

# 東久留米市立生涯学習センター サークルガイド

## サークルガイドの新旧フォーマットの違いについて

当館のサークルガイドには、フォーマットが2種類あります。

- インターネット掲載のない令和5年度更新以前にお預かりした旧フォーマット
- インターネット掲載をご承諾頂いた新フォーマット版（目印は令和5年以降）

## ジャンル分けについて

サークルガイドは活動内容により下記5ジャンルで収蔵されております。

- ①音楽関係 吹奏楽、ギター、ウクレレ、リコーダー、リトミック、合唱、カラオケ、ポイトレ
- ②美術関係 絵画（油彩、水彩、日本画、色鉛筆）、ポタニカルアート、俳画、陶芸
- ③体操 体操、ヨガ、ダンスエクササイズ、ストレッチ、フォークダンス、阿波踊り、スポーツ
- ④生活・文化 英会話、語学（スペイン語、韓国語）、着物着付、古文書、歴史郷土、ヨーロッパ史、古典文学、書道、絵手紙、フラワーアレンジメント料理、パソコン、読書会、朗読、詩吟、盆踊り、民舞、話術、地域環境研究
- ⑤その他 防災活動、環境保全

※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。  
各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、  
またはお電話（042-473-7811）にてお問い合わせください。  
なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。

ご不明点はスタッフまでお気軽にお声がけください

当センターには「社会教育士」が在籍しており、学習相談なども対応いたします。

**東久留米市立生涯学習センター**

## 体操関係

### じりきせいたい せいしょく せいしんほう 自力整体・整食・整心法A・Bコース

会員数	10名	活動ジャンル	体操	会費	月額 3,000円
入会資格	無	入会金	無	見学	可
活動曜日	火曜日（Aコース）、金曜日（Bコース）				
活動時間	13:30～15:00				
活動場所	生涯学習センター				
活動内容	<p>身体全身を定期的にはぐして整える事で皆さん肩こり、ひざ痛、腰痛などが、自然と改善・解消されていきました。私自身も、それらの事と不眠症に悩まされており、それらが改善・解消されていく中で色々な事をやってみたいと意欲がわき、気持ちが前向きになっていきました。</p> <p>自分で行う自力整体を是非、無料体験してみてください。</p> <p>持ち物：バスタオル（ヨガマット）、フェイスタオル、飲み物</p>				

### けんこう よ が げつようかい 健康ヨガ 月曜会

会員数	7名	活動ジャンル	ヨガ	会費	月額 1,700円
入会資格	無	入会金	有	見学	可
活動曜日	月2回月曜日				
活動時間	10:00～11:30				
活動場所	生涯学習センター 和室				
活動内容	<p>深い呼吸法で、ヨガ・ストレッチ・ツボなどを行い、いつまでも若さを保ち健康でいるためのケアをしていきます</p> <p>「家族の健康はまず自分の健康から」をモットーに心身をほぐしヨガを通じて楽しみながら体づくりをします。</p>				

センター注）※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。

各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、

またはお電話（042-473-7811）にてお問い合わせください。

なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。

## 体操関係

### よが すとれっちさーくる ヨガ&ストレッチサークル

会員数	7名	活動ジャンル	ヨガ	会費	月額 1,700円
入会資格	無	入会金	有	見学	可
活動曜日	月2回土曜日				
活動時間	13:45～15:15				
活動場所	生涯学習センター 和室				
活動内容	深い呼吸法で、ヨガ・ストレッチ・ツボなどを行い、いつまでも若さを保ち健康でいるためのケアをしていきます「家族の健康はまず自分の健康から」をモットーに心身をほぐしヨガを通じて楽しみながら体づくりをします。				

### くろうれんかとれあかい 久老連カトレア会

会員数	33名	活動ジャンル	エアロビ	会費	月額 2,000円
入会資格	60歳以上の方どなたでも	入会金	無	見学	可
活動曜日	第1・3金曜日				
活動時間	13:30～15:30				
活動場所	生涯学習センターフラット				
活動内容	高齢者向けのエアロビクス（有酸素運動）とレクダンス、音楽に合わせて仲間と楽しく踊ります。				

センター注）※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。

各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、

またはお電話（042-473-7811）にてお問い合わせください。

なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。

## 体操関係

### 40才からのコアトレ&ダンスエクササイズサークルpitta

会員数	12名	活動ジャンル	ダンスエクササイズ	会費	都度払い 1,500円
入会資格	40歳以上の女性	入会金	有	見学	要事前連絡
活動曜日	水曜日				
活動時間	10:00~11:30				
活動場所	生涯学習センターホール（フラット）、市民プラザホール				
活動内容	「人生の後半戦を楽しもう！」をモットーに体力づくりをしながらダンスエクササイズで楽しくストレス発散！ 40才以上の「踊れなくても音楽とダンスを楽しみたい」女性を募集しています。 前半30分は体を支える体幹筋を養うコアトレーニング、10分休憩をはさみ、 45分間ダンスエクササイズと最後の5分でストレッチをします。 会費は都度払い（1回1,500円）となります。初回に入会金を1,000円がかかります。 ご興味のある方のご連絡ください。				

### じきょうじゅつきょうしつ 自彊術教室

会員数	10名	活動ジャンル	体操	会費	月額2,000円
入会資格	無	入会金	有	見学	可
活動曜日	土曜日				
活動時間	13:30あるいは14:00から				
活動場所	生涯学習センター、野火止地区センター他地域センター				
活動内容	明治時代に考案、医学に基づいた体操。 昭和になり東大の医者が全国に広め法人。 体中の関節を動かし、自分で自分の体を治す体操31種類。 各人の体調に合わせ、椅子も可。代替の体操もある。 病後の人や特に高齢者には効果的。 呼吸と共に行い、痛い部分の治療になる。Youtubeに載っている。				

センター注）※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。

各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、

またはお電話（042-473-7811）にてお問い合わせください。

なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。

## 体操関係

### ひがしくるめ れん 東久留米くるめ連

会員数	45名	活動ジャンル	阿波踊り	会費	月額 大人 1,000円 子供 500円
入会資格	動ける人ならだれでも	入会金	有	見学	可
活動曜日	火曜日				
活動時間	19:00～21:30				
活動場所	生涯学習センターホール、音楽室				
活動内容	<p>NPO 法人東久留米市文化協会所属の阿波踊りの団体です。 平成5年に設立して30年活動しています。 年齢層は下は幼稚園、上は70代半ばまでおりアットホームな雰囲気 みんな楽しく活動しています。 一年を通して練習、発表、慰問訪問などを行っております。</p>				

### ちゅうこうねん けんこうす と れっ ち 中高年の健康ストレッチ

会員数	8名	活動ジャンル	ストレッチ	会費	月額 3,000円
入会資格	60歳以上	入会金	有	見学	可
活動曜日	水曜日				
活動時間	10:30～12:00				
活動場所	生涯学習センター、中央地区センター				
活動内容	<p>年齢を重ねても気持ち良く体が動かせるようにストレッチ、スクワット、軽いステップ等を組み合わせ、各々の体調に合わせて運動しています。 週に1度でも、しっかり身体を動かすことで、心身ともにリラックスできます。</p>				

センター注) ※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。

各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、

またはお電話 (042-473-7811) にてお問い合わせください。

なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。

体操関係

よがさーくる  
ぽかぽかヨガサークル

会員数	13名	活動ジャンル	ヨガ	会費	月額 2,200円
入会資格	無	入会金	無	見学	要事前連絡 (1回 500円)
活動曜日 活動時間 活動場所	月2回水曜日 前半後半二部制 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 生涯学習センター 和室				
活動内容	月に2回、1回60分のヨガレッスンを通して心身のケアをします。 健康に関するお話を聞いたり互いに情報交換をして意識を高めつつ 楽しい時間を過ごしています。いつから始めてもOK 無理せず自分のペースでできます。 ヨガにストレッチやエクササイズも取り入れています。 アロマテラピー ハーブの活用法も教えてもらえます。				

よがさーくる  
くるめヨガサークル

会員数	10名	活動ジャンル	ヨガ	会費	月額 4,500円
入会資格	無	入会金	有	見学	可
活動曜日 活動時間 活動場所	水曜日 10:00～11:00 生涯学習センター 和室				
活動内容	週に1回1時間 決して無理をせず楽しくポーズをとる事です。 日常生活ではなかなか補えない所をほぐしていきます。 いつの間にか...そういえば...と自然に身体の変化に気づかされます。 試しに見学してみませんか？そこから始めましょう。				

センター注) ※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。

各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、

またはお電話 (042-473-7811) にてお問い合わせください。

なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。

## 体操関係

### ふおーくだんすかようかい フォークダンス火曜会

会員数	15名	活動ジャンル	フォークダンス	会費	月額 1,000円
入会資格	無	入会金	有	見学	可
活動曜日	月3回火曜日				
活動時間	10:00～11:30				
活動場所	生涯学習センター、市役所ホール（市民プラザ）				
活動内容	世界のいろいろな国のフォークダンスを楽しんでいます。				

### エフディ FDばらの会

会員数	12名	活動ジャンル	フォークダンス	会費	月額 1,500円
入会資格	60歳以上の方	入会金	無	見学	可
活動曜日	第2・4土曜日				
活動時間	13:30～15:30				
活動場所	生涯学習センター				
活動内容	楽しく仲良くフォークダンスの練習をして健康増進を目的とします。				

センター注）※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。

各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、

またはお電話（042-473-7811）にてお問い合わせください。

なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。

## 体操関係

### ひがしくるめしすきーれんめい しにあぶかい 東久留米市スキー連盟 シニア部会

会員数	25名	活動ジャンル	スキー実技	会費	年間 4,000円
入会資格	スキー愛好者	入会金	有	見学	可
活動曜日 活動時間 活動場所	スキーシーズン 関東上信越方面のスキー場				
活動内容	毎シーズン4～5回のスキー教室を開催・実施しており、そのスケジュール等はホームページ、市の広報で公表・PRしている。				

### ひがしくるめはっぴーず 東久留米ハッピーズ

会員数	27名	活動ジャンル	少年少女軟式野球	会費	月額 2,500円
入会資格	年長から小学6年生まで	入会金	無	見学	可
活動曜日 活動時間 活動場所	土・日・祝 9:00～17:00 東中学校・第六小学校・その他				
活動内容	<p>「挨拶、礼儀、思いやり」を大切に、男の子も女の子も仲間と楽しんで野球をしています。野球のルールを知らない子でも大丈夫！</p> <p>ほとんどの子が、バットもグローブも持ったことのないところからスタートしています。野球の楽しさ、スポーツの楽しさを一緒に体験しましょう！！</p> <p>&lt;2020年実績&gt;と大会出場、東西少年野球大会第3位、ジャビットカップ東久留米予選準優勝、東久留米市スポーツ少年団大会準優勝</p> <p>野球体験は随時受付中です。@higashikurume_happys のDMかHP happys1972.89.dream.jp より「体験希望」とメッセージ下さい。</p>				

センター注) ※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。

各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、

またはお電話（042-473-7811）にてお問い合わせください。

なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。



## 体操関係

### ひがしくるめしたーげっとばーどごるふきょうかい 東久留米市ターゲット・バードゴルフ協会

会員数	88名	活動ジャンル	ミニゴルフ	会費	年5,000円
入会資格	60歳以上	入会金	無	見学	可
活動曜日 活動時間 活動場所	月・水・木曜日 9:30～12:30 白山グランド（月曜、水曜）、南町球場（木曜）				
活動内容	<p>東久留米市ターゲット・バードゴルフ（TBG）協会は、2000年（平成12年）に設立され、現在に至り23年間を歩んできました。</p> <p>会員数は88名（男子63名、女子25名）であり、平均年齢が79歳です。</p> <p>私どもはミニゴルフを通じて、『明るく、楽しく、元気よく』をモットーに特に、高齢化社会に於いて健康維持増進のため、仲間とのコミュニケーションの広がりなど生涯スポーツと考えております。羽根の付いたボールをフルスイングで打つ爽快感、ボールがかごに入った満足感があり、コースは18ホールを周り6,000～7,000歩を歩きます。</p>				

### ふきやひがしくるめしぶ 吹矢東久留米けやき支部

会員数	11名	活動ジャンル	スポーツ吹矢	会費	月額1,000円
入会資格	男女年齢問わず	入会金	有	見学	可
活動曜日 活動時間 活動場所	<p>月1回</p> <p>①金曜日 9:00～11:00 東京ドームスポーツセンター東久留米</p> <p>②月曜日 9:00～12:00 さいわい福祉センター</p>				
活動内容	<p>（一社）日本スポーツウェルネス吹矢協会に所属して、東京多摩総支部東久留米けやき支部は主に市内在住の有志により発足。吹矢を通じて人々の健康と生きがいの創出に貢献することを目的に活動をしています。</p> <p>日本発生20年のスポーツ。世界大会を目標とする。</p> <p>日本スポーツウェルネス吹矢式呼吸法（腹式呼吸＋胸式呼吸）</p> <p>甲具 筒の長さ120cm、内径13mm</p> <p>矢の長さ 20cm、重さ1g以下、的の高さ160cm、130cm、</p> <p>吹く距離 最初は6mから昇級段により最長10m</p> <p>試合は市民大会、地区大会と県大会、全国大会、障がい者大会、ジュニア大会などがある。</p>				

## 体操関係

えむつーす ぼーっしんたいそう  
M<sup>2</sup> スポーツ新体操

会員数	25 名	活動ジャンル	新体操	会費	月額 4,500 円
入会資格	2 才から	入会金	有	見学	可
活動曜日 活動時間 活動場所	毎週金曜日 わくわく健康プラザにて 幼児 15:30～16:40 小学 1 年生～3 年生 16:40～17:50 小学 4 年生以上 17:15～18:45				
活動内容	<p>楽しい曲に合わせ、新体操を練習し市内のイベント等で発表します。また老人福祉施設でのボランティア活動や試合にも出場し、子ども達のやる気を存分に発揮しています。</p> <p>1 月：テレビ信州杯長野カップ出場 3 月：年度末発表会 5 月：東久留米子どもまつり参加 6 月：全国中学校体育大会出場 7 月・8 月：Star カップ・フレンドシップ出場 滝山・前沢みんなの夏祭り参加 9 月：西部地域センターまつり参加 10 月：東久留米市民まつり・東久留米文化祭参加 12 月：アザレアカップ出場 等々私達といっしょに活動して頂ける方を募集しております。 いつでも体験・見学できますのでお気軽にどうぞ</p>				

たえ ばれえ すたじお  
Tae Ballet Studio

会員数	40 名	活動ジャンル	クラシックバレエ	会費	月額 6,000 円
入会資格	無	入会金	有	見学	可
活動曜日 活動時間 活動場所	生涯学習センター ホールにて、年 1 回程度発表会あり 普段は東久留米駅近くにて火・木・金・土・日 9：30～21：30（曜日によって異なる）				
活動内容	<p>バレエという芸術を通じて東久留米の人達をはじめ、地域に貢献することを思い描いています。バレエを始めたい人はもちろん、踊りを楽しみたい、今よりも上手になりたい、上を目指したい、さらには健康や美容のためにバレエに興味を持っている方。</p> <p>3 才から大人までどのような方でも楽しんでいただける団体を目指します。1 人 1 人にしっかりと向き合い、誰もが目標に近づくため、プロセスを大切に活動します。</p> <p>皆さんの「～したい」を叶える団体でありたい。 ぜひ一度お問合せ下さい。</p>				

センター注) ※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。

各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、  
またはお電話（042-473-7811）にてお問い合わせください。  
なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。

体操関係

ひばりの会 かい ヨーガ よーが

会員数	7名	活動ジャンル	ヨガ	会費	2023年 11月12月は0円 今後は未定
入会資格	70才以上	入会金	無	見学	可
活動曜日 活動時間 活動場所	毎月 木曜日 10:00~11:00 生涯学習センター 和室				
活動内容	自分の体に合わせてゆっくり楽しく体を動かすことを目的とする				

会員数	名	活動ジャンル		会費	月額 円
入会資格		入会金		見学	
活動曜日 活動時間 活動場所					
活動内容					

センター注) ※インターネット版サークルガイドでは連絡先を掲載しておりません。

各団体様へのご連絡をご希望される場合は窓口にて原本閲覧をされるか、  
またはお電話（042-473-7811）にてお問い合わせください。  
なお用途外でのお問い合わせはお断りさせていただきます。