

No.	名称	活動内容	活動日時	問合せ先	入会金	月会費	見学
1	赤いふうせん絵本の会	毎月保育園を訪問して絵本読み聞かせと手遊びを致します。絵本講座終了者又は豊富な経験を有する方の御参加を希望。	月2回 火曜日 原則第4水曜日 保育園訪問	平塚 美繪子 090-7839-6915	なし	100円	事前連絡必要
2	アミシャンソン	シャンソンを楽しむ会です。毎月2回、日曜日の午後グループレッスンをしています。	月2回 日曜	郡司 加世子 090-6036-2498	3,000円	3,000円	随時可能
3	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3回 水曜	大澤 はるみ 090-4413-0778	なし	3,000円	事前連絡必要
4	卯の花の会	毎月1回、講師から日本古典文学の講義を受けています。徒然草や方丈記などを終えて、現在は枕草子に取り組んでいます。	月1回 土曜	山本 滝夫 090-3504-2396	1,000円	4,000円/ 3か月	事前連絡必要
5	英語の歌の会 「シャルウィスティング」	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
6	英検学習会	英語検定（英検）のテキストを使つての英語の勉強会です。初級～中級者が対象。月4回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
7	エコー	毎週土曜の夕方、外国人のための日本語教室と外国とつながりのあることのための学習支援教室をえーるで開いています。	月4回 土曜	宮田 道昭 4858myata@gmail.com	なし	なし	随時可能
8	絵本サークル リヴ	絵本やお話し、新聞や図鑑、朗読劇を通して自分の考えや意見を引き出し、絵や制作、文章や朗読劇に表して発表する教室。	月2回土曜 学校の長期休み (夏休み等)	高橋 和子 090-4388-4397	5,000円	5,000円	事前連絡必要
9	NPO法人 ハッピーひろば	石神井公園駅の近く幼児からお年寄りまで気軽に立ち寄れるほっとできるひろばです。様々な教室も開いています。	月～金曜	桜井 謙一 090-9384-4700	なし	3,000円/年	事前連絡必要
10	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 木曜又は金曜	立山 千保 090-1111-6463	なし	1,200円/回	事前連絡必要
11	カタクリの会	主に60才以上のシニア世代を会員として、月2回のウォーキング、月1回のハイキングを都内や近郊地域で毎週火曜日に実施	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
12	かるがも俳句会	地元の俳句会です。どなたでも参加できます。 <a href="http://haikukai.tokyo/karugamo/">http://haikukai.tokyo/karugamo/</a>	月1回 木曜	今村 たかし 03-3996-1273	なし	500円	事前連絡必要
13	着付けサークルもえぎ	着物の着付け練習。和の風情を学ぶ。自装を学び着物でお出掛けを楽しむ。他装を学び着付けのボランティア活動を楽しむ。	日・木曜	本橋 直子 080-5171-5284	なし	なし	随時可能
14	樹の会	日本画や水彩画を描き、技術の向上や知識の習得を目指します。また定期的にサークル展も開催しています。	月2回 土曜日	海老澤 伸樹 03-3948-8455	1,500円	4,000円	事前連絡必要
15	皓仙書道会	初心者対象の書道の勉強会です。筆をもつのは初めて、や何年ぶりかしらという方、いつでも見学をお待ちしています。	月2回 土曜	松田 緑 080-6581-6634	1,000円	2,000円	随時可能
16	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.home.ne.jp	なし	4,000円	事前連絡必要
17	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（2～3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・水・木・土曜 上記各2回/月	大矢 みさ子 03-3904-7321 otonowanlan@yahoo.co.jp	3,000円	6,000円	事前連絡必要
18	こねくどういず	子育て・介護世代のママが、もっと楽しく元気になるために気軽にコミュニケーションスキルを学べる場を提供します。 <a href="https://ameblo.jp/connectw0180/">https://ameblo.jp/connectw0180/</a>	月7～8回程度 月曜～金曜 不定期開催 平日午前	村嶋 美奈子 070-8441-8008	なし	なし 参加費都度	事前連絡必要
19	こぶし俳句会	こぶし俳句会は少人数ですが充実した句会です。身の回りや四季の移りの自然を詠みます。石神井公園の吟行句が多いです。	月1回 木曜	青木利子 03-3924-3907	なし	200円	事前連絡必要
20	コールセピア	月1回、ピアノ伴奏で、叙情歌、ポップス、外国	月1回 火曜	根田 真理子 090-2930-1206	なし	1,000円	随時可能
21	コーロ・いずみ	叙情歌をはじめ色々な曲を練習しています。月2～3回えーるを主な練習場所として活動しています。	月2～3回 水曜	竹内 由里子 090-9238-1248	1,000円	3,000円	事前連絡必要
22	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。 <a href="https://science-cafe-nerima.iimdsite.com/">https://science-cafe-nerima.iimdsite.com/</a>	6回以上/年、 主に土曜・日曜日	山森 俊治 7804003yama@gmail.com	なし	なし	事前連絡必要
23	桜英会話	50歳以上を対象とした初心者向けのネイティブ講師による英会話サークル。	月3～4回 火曜	齋藤 幸一 080-1269-5494	1,000円	4,000円	事前連絡必要
24	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	12,000円/月 1回3,000円	事前連絡必要

25	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
26	自強術療法研究会	百年以上続く健康体操＜自強術＞全ての動きは身体をあんま・整体できるように作られ心身のバランスを整えられます。 ＜自強術普及会＞ <a href="https://www.ikyoku.com">https://www.ikyoku.com</a>	月3回 金曜	並木 典子 03-6760-9101	3,000円	2,000円/月	随時可能
27	自強術なのはな	自分で自分の体を整える健康体操、自強術	月3回 金曜	志田 由美子 03-5393-3257	なし	500円/回	随時可能
28	石神井・冒険遊びの会	都立石神井公園をベースに、子どもたちののびのび外遊びできる居場所を開設。子どもの遊びと権利を守る仲間募集。 <a href="http://shakujii-pp.sunnyday.jp/">http://shakujii-pp.sunnyday.jp/</a>	月4回 第1・3水曜 第4土・日曜	長谷部 暢子 shakujiiop@gmail.com	なし	1,000円/年	事前連絡必要
29	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、脳トレをしながら慣れのピアノを練習しています。 <a href="https://do-keiko35.wixsite.com/my-site">https://do-keiko35.wixsite.com/my-site</a>	月2回月曜 希望者はピアノを使った個人練習1回	工藤 恵子 090-2474-2753	なし	2,667円	事前連絡必要
30	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。 <a href="https://do-keiko35.wixsite.com/mysite">https://do-keiko35.wixsite.com/mysite</a>	月2回 日曜	工藤 恵子 090-2474-2753	なし	2,667円	事前連絡必要
31	石神井公園と 野鳥と自然の会	三宝池水辺観察園を中心に多様な生物が生息する公園づくり、毎月観察会、水鳥またはトンボ・チョウの観察を行います。	月4回 水曜	青木 佐保 090-2447-7860	なし	2,500円/年	随時可能
32	石神井スマイル合唱団	「みんなで笑顔で歌って元気になろう」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る。	月2回 月曜	石黒 多美子 03-3995-3620	3,000円	4,000円	事前連絡必要
33	石神井山の会	ハイキング・尾根歩き・沢登り・岩登り・山スキー・安全登山を基礎に会員の好みと能力に応じた楽しい登山を目指します。 <a href="http://shakujii.main.jp/">http://shakujii.main.jp/</a>	月1回木曜	長沢 宏幸 090-4615-0543	なし	1,000円/月	事前連絡必要
34	女声合唱団 こーる・ほぷり	先生の丁寧な指導のもと、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好きな60代から80代の仲間です。	月4回 火曜	鈴木 京子 03-3922-1381	1,000円	4,000円	事前連絡必要
35	新日本婦人の会 石神井台絵手紙の会	月に1回、日本絵手紙協会講師の指導で絵手紙の会を行っています。「へたでいいんだがいい」小池邦夫の教えを守っています。	月1回 土曜 (ヨガは月2回金曜の午後・水曜の午前)	鳴海 加代子 090-8843-5504	100円	900円/月 その他サークル費用	事前連絡必要
36	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助け合い楽しんでいます。	月1回 土曜 その他年に10回	鳴海 加代子 03-3557-1241	100円	900円	事前連絡必要
37	新炎短歌会	短歌を毎月2首作り、相互に鑑賞・批評をしようとする。毎月第4日曜日にえーるで開催する。	月1回 日曜	小幡 君江 090-2417-4860	なし	なし	事前連絡必要
38	ステップ・バイ・ステップ	ゆるく和やかに英語を続ける目的でイギリス人の先生から英語、文化等を学び、また相互の親睦を深めます。見学大歓迎です。	月3回 火曜 その他親睦活動適宜	見坊 行雄(けんぼう) 090-9360-8897	2,000円	4,000円	事前連絡必要
39	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図ることに努めている。 <a href="https://skenyukai.iindofree.com/">https://skenyukai.iindofree.com/</a>	月4回 日曜	小松 保雄 03-3996-1558	1,500円	2,000円	事前連絡必要
40	NPO法人千夜一夜座	朗読や演劇を通して日本語の美しさを探っています。高齢者施設での公演活動も行っています。 <a href="https://www.senyaichiyaza.com/">https://www.senyaichiyaza.com/</a>	月3回 月曜	黒柳 千寿江 070-6406-1018	3,000円	4,500円/月	事前連絡必要
41	Soul men & Soul sisters	誰の真似でもない自分のありのままの声でゴスペルの名曲を歌いませんか？無料体験もやっています！ぜひ気軽に来て下さい。 <a href="https://soulmen-soulsisters.blogspot.com">https://soulmen-soulsisters.blogspot.com</a>	月2回 土曜	<a href="https://soulmen-soulsisters.blogspot.com">https://soulmen-soulsisters.blogspot.com</a>	なし	6,000円	事前連絡必要
42	楽しい中国語 会話サークル	中国語会話の学習を通して、会員が相互に協力、啓発し合い、会話能力の向上、文法修得に努めると共に、親睦を図ります。	月1回 水曜	藤咲 雄司 090-6496-1000	1,000円	4,000円	事前連絡必要
43	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1回 木曜	斎藤 久美子 090-7410-8540	なし	1,000円/回	事前連絡必要
44	ちくちく手づくりの会	布やフェルト等を使い簡単な布おもちゃを手作りする。遊び方や絵本の紹介、読み聞かせ等共に学び合い、楽しい時間を過ごそう。 <a href="http://tikutikutedukuri.blog.fc2.com/">http://tikutikutedukuri.blog.fc2.com/</a>	月1回 金曜 8月は休み	臼井 啓子 090-4745-5204	100円	その他 会場・材料費 実費	随時可能
45	ティペアサークル	楽しくティペアや色々な動物を作ります。小物やバッグも作れます。月1回の活動です。	月1回	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
46	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

47	東京保健生協 ・練馬東支部	医療に関する保健講座や健康チェック等 行っています。又、さまざまな趣味に基づ く班会も有りなごやかに活動しています。	企画月は支部だより にてお知らせ	大野 進 090-2903-1881	なし	なし	随時可能
48	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回の例会を開き講師の指導 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	3,500円	事前連絡必要
49	トークアンドトーク	世界中で起きている様々な出来事を知りそ れについての自分の考えを英語で発言し他 者と意見交換して英語のスキルを磨く。	月4回 水曜	内海 佳代子 080-4064-6610		5,000円	事前連絡必要
50	特定非営利活動法人 サニーサイド	子供に関する大人へ子育てについて勉強会 や上映会の開催・運営会議の開催。  <a href="mailto:gppsp5nx9k@ocn.ne.jp">gppsp5nx9k@ocn.ne.jp</a>	年2回	豊田 幸恵 03-5939-0368	3,000円	なし	事前連絡必要
51	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回の例会を開 催しています。(練馬区内)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!!  <a href="https://www.nerima-danshukai.org/">https://www.nerima-danshukai.org/</a>	月7回 日・月・火・水・木・金・土	衛藤 慶一 042-470-7385 080-1287-6688	1,000円	1,800円	事前連絡必要
52	練馬・野草四季の会	野草の育成	月2回 水・土曜	狩野 長子 03-5910-6650	なし	1,500円/年 内ボランティア 保険料500円	事前連絡必要
53	ねりま子ども劇場 西エリアグループ	子どもと保護者が舞台劇や人形劇を観た り、自主活動やワークショップを通して健 全な心の育成につとめる。	不定期	橋本 弘美 090-4959-9647	300円	大人2000円 子ども無料	事前連絡必要
54	練馬ふくしの輪	健康講座の一環として「やさしいヨガ」を 行っています。	月4回 火曜	石川 由美子 090-7234-0731	なし	300円～ 1000円	随時可能
55	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」で情報発信や子ども用品おさがり 会、会員同志の交流会を行っています。  <a href="https://nerima-kosodate.net/">https://nerima-kosodate.net/</a>	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
56	練老連さわやかコーラス	高齢者の生きがいつくりの為に30年前から ある合唱団です。混声合唱としてハーモ ニーを大切に、なごやかに歌っています。	月2回 土曜	新開 紀久子 03-3970-9129	なし	年会費 7,000円	事前連絡必要
57	ハーモス	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
58	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 のヒントを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/ 500円～ 1,500円	事前連絡必要
59	花朗読の会	言葉を大切にする事、楽しく読む事をモッ トーに、絵本から文学作品まで幅広く取り 上げている朗読サークルです。	月2回 土曜	剣持 明子 090-8811-6909	なし	年会費 20,000円	事前連絡必要
60	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	2,000円	3,000円	事前連絡必要
61	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
62	フォトサークル花とみど り	・写真展の開催 ・撮影会(屋外、屋内)の開催 ・撮影技術の勉強会の開催	年1～2回の写真展の開 催、年数回の撮影会・ 勉強会開催	関口 純一 03-5372-1136	なし	なし	行事毎に清算
63	フラワーアレンジメント 「Kの会」	季節感も大切に日々の生活の中気軽にお 花を楽しみフレッシュ 第二週日曜日午後2～4時	月1回 日曜	大八木 純子 09074071244 (電話受付不可 ショートメッセージのみ受 付可)	なし	1,000円	随時可能
64	フレンズ	合唱を通して音楽を学び、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3回 水曜	寺島 紀代子 03-3922-3878	1,000円	6,000円	事前連絡必要
65	ベーシック	講師を招き、指導を受け、合唱力の向上、 及び会員相互の親睦を図りながら楽しく皆 さんで歌っております。	月3回 火曜日	浦上 淳子 03-3904-1968	1,000円	2,500円	事前連絡必要
66	マーメイドF	ストレッチや軽体操を行い心身の健康を促 します。	月2回 水曜・金曜	佐藤 香織 090-7909-4972	なし	参加都度 1,000円	随時可能
67	万葉集をよむ会	万葉集を一首ずつ声を出してよみ、解説や 図版などで理解を深めます。関連する放 送、講演会、本などの情報交換も盛んで す。	月4回 月曜	三原 千砂子 090-5778-0660	1,000円	なし	随時可能
68	みくの会	童謡や童謡歌を歌っています。年1回の発 表会に向けて無理なく楽しく活動していま す。会員は70代80代の方が中心です。	月2回 木曜	芦田 ツル子 03-3978-1659	1,000円	2,500円	随時可能
69	みらい女子プロジェクト	女子大生と社会との接点構築を目的に企業 とのコラボレーションプロジェクトや就活 女子会等の活動を実施しています。  <a href="https://www.mirajo.org">https://www.mirajo.org</a>	月1回 土曜	岩堀 禎廣 080-7345-7947	なし	なし 会場費等	事前連絡必要
70	未来の保育と子育てト ーク	「親子交流会」親子で五感遊びやサークル タイムでの対話や子どもの発達の高め る相談会・講演会など、毎月開催。  <a href="https://lit.link/kosodatehatatsutoku">https://lit.link/kosodatehatatsutoku</a>	月1～2回 日曜(不定期) 第2月曜	茂木 厚子 080-3210-3643	なし	なし	随時可能

71	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あ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
72	メイドールスダイエット会	簡単なヒーローアクションをしてダイエットに繋がります。	月4回 金曜	小西 忍 090-9642-5445	なし	なし	事前連絡必要
73	四水会	ミニブリッジで、パートナーと心合わ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
74	ルビー	和服を通して、和服の決まり、しきたりを知り、自分の美しい着方を身につけ、他人にも着つけられるようにする。	月1回 火曜	加藤 三千葉 03-3996-4666	なし	1,300円 その他部屋代 200円	事前連絡必要
75	レア	ハワイオアフ島の教室に籍をおく先生がフラダンスを丁寧に教えてくれます。一緒に笑顔あふれる毎を送りましょう。	月3回 木曜	新坂 亜紀 090-5434-6347	なし	5,000円	事前連絡必要
76	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。	定例会：月1回木曜 役員会：年5回。 各クラブで異なる。	坂本 赫志 080-6700-1737 <a href="mailto:0658fvmj@jcom.home.ne.jp">0658fvmj@jcom.home.ne.jp</a>	なし	150円/月	事前連絡必要
77	60歳からはじめる英会話	初心者向けの英会話の学習を毎週行っています。定期的に親睦会を開催して笑いの絶えないフレンドリーなクラスです。	毎週金曜	原 千代子 090-5778-6801	なし	参加の都度 1,500円	事前連絡必要
78	わかば	温かな雰囲気の中ダンス技術の向上と健康増進を目指し、プロ女性講師が基本ステップ中心に丁寧に指導。初級者も大歓迎。	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