塩ビ管 尺八同好会	毎月第3水曜 13:00~17:00 他	入会金/1,000 会費/3,000円	所沢市こも福祉の未来館 峰寿荘	塩ビ管を手作りし、日本古来の尺八で演歌・抒情歌等を演奏。親睦と豊かな老後をはかる。
	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。
	フォークギター愛好会	第2・4日曜 14:00~16:00	なし (飲食物の持込み可)	自宅 (東狭山ヶ丘3丁目)	自分の持ち歌、好きな歌曲を演奏したり聴いたりする。レコード・CD・カセットの持参も可能。
	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。
	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)	石神井教室 (石神井公園駅近)	演歌・シャンソン・ポップス等新しい曲、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 いやしの会	第3月曜 13:00~16:00	参加費/1,500円 (季節によって変動あり)	まねきねこ 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。韓流ブームによって、あなたも韓国語をはじめませんか?
	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
	楽しいパランセ	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
テーブルゲーム	ニイハオ倶楽部 中国文化楽しみ会 入門~3級までの 囲碁会	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
	健康麻雀を楽しむ会	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
	★ 脳活マージャン 倶楽部	毎週月・木・金・日 10:00~16:30 毎週火・土曜 10:00~12:30 13:00~15:30	参加費/1,700円(会員の方) 1,200円(初めての方) 参加費/1,000円	まーじゃん園 (東村山駅徒歩2分) 健康マージャンアロハ (狭山ヶ丘駅徒歩2分)	ボケ防止に、仲間作りに、一度参加してみたいか? 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 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・美容・不動産業の方歓迎
	★ L&G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、ゴルフを楽しみ人生を満喫しよう!
	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
	太極拳ところの風	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。
アルゼンチンタンゴ練習会	毎週木曜 15:30~17:30	会費/1回200円	入間市扇町屋 公民館 大会議室	初めての方からベテランまでタンゴの基礎を学びます。アルゼンチンタンゴで足腰を鍛えましょう。	
アウトドア	★ 熟年ハイキング	毎月1回 第3日曜	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	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
	★ 遊歩	毎1~2回 原則第2金曜	参加費/100円 交通費実費	関東近郊 野外	入門・初級のハイキング・ウォーキング。 初歩の方でも安心してご参加ください。
	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
	関節・筋肉の テーピング	第2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	幅5cm長さ10cmのテープを肩・腰・膝・足に貼る、自分で出来るやり方を伝授。
	眼のまわりの つぼマッサージ	第1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	眼の疲れ、視力回復のツボ体操
	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 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。
	玄米と自然食の会	第1月曜日 9:00頃~	なし	狭山市鶴ノ木 (自宅)	医食同源、まさに食べる事が薬であり命を守ること。正しい食事を皆様と考え話ししましょう。
趣味その他	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
	株式投資研究会	第2土曜 11:00~13:00	入会金/1,000円 参加費/100円	新所沢 コミュニティセンター	株式投資を通して情報交換と仲間作り。 株に興味のある方歓迎。
	全国ふるさと会	第2日曜 13:00~17:00	年/1,700円	入間市中央公民館 狭山ヶ丘コミュニティセンター	会員相互の親睦と仲間作り。 お互いのふるさとを偲び、思い出を語り合う。
	マンション談話会	毎月第3土曜 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 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
	ひきごもり家族 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	ひきごもり家族の相談会・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?	
シニア独身友の会	毎月第3土曜 13:00~15:00	100円/月	入間市中央公民館	独身シニアの交流、仲間作り。	