

No.	名称	活動内容	活動日時	問合せ先	入会金	月会費	見学
1	イタリア語サークル	イタリア語初心者対象。イタリア人講師が指導し、イタリア語とイタリアの芸術・歴史等の話をします。	月4回 水曜	大澤 はるみ 090-4413-0778	なし	3,000円	事前連絡必要
2	イーコム会	会員の英語力の向上と親睦をはかることを目的とする	月3回 月曜	石川 美江 090-9108-3926 ishikayo921@jcom.z aq.ne.jp	なし	4,500円	事前連絡必要
3	歌う会あかね	ピアノの伴奏に合わせて発声練習をしてから、季節の歌や各国の叙情歌シャンソン等を、斉唱で歌っています。	月2回 月曜	沼口 裕子 070-3851-5210	なし	2,000円	事前連絡必要
4	梅和会	老人会として御互いの生甲斐を高め健康作りや、脳トレ、歌、フォークダンスなどしています。コロナがなければ旅行もしています。	月1回 日曜	島野 侯子 080-3121-8757	なし	100円	事前連絡必要
5	卯の花の会	毎月1回、日本古典文学の講義を受けています。現在は、上田秋成の「雨月物語」に取り組んでいます。	月1回 土曜	みなべ ゆうき 美辺 祐紀 080-5432-1345	1,000円	4,000円/ 3か月	事前連絡必要
6	NPO法人 ハッピーひろば	支え合いの地域社会を目指して、誰もが利用できる居場所として人と人がつながる活動をしています。	月16～20回 月～金曜	横谷 恭子 03-6796-8080	なし	3,000円/年	事前連絡必要
7	英検学習会	英検（英語検定）のテキストを使い、英語の勉強会です。初心者～中級者を対象としたフレンドリーな学習会です。	月4回 土曜	熊野 季久郎 090-7228-1155	1,000円	1,000円	随時可能
8	M&Yダンスサークル	武田満紀（元フロモダンA級（月曜担当））。藤田有美（元フロラテンA級（月水担当））ラテンダンスのベーシックステップを指導します。	月4回 月・水曜	佐藤喜興枝 090-5402-2193	1,000円	3,500円	事前連絡必要
9	英語の歌の会 「シャルウィーシング」	英語の歌の会。映画音楽やスタンダード曲を会員のリクエストにより歌う。発表会のための練習会も行う。	年4回日曜 発表会練習1回	黒宮 由紀子 03-5934-3896	1,000円	1,300円/回 楽譜・教材代 別途	事前連絡必要
10	絵本サークル リヴ	絵本やお話、新聞や図鑑を通して自分の考えや意見を引き出して各自で絵や制作、文章に表して発表する教室。	月2回 水・土曜 学校の長期休み	高橋 和子 090-4388-4397	5,000円	5,000円	事前連絡必要
11	親子あそび リトミックサークル プチノート	月3回1回40分、手遊び歌、絵本、手作り楽器等を用いてリトミック造形、知育活動を行う。 https://puchinote.sakura.ne.jp	月3回 金曜	桑門 寛子 090-3916-0715	500円	3,000円	随時可能
12	オレンジスイート	女性特有の不調をアロマテラピーとヨガによって改善し健康で快適な生活を私達と一緒に取り戻しましょう！	月4回 木・金曜	立山 千保 03-3997-4383	なし	1,200円/回	事前連絡必要
13	華蓉会	講師を迎えて、各自持参したパソコンで決められた文章・案内状・チラシ・表などをワードやエクセルで作成する。	月4回 火曜	藤岡 紀美子 090-8437-9606	500円	1,000円	事前連絡必要
14	カタクリの会	ウォーキングと健康に関する各種行事を通じて、会員相互の親睦を深め、健康と生きがいを見出します。	月4回 火曜	小倉 政夫 090-6192-6912	1,000円	3,000円/年	事前連絡必要
15	かるがも俳句会	地元の俳句会です。初心者には俳句の楽しさを、また経験者は季節の心を追及します。仲間作りと暮らしのメリハリが出来ます。 http://haikukai.tokyo/karugamo/	月1回 木曜	今村 たかし 03-3996-1273	なし	500円	事前連絡必要
16	着付けサークルもえぎ	着付の練習、和の風情を学ぶ、自装を学び着物を着てみなでお出掛、他装を学び着付のボランティア活動を楽しむ。	月4～5回 月・土曜	本橋 直子 080-5171-5284	なし	なし	随時可能
17	木彫り同好会「木の舞」	色々な木を使用して各自好みに応じて、作品を制作し日々の生活向上をさせるという目的で活動しています。	月2回 日曜	三井 晴子 03-3929-4527	2,000円	2,000円	随時可能
18	50才からの英会話	成人男女を対象とし、楽しみながら実践的な英会話を基礎から学ぶ集まりです。年齢制限はありません。	月3回 水曜	佐藤 祐司 080-5021-6113 sato-yuji13410@jcom.ho me.ne.jp	なし	4,000円	事前連絡必要

No.	名称	活動内容	活動日時	問合せ先	入会金	月会費	見学
19	皓仙書道会	初心者対象です。現在2～3名で換気を良くして活動中です。いつでも見学にいらしてください。	月2回 土曜	松田 緑 080-6581-6634	1,000円	2,000円	随時可能
20	こねくとういず	毎月ZOOMやリアルで、色々な講座を企画運営しています。学びの場であると同時に練馬全域のママとの出会いが魅力です。 http://u0u1.net/v651	月8回程度 不定期開催 大規模講座は休日開催あり	村嶋 美奈子 070-2263-5091	なし	なし 参加費都度	事前連絡必要
21	コール・アネモネ	毎週土・午前9時30分から12時迄クラシック歌曲、日本の歌、ミュージカル等募集中	月4回 土曜 午前9:30～12:00	泉原 みどり 080-5024-9365	なし	5,000円	事前連絡必要
22	コールセピア	コールセピアは生徒さんと共に歌う会です。叙情歌、外国曲など、皆様と楽しく歌う会です。	月1回 火曜	根田 真理子 090-2930-1206	なし	1,000円	随時可能
23	コーロ・いずみ	女声三部合唱で丁寧にわかり易く何度も繰り返し指導いただいています。月3回えるを主な練習場所としています。	月3回 水曜	竹内 由里子 090-9238-1248	1,000円	3,000円	事前連絡必要
24	混声合唱団「友」	日本組曲、外国の曲なども幅広く先生の指導のもと、楽しく練習しています。見学にいらして下さい。一緒にうたいましょう。	月3回 木曜	岩月 三千代 03-3998-7422	1,000円	5,000円/月 その他の楽譜代	事前連絡必要
25	サイエンスカフェねりま	サイエンスカフェねりまは、サイエンスの楽しさを皆様と共に！を合言葉に、草の根の活動を展開するボランティア団体です。 https://science-cafe-nerima.iimdosite.com/	不定期 年4回程度	山森 俊治 7804003yama@gmail.com	なし	なし 会場・資料代を少額徴収する場合あり	事前連絡必要
26	子どものための音楽療法サークル「音の輪」	発達障がいのお子さんに対する音楽療法を少人数（3～5名の固定メンバー）のグループでセッションを行っています。	日・月・水・土曜 上記各2回/月	大矢 みさ子 03-3904-7321 otonowalanlan@yahoo.co.jp	3,000円	4,000円	事前連絡必要
27	さつき会	人体の絵画制作、固定ポーズで月4回セット。油・水彩・デッサン可能。	月4回 木曜	西方 景子 03-3995-0961	なし	9,100円/月 1回2,500円	事前連絡必要
28	四水会	ミニブリッジで、パートナーと心を含ませ対戦相手と知恵を競い、楽しみつつ頭を使うことにより、認知症を予防する。	月1回 水曜	角地 徳久 03-3904-8005	なし	なし	事前連絡必要
29	自強術石神井会	全身を無理なく動かしながら健康維持・向上をめざしています。どなたでもできる体育療法です。体験してみませんか。	月4回 水曜	石川 静子 03-3978-1176	3,000円	2,500円	事前連絡必要
30	自強術療法研究会	日本で百年続く歴史ある健康体操 自分の身体をあんまや整体し心身のバランスも整え、自立自立を目指す	月3回 金曜	並木 典子 03-6760-9101	3,000円	2,000円/月 3,000円/年	随時可能
31	石神井スウィングア（セブン）	プロのオペラ歌手によるボイストレーニングを受け、正しい発声法で映画音楽、ジャズなどを英語で歌います。	月2回 木曜	浅野 初音 080-4151-6700	なし	5,500円	事前連絡必要
32	石神井公園狂言サークル	伝統芸能である狂言を稽古し、実演する。月3回和泉流狂言師による指導を受ける。	月3回 月・金曜	shu7089@gmail.com	なし	5,000円	事前連絡必要
33	石神井公園トーンチャイムサークル	音楽経験の差を超えて癒しの響きを持つトーンチャイムでアンサンブル曲を仕上げます。訪問演奏も目標のひとつです。 https://do-keiko35.wixsite.com/mysite	月2回 日・水曜	工藤 恵子 090-2474-2753	なし	2,667円	事前連絡必要
34	石神井・冒険遊びの会	子どもが子ども時代に子どもらしく過ごせる場所と人間関係を作るべく石神井公園で活動中。子育てサロン、勉強会も開催。 http://shakujii-op.sunnyday.in/	月4～6回 不定期	長谷部 暢子 090-3098-0435	なし	1,000円/年	事前連絡必要
35	石神井折り紙サークル	やさしい物から少し難しい物まで、花・動物・箱・季節の物等のいろいろな作品を折って、飾って、楽しんでいます。	月1回 月曜	永田 由紀江 03-3996-0335	なし	1,600円	事前連絡必要
36	石神井公園と野鳥と自然の会	水辺観察会の管理と観察会、野鳥などの調査を行っています。	月4回 水曜	土田 稔 080-5021-3866	2,500円	なし	随時可能
37	石神井公園らくらくピアノサークル	経験がない大人でもピアノが弾けるようになる大人のためのメソッドで、脳トレをしながら憧れのピアノを練習しています。	月2回月曜 希望者はピアノを使った個人枠月1回	工藤 恵子 090-2474-2753	なし	2,337円	事前連絡必要

No.	名称	活動内容	活動日時	問合せ先	入会金	月会費	見学
38	石神井スマイル合唱団	「みんなで笑顔で歌って元気になるよう」を合言葉に、童謡や唱歌を歌って絆を深め、楽しく元気に活動しています。	月2～3回 月曜	石黒 多美子 090-8775-4271	3,000円	3,000円	事前連絡必要
39	石神井町九条の会	憲法や平和に関する学習会、講演会、上映会等を開催します。会員は老若男女を問わず自由に参加および活動できます。	月1回 第3火曜	大澤 敬 090-1709-6309	なし	なし	事前連絡必要
40	石神井山の会	安全登山を目標に、会員の好みと能力に応じた楽しい山歩きをしています。高山ならではの花々に会えることを楽しみに！ http://shakuji.main.jp/	月4回日曜 平日も山行あり	長澤 宏幸 03-3995-3067	1,000円	1,000円/月 労山基金1口 1,000円/年	事前連絡必要
41	石神井友遊クラブ	ピアノで発声練習をし、新曲2曲の歌唱指導をしています。	月2回 金曜	伊藤 華英 03-3998-7292	2,000円	3,300円	随時可能
42	女声合唱団 こーる・ほぶり	先生の丁寧なご指導のもと、毎週火曜日10時から正午まで練習しています。曲目も幅広く歌うことが大好きな仲間です。	月4回 火曜	鈴木 京子 090-4607-1649	1,000円	4,000円	事前連絡必要
43	女声コーラス ペコラ	指揮者小坂梓先生、ピアノ村上真理先生のご指導のもと、発表会とクリスマスに向けて練習。歌はポップスからクラシックまで。	月3回 金曜	田中 扇 03-3923-6839	なし	4,000円 その他発表会費2,000円	事前連絡必要
44	女性史を拓く会	練馬区に生きた先輩女性達の歴史を聞き書きを通して学び、後世に伝えていくことを目的とした会です。	月1回 月曜	小沼 稜子 03-3991-7087	なし	未定	事前連絡必要
45	新炎短歌会	短歌を毎月一首作り、相互に鑑賞・批評をし上達を目指す。	月1回 第4日曜	新井 雅子 03-3931-1647	なし	500円	事前連絡必要
46	新日本婦人の会 石神井台絵手紙の会	「心とつながり絵手紙」を日本絵手紙協会公認講師より指導を受けています。会員交流を行いながら楽しく過ごします。	火・木・土曜	嶋海 加代子 090-8843-5504	100円	900円/月 1,000円/ 講習費	事前連絡必要
47	新日本婦人の会 練馬支部	くらし・子育て・平和など女性の願いを実現するため趣味や健康サークルなどのつながりを大切にし助け合い楽しんでいます。	月1回 土曜	栗原 まり 03-3557-1241	100円	900円	事前連絡必要
48	すすしろ短歌会	短歌、一人2～3首を提出し、まとめて例会日までに係が印刷し発送する。各人がそれらの作品に対し意見感想を述べ合う。	月1回 月曜	須藤 尚巳 03-3924-8167	なし	5,000円/年	事前連絡必要
49	ステップバイステップ	英語学習を通して欧米の文化を学ぶ。イギリス人講師による英語学習。	月3回 火曜	西永 俊也 080-3731-7961	2,000円	4,000円	事前連絡必要
50	誠心剣友会	剣道を通して、青少年の体力の向上と精神の育成を計ることに努めている。 https://skenyukai.iimdofree.com/	月7～10回 月・火曜	小松 保雄 03-3996-1558	1,500円	2,000円	事前連絡必要
51	千夜一夜座	日本語で書かれた文章を読み、文学を味わいましょう。朗読することで思考が深まります。お気軽に見学にお越し下さい！ https://www.senyaichiyaaza.com/	月4回 火曜	黒柳 千寿江 070-6406-1018	なし	1,500円/回	事前連絡必要
52	Soul men & Soul sisters	迫力あるゴスペルコーラスで一緒に気持ち良く歌いませんか？！初心者の方も大歓迎！コンサート活動も勢力的に行っています。	月2回 土曜	https://soulmensoulsisters.blogspot.com	なし	6,000円	事前連絡必要
53	楽しい中国語 会話サークル	テキストを使って中国語会話を学んでいます。中国旅行でその成果を検証します。中高年も多いので生涯学習にもなっています。	月4回 火曜	藤咲 雄司 090-6496-1000	2,000円	4,000円	事前連絡必要
54	短歌いづみの会	国文学研究者を講師として迎え、短歌の創作の仕方、さらに広く国文学を学び、教養を高め人生を豊かにする。	月1回 土曜	野口 康子 03-3922-4672	なし	2,500円	事前連絡必要
55	ちくちく手づくりの会	子どものおもちゃを布やフェルト等を使って手作りする。絵本の紹介や遊び方等の学び合い子どもとのふれあいに役立てよう。 http://tikutikedukuri.blog.fc2.com/	月1回	亀井 淳子 080-6555-2247 平日14時～20時	100円	会場・材料費 実費	随時可能
56	T・Aサークル	自分らしく幸せに生きていくために交流分析（心理学）の学習を行っています。	月2回 木曜	斎藤 久美子 090-7410-8540	なし	1,000円/回	事前連絡必要
57	デディベアサークル	楽しくデディベア作りを月1回しています。ご希望に合わせて色々な動物も作れます。	月1回 日曜	植松 由美子 03-6755-9058	500円	2,000円/月 その他教材費	事前連絡必要

No.	名称	活動内容	活動日時	問合せ先	入会金	月会費	見学
58	東京第一友の会 石神井方面	家族が楽しく、心豊かに過ごせるようにと願って、毎日の食事や暮らし方、家計のこと、子どものことなど学びあっています。 Facebook：東京第一友の会石神井方面	月4回 木曜	shakutomo@yahoo.co.jp	300円	1,200円	事前連絡必要
59	同歩会	中国残留婦人、残留孤児と地域の皆様との交流団体です。中国の健康体操を学び、おしゃべり会で日中文化交流をします。	月2回 土曜	熊谷 090-1055-0020	なし	なし	事前連絡必要
60	トークアンドトーク	英語を使って様々な社会問題を皆で議論する。	月4回 水曜	080-4064-6610	2,000円	5,000円	事前連絡必要
61	特定非営利活動法人 練馬断酒会	酒害に悩む方を対象に月に7回の例会を練馬区で開催しています。断酒継続のために一緒に頑張りましょう。気軽にお声掛けを！！ https://www.nerima-danshukai.org/	月7回	衛藤 慶一 042-470-7385 080-1287-6688	1,000円	300円	事前連絡必要
62	土曜デッサン会	人体のデッサンおよびクロッキー。	月1回 土曜	檀原 恵子 03-6766-2484	なし	2,500円	事前連絡必要
63	長月自強術	健康長寿社会でいつまでも元気でいられるように日々の運動が大切。全身を動かし血流を促し血管を若々しく保つ健康体操です。	月3回	宝田 亮子 03-6760-0567	なし	2,000円/月 3,000円/年	事前連絡必要
64	虹の会	毎月1回の定例会でテーマを決めて話し合い、また講師を招いての講習で自己啓発を行う。希望者でのまら歩き等も行う。	月1回 日曜	丸山 敏雄 03-5999-4550	なし	1,500円	事前連絡必要
65	人形劇団 びっくり箱	人形に関する全てのものを手作りし、各地域の児童館や区民館で上演。メンバーいつでも募集です。	月2回 木曜	岩崎 文子 080-6783-5097	なし	1,000円	事前連絡必要
66	練馬・野草四季の会	練馬区「田中山憩の森」の野草育成・管理を行っている。	月2回 水・土曜	平井 克侑 03-3904-6329	なし	1,500円/年 内保険料500円	事前連絡必要
67	練馬区保育園 父母連合会	保育園の保護者を中心に、子育て学習や親子で楽しめるイベントを開催しています。 https://neri-fuboren.sai-box.jp/	不定期	満川 知代 03-5999-1200	なし	なし	随時可能
68	ねりま子ども劇場 西エリアグループ	子どものための芸術鑑賞や自主活動を企画し、地域の未来を担う子どもたちと共に健全な社会をめざします。	不定期	橋本 弘美 090-4949-9647	300円	2,000円	事前連絡必要
69	練馬ふくしの輪	区内の福祉施設の緑化活動「緑で元気になろう!!」と健康講座「子連れOK!やさしいヨガ」を行っています。	月4回 火・水曜	石川 由美子 090-7234-0731	なし	1,000円	事前連絡必要
70	ねりま朗読の会	講師の指導のもとで、朗読の学習をし、その技術の向上を目指している。およそ1年半毎に発表会を開催している。	月1回 金曜	田村 昌子 03-3996-9417	なし	1,000円/ 2か月	事前連絡必要
71	ねりま子育て ネットワーク	子育て中のママたちが作るHP「ねりこそ@なび」で情報発信、子育てメッセの開催、子育てイベントも不定期で行います。 https://nerima-kosodate.net/	月1～2回	丸山 三代子 090-4839-5582	なし	年会費 団体2,000円 個人500円	事前連絡必要
72	練馬みどりの推進会	石神井公園と光が丘公園での樹名板取付整備活動、自然観察会や野鳥観察会を実施	年13回	山本 憲人 080-4354-9521 norito.haru2019@g mail.com	なし	1,000円/年	事前連絡必要
73	バーモス	スペイン語学習を通して、スペイン文化を学ぶ。スペイン人講師によるスペイン語学習。	月2回 木曜	三浦 奈保子 090-4245-2762	なし	3,000円	事前連絡必要
74	ハッピーメノポーズ	女性ホルモンの変化による不調。一人で我慢せず、少しでも快適に過ごしていくためのヒントと一緒に考えていきましょう。	月1～2回 金・土曜 不定期	知久 朋美 090-2249-6155	なし	なし 参加時/ 1,500円	事前連絡必要
75	花朗読の会	小説・詩・童話の朗読の練習をしています。スーるフェスティバルに参加していますので見学にいらしてください。	月2回 土曜	剣持 明子 090-8811-6909	なし	年会費 2,600円	事前連絡必要
76	ひいらぎ俳句会	月1回、俳句結社「緯硝子」の和田順子主宰を講師として句会、講評、添削、俳句を学ぶと共に会員の親睦を図る。	月1回 金曜	倉橋 廣 03-3990-0018	なし	1,000円	事前連絡必要
77	冬青会	書の研鑽を通じ心を豊かにし、教養と親睦を高める。月3回の例会を聞き講師の指導のもと約2時間漢字書道を学習する。	月3回 月曜	難波 ヨシミ 03-3996-8397	2,000円	3,000円	事前連絡必要
78	フレンズ	合唱を通じて音楽を学び、楽しく歌い、会員相互の親睦と健康増進を目指して、充実した練習を重ねています。	月4回 水曜	寺島 紀代子 03-3922-3878	1,000円	5,000円	事前連絡必要
79	BP身体を動かそう会	子育て支援事業として、親子体操やキッズ体操教室の運営、また男女とともに生き生き活躍できるよう、ストレッチ教室の運営。	月8回 水曜キッズ体操 土曜大人のストレッチ	小畑 真吾 090-9811-3683	1,000円	3,000円	事前連絡必要

No.	名称	活動内容	活動日時	問合せ先	入会金	月会費	見学
80	BPプロジェクトCC	男女共同参画社会を目指し「わかりやすく、楽しく」をモットーにした演劇でさまざまなテーマを用いて周知啓発を行う。	月1回	小畑 信吾 090-9811-3683	なし	なし	事前連絡必要
81	ママと一緒にABC♪	英語の歌やゲームフォニックス、年齢に合った英会話を楽しみながら学ぶ会。ハロウィンやクリスマス等のイベント有り。	木曜日 未就学児童：月2回 園児・小学生：月4回	黒宮 由紀子 03-5934-3896	なし	1回 1,000円	事前連絡必要
82	万葉集をよむ会	万葉集を一首ずつよみ、理解し、植物や歴史なども語り合って、楽しくやっています。途中参加でも大丈夫。	月3～4回 月曜	三原 千砂子 03-3924-6099	なし	必要に応じて	随時可能
83	みくの会	誰もが知っている童謡や愛唱歌を歌っています。会のモットーは楽しく・仲良く・元気よく！です。とても和やかな会です！	月2回 木曜	芦田 ツル子 03-3978-1659	1,000円	2,500円	随時可能
84	メイドールズダイエット会	着ぐるみ演技の為のプロポーション作り体幹運動等	月4回 土曜	小西 忍 090-9642-5445	なし	なし	事前連絡必要
85	むさしの絵手紙愛好会	絵手紙愛好者の集まりで親睦を深め互いに励まし合い楽しく絵手紙を描く。	月1回 水曜	田中 恵子 090-1103-6407	なし	500円	随時可能
86	モエモエ	ハワイ文化のフラに触れながら、人々との交流を深めていく。	月3回 月・火曜	成瀬 エミ 03-3929-7970	1,500円	4,500円	事前連絡必要
87	リラックスヨガの会	ヨガは誰にでもできるやさしい健康法。呼吸法も学び、身心共にリフレッシュする方法を指導員のもとに実践する。	月4回 月曜	上田 朋子 03-3996-9804	2,000円	5,700円	事前連絡必要
88	レア	ALOHAの心を大切にして、楽しくフラダンスをしています。曲に合わせて、丁寧に練習していきます。ぜひ一緒に！！	月3回 木曜	新坂 亜紀 090-5434-6437	なし	5,000円	事前連絡必要
89	老人クラブ 石神友和会	誕生会、旅行、クラブ活動（民謡・カラオケ・麻雀・農園・輪投げ・グランドゴルフ）を楽しんでいます。	月1回木曜 各クラブで異なる	坂本 赫志 080-6700-1737 0658fvmj@com.home.ne.jp	なし	150円	事前連絡必要
90	朗読サークル かたらい	えん下障害・認知症予防に効果的な体操と呼吸発声。心豊かな朗読を仲間と楽しみ伝えるサークル。	月2回 火・水・金曜	村社 康子 03-3920-0206	5,000円	4,500円	事前連絡必要
91	わかば	女性プロがスタンダード60分、ラテン30分、指導してくれます。健康維持&基礎技術向上を目指して楽しく明るく活動しています。	月4回 月曜	内藤 輝美 080-5070-7567	1,000円	1回 1,000円	事前連絡必要
92	わかば歩こう会	ハイキング・街ウォッチング・軽登山、中高年対象、月3～4回都内近郊で活動。	不定期	川本 陽一 03-3922-6908	1,000円	3,000円/年	事前連絡必要