

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行っています。	月2回 日曜	郡司 加世子 090-6036-2498	3,000円	3,000円	随時可能
3	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・グラウンドゴルフ）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 0658fvmj@icom.home.ne.jp	なし	150円/月	事前連絡必要
4	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	4,000円/月	事前連絡必要
5	卵の花の会	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
6	英語の歌の会 「シャルウィスTING」	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っ。	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
7	英検学習会	英語検定（英検）のテキストを使っの英語を会員の練習会です。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	事前連絡必要
8	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るで開いています。	月4回 土曜	宮田 道昭 4858miyata@gmail.com	なし	なし	随時可能
9	越中おわら踊りの会	照姫まつり、文化祭、練馬まつり、地域の祭り等に参加しおわら踊りを広める。	月2回 不定期2回	清水 潔 03-3993-3878	なし	なし 参加時/ 500円	随時可能
10	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。 https://www.senyaichiyaza.com/	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
11	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
12	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
13	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
14	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
15	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。 http://haikukai.tokyo/kanugamo/	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	1,100円/回	随時可能
17	着付けを学ぶさらさの会	着付けと帯結びを学び、ひとりで着物を着られる楽しさを味わいましょう。	月1回 土曜	奥野 ふみ 03-3994-8677	なし	1,000円	事前連絡必要
18	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	海老澤 伸樹 03-3948-8455	1,500円	4,000円	事前連絡必要
19	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
20	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。年令制限はありません。	月3回 水曜	佐藤 祐司 080-5021-6113 sato-yuji13410@icom.home.ne.jp	なし	4,000円	事前連絡必要
21	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 otonowalanlan@yahoo.co.jp	3,000円	6,000円	事前連絡必要
22	こねくというず	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。 https://ameblo.jp/connectw0180/	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
23	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
24	コールセビア	月1回、ピアノ伴奏で、叙情歌、ポップス、外国曲などを共に歌う会です。	月1回 火曜	根田 真理子 090-2930-1206	なし	1,000円	随時可能

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/	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
26	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
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	12,000円/月 1回3,000円	事前連絡必要
28	自彊術石神井会	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
29	自彊術療法研究会	百年以上続く健康体操く自彊術＞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。 ＜自彊術普及会＞ https://www.iikyoku.com	月3回 金曜	並木 典子 03-6760-9101	3,000円	2,000円/月	随時可能
30	自彊術なのはな	自分で自分の体を整える健康体操、自彊術	月3回 金曜	志田 由美子 03-5393-3257	なし	500円/回	随時可能
31	石神井・冒険遊びの会	都立石神井公園をベースに、子どもたちが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。 http://shakujii-po.sunnyday.jp/	月4回 第1・3水曜 第4土・日曜	石神井・冒険遊びの会 shakujipp@gmail.com	なし	1,000円/年	事前連絡必要
32	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。 https://do-keiko35.wixsite.com/my-site	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	2,667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 日曜	工藤 恵子 090-2474-2753	なし	2,667円	事前連絡必要
34	石神井公園 野鳥と自然の会	三宝寺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。	観察会：毎月第4日曜、 植物管理作業：毎週水曜 水鳥またはトンボ・チョウ調査：毎月第二土曜日	青木 佐保 090-2447-7860	なし	2,500円/年	事前連絡必要
35	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
36	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し、活動できます。	月1回 第3火曜 全会員対象の催しは年に3～4回予定	大澤 敬 090-1709-6309	なし	なし その他催し参加カンパ等	事前連絡必要
37	石神井ドイツ語教室	ドイツ人講師の指導による会話の基本及びドイツ語圏の文化に親しんで会員相互の親睦を深めていく。	月2回 土曜 午前中	上村 多美子 03-3995-6715	1,000円	3,000円	事前連絡必要
38	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。 http://shakujii.main.jp/	月1回木曜	長沢 宏幸 090-4615-0543	なし	1,000円/月	事前連絡必要
39	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
40	女声コーラス 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回エー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
41	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。「へたでいいへたがよい」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
42	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
43	新炎短歌会	短歌を毎月2首作り、相互に鑑賞・批評をし上達を目指す。毎月第4日曜日にエーで開催する。	月1回 日曜	小幡 君江 090-2417-4860	なし	なし	事前連絡必要
44	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
45	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。 https://skenyukai.iimdofree.com/	月4回 日曜	小松 保雄 03-3996-1558	1,500円	2,000円	事前連絡必要
46	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。	月2回 土曜	https://soulmen-soulsisters.blogspot.com	なし	6,000円	事前連絡必要
47	楽しい中国語 会話サークル	中国語会話の学習を通じて、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/月 その他教材費等	事前連絡必要
48	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

49	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。 http://tikutikutedukuri.blog.fc2.com/	月1回 日曜 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
50	中国文学研究会	中国人講師による中国文学の講読と最新中国事情の紹介。会員の中国語作文とその添削。中級程度。 https://www.facebook.com/chubunnkenkyu555	月3回 日曜	佐々木 博子 090-4707-6614	1,000円	4,000円	事前連絡必要
51	ティヘアサークル	楽しくティヘ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
52	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
53	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
54	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
55	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	2,000円	5,000円	事前連絡必要
56	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。 ppsp5nx9k@ocn.ne.jp	年2回	豊田 幸江 03-5939-0368	3,000円	なし	事前連絡必要
57	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！！ https://www.nerima-danshukai.org/	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
58	認知症を考える カフェ練馬	認知症の疑問・不安を低減し「認知症になっても住み続けることができるまちづくり」を目指しています。 https://orange-cafe-nerima.com	月1回	中田 修三 090-7635-0300	なし	なし 参加費都度 300円	事前連絡必要
59	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
60	練馬区保育園父母連合会	保育園父母会相互の交流。親子イベントの開催など。	不定期	岩城 明 080-3533-0694 https://neri-fuboren.sai-box.jp	なし	なし 団体加盟費 3,000円～ 9,000円	随時可能
61	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、会員同士の交流会等行っています。 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
62	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
63	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～ 1,000円	随時可能
64	練老連さわやかコーラス	高齢者の生きがいづくりの為に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	新聞 紀久子 03-3970-9129	なし	年会費 7,000円	事前連絡必要
65	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
66	白扇句会	毎月の活動日には会員各々が季節に応じた俳句を持ち寄り、選句・講評等を通じて相互の研鑽と親睦を計ります。	月1回 火曜	青木 利子 03-3924-3907	なし	300円	事前連絡必要
67	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 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
68	花朗読の会	言葉を大切にすること、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
69	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
70	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 真吾 090-9811-3683	なし	なし	事前連絡必要
71	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	事前連絡必要

72	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	09074071244 (電話受付不可 ショートメッセージのみ 受付可)	なし	1000円/月 花材費 700～2300円	随時可能
73	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3回 水曜	寺島 紀代子 03-3922-3878	1,000円	6,000円	事前連絡必要
74	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
75	Health Seekers	スクエアダンスの習得、軽体操の実施で健康の維持、増進を図り、会員相互の親睦を行う。	月4～5回 木曜又は、金曜	奥田 三重子 090-2537-9850	なし	1,000円	随時可能
76	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
77	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
78	みくの会	童謡や愛唱歌を歌っています。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
79	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。 https://www.mirajo.org	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
80	未来の子育てトーク	「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知識を高める相談会・講演会など、毎月開催。 https://lit.link/kosodatehatsutoku	月1～2回 日曜（不定期） 第2月曜	茂木 厚子 080-3210-3643	なし	なし 参加費都度 500円	随時可能
81	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
82	メイドールズダイエット会	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	随時可能
83	四水会	ミニブリッジで、パートナーと心を含め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
84	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
85	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日を送りたい。	月3回 木曜	新坂 亜紀 090-5434-6347	なし	5,000円	事前連絡必要
86	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い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 090-2461-4220	なし	参加の都度 1,500円	事前連絡必要
87	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を中心に丁寧に指導。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	随時可能