

《一般成人》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日							時間帯	会費	入会資格	
			月	火	水	木	金	土	日				不定期
1	実践倫理宏正会	おしゃべりしたりお茶	○								午後	有	無
2	エクセルⅡ上溝管理組合	マンション共用部分の管理・定期総会、定例理事会等							○		午後	無	無
3	相模原市シルバー人材センター	会議・公民館の主催行事への協力等々							○		午前	有	無
4	上溝地域包括支援センター	地域住民を対象とした介護予防等の講座の開催							○		夜間	無	無
5	自治会法人 本町自治会	年1回毎年4月中旬地域における総会開催の実施				○					午前	無	無
6	福祉ボランティアチーム ねむのき	バルーンアート、工作、レクリエーション等						○			夜間	無	無
7	5園合同育児講座	育児講座									夜間	無	無
8	上溝地区民生委員児童委員協議会	上溝地区民児協定例会							○		その他	無	無
9	上溝祭り囃子連絡協議会	上溝地区伝統芸能の祭り囃子の継承		○				○			午後	無	無
10	上溝地区老人クラブ連合会	上溝地区内にある老人クラブの理事会		○							その他	無	無
11	上溝地域交流会	茶道の勉強、作法	○								その他	有	無
12	シルクハット	手品練習							○		午後	有	無
13	京柳会	舞踊			○						その他	無	無
14	ギターアンサンブルアコルデ	クラシックギターのアンサンブル										有	無
15	相模原市文化財・調査普及員西部班	文化財パトロールや文化財の普及活動やイベント等										無	無
16	墨絵友の会	水墨画／水彩画の同好会				○						有	無
17	生活クラブ上溝クラブ	食の安全、環境、エネルギー等生活課題に関する学習							○			無	無
18	上溝にこにこ子ども食堂	こども食堂							○			無	無

《一般成人》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日							時間帯	会費	入会資格	
			月	火	水	木	金	土	日				不定期
45	謡蘭の会	生活習慣病予防のための健康に関する啓発活動			○						午前	有	無
46	サーパス上溝マンション管理組合	マンション管理組合定期総会等						○	○		午前	無	無
51	ジョイフル上溝管理組合	理事会、総会								○	午後	無	無
62	リベラル番田式番館 管理組合	マンション管理組合運営					○				午前	無	無
73	障害者一時ケアもみの木ホーム	相模原市手をつなぐ育成会の中の一時預かり事業所									午後	無	無
74	茶炉ん	日本の伝統に触れる時間を楽しい仲間と共に過ごす		○							午前	有	無
75	神奈川土建上溝分会7群	労働組合の団体交渉 社会貢献活動									午前	有	無
77	上溝FC	月に1度（月布の土曜日）会議室でミーティングしています。	○								午前	有	無
80	ウエストピア相模原南管理組合	会議、理事会、総会	○								その他	無	無
88	ふくさの会	茶道・宗偏流のおけいこ						○	○		夜間	有	無
111	エレクティオン相模原12管理組合	マンション管理組合理事会								○	午後	無	無
112	セブンスターハイツ上溝管理組合	マンション管理組合の総会				○					午前	無	無
117	グループ ポラリス	高齢者や周りの人を元気にする地域活動を目的とする。		○							午前	有	無
124	リベラル番田	マンションの管理組合						○			午前	無	無
104	ドラゴンマンション上溝式番館管理組	マンションの管理組合		○							午前	無	無

《学習研究》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日							時間帯	会費	入会資格	
			月	火	水	木	金	土	日				不定期
2	上溝囲碁クラブ	囲碁の対局及び囲碁大会を実施									午後	無	無
3	グルメの会	シニア料理教室・地域のまつりイベント模擬店出店									午後	有	無
49	上溝みらい創生委員会	小田急多摩延伸上溝駅開設推進等未来を考える活動									午後	無	無
69	人形劇団 ぶらんこ	人形劇の練習、公演									午後	無	無
70	マーガレット	ネイティブスピーカーの先生から簡単な日常英語を学ぶ									午後	有	無

《社会教育関係》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日							時間帯	会費	入会資格	
			月	火	水	木	金	土	日				不定期
50	南上溝保育園	地域の親子を対象としたふれあい遊びや製作活動									午後	無	無
64	上溝地区健康づくり普及員協議会	健康を保ち筋力低下や転倒を予防するための体操教室。									午後	無	無
65	わかな会	相模原市内で食生活を中心とした健康づくりを行う									午後	有	無
72	上溝地区スポーツ推進委員	未記入									午後	無	無
78	相模原市立上溝中学校	教育活動における活動（発表会や練習など）									午後	無	無
86	更生保護女性会上溝地区	更生保護活動・社会を明るくする運動									午後	有	無
91	上溝地区老人クラブ連合会	上溝地区として理事会を開き徹底していく活動									午後	無	無
109	上溝地区社会福祉協議会	地区の社会福祉推進に関わる事業部会の開催									午後	無	無
119	上溝小学校PTA	PTA活動									午後	無	無

《青少年関係》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日							時間帯	会費	入会資格	
			月	火	水	木	金	土	日				不定期
18	相模原市少年野球協会上溝支部	相模原市少年野球協会上溝支部に登録している5つの少年野球チーム									午後	無	無
25	上溝地区青少年指導委員連絡協議会	健康育成活動									午後	無	無
32	上溝鼓笛隊	鼓笛隊活動を通じて地域と連携を図り、青少年育成を目的とした社会教育団体です									午後	有	無
71	サークル みずほ新体操	新体操練習									午後	有	無

《体育レク》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日							時間帯	会費	入会資格
			月	火	水	木	金	土	日			
1	ふじ	卓球								午後	無	無
5	ジャズシェイプアップ・ピンク	ストレッチ、筋トレを充分に行い、血流をよくします。次にダンスに入ります。								午後	有	無
9	相模原新宿スポーツ少年団	少林寺拳法の修練								午後	有	無
11	白ゆりダンスサークル	健康向上を目的とし年に3回程度発表会を催す								午後	有	無
13	健康体操しずか	①ラジオ体操第1第2②輪になって足の運動他③ダンベル体操・踊り								午後	無	無
14	ヨガサークル・スーリア	優秀な指導者により、高度なヨガを学び、日々の生活を心身共に健康に								午後	有	無
16	上溝真向体操教室	股関節を中心に呼吸と合わせてストレッチをする健康体操です。								午後	有	無
17	ダンススポーツ コスモス	社交ダンスの練習								午後	有	無
26	オンリーワン	ダンス、スポーツ								午後	有	無
27	ダンスサークル ビオラ	ダンスサークルです。								午後	有	無
28	ヨギ-Na-b	仕事や家庭で頑張る方へのヨガ&ピラティス								午後	有	無
30	気功太極拳愛好会 上溝教室	呼吸に合わせて八段錦を1段～八段まで・太極拳の24式の型を毎回2式づつ練習								午後	有	無
37	ダンスサークル さくら	ダンス練習								午後	有	無
38	コスモス	社交ダンス（スタンダードベアーのみ）								午後	有	無
39	ハッピーアワー	ダンスの練習								午後	無	無
40	3B ロズイエ	音楽に合わせて用具を使って誰でも出来る体操です								午後	有	無
44	バンブー	社交ダンス技術向上の活動								午後	無	無
47	日本空手道藤和会	空手の練習・小、中学生を対象として活動、他大人向けの空手も有り								午後	無	無

《体育レク》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日							時間帯	会費	入会資格
			月	火	水	木	金	土	日			
48	トリム体操同好会	健康維持の為								午後	有	無
52	ハワイアン フラ ヴェヒバ	フラの練習								午後	有	無
53	フォセッタ	皆で音のリズムに乗って楽しくダンス上達する様に活動しています								午後	有	無
54	ヨガ同好会	呼吸を大事にして、基本の前屈・そり・ねじりの他、毎回その他を実施します。								午後	有	無
55	じきょうの友	自彊術体操引動の動作・引動を順番に行う								午後	有	無
56	上溝「ポッチャ」の会	ポッチャ競技を行う								午後	無	無
60	上溝体操教室（神奈川高齢者体育会）	地域の高齢者の健康作りに取り組んでいる体操教室です。								午後	有	無
63	リズム体操キャンディー	リズムに乗って軽い体操								午後	有	無
66	カラダラクラク体操	カラダラクラク体操により、健康寿命を目指します								午後	有	無
67	サークルよつば	健康の為 卓球								午後	有	無
76	Kひまわり会	社交ダンスの練習								午後	無	無
82	たんぽぽ	絵手紙教室								午後	有	無
83	サルビア	ダンスを通じて会員の親睦をはかる								午後	有	無
85	シャングリラ	社交ダンス練習サークル								午後	有	無
89	リ・フレッシュ	肩甲骨・骨盤体操、筋力ストレッチ体操								午後	有	無
92	月曜会	ダンススポーツの練習								午後	有	無
93	ダンス愛好会	ダンスの練習								午後	有	無
94	プロムナードスピ	ダンスレッスン（社交ダンス） ダンストレーニング								午後	有	無

《体育レク》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日								時間帯	会費	入会資格
			月	火	水	木	金	土	日	不定期			
94	プロムナードスピン	ダンスレッスン（社交ダンス） ダンストレーニング									午後	有	無
99	エアロチーム	準備運動 エアロビクスレッスン ストレッチ									午後	有	無
100	スマイルチーム 上溝	音楽に合わせたリズムダンスを中心として、脳トレ、筋トレ、ストレッチ等も行う									午後	有	無
102	気功・太極拳華の会	ゆるやかな動きで健康体操									午後	有	無
103	ダンススポーツサークルクイック	毎週木曜日先生のもとワルツ、タンゴ、チャチャなど楽しく踊っております。									午後	有	無
116	フリージア	3種類の社交ダンスを通じて、頭と体を動かし認知症予防とフレイル防止を目指す。									午後	有	無
118	ニュースターダンス	社交ダンスの練習を行い、認知症とフレイルフレイル予防につとめる。									午後	有	無
120	ふれあいの輪倶楽部	社交ダンス									午後	有	無
122	スポーツウエルネス吹矢さがみ同好会	スポーツレク									午後	無	無
125	ワンピース	スポーツレク									午後	無	無
129	ワンダーランド	スポーツレク									午後	無	無
130	Mayaピラ	スポーツレク									午後	有	無

《文化》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日								時間帯	会費	入会資格	
			月	火	水	木	金	土	日	不定期				
6	萌会	パワークで小物作りなので楽しんでいます										午後	無	無
10	オカリナダ・カーポ	オカリナ演奏										午後	有	無
19	民謡愛好会	民謡を通して、親睦を深める										午後	無	無
29	とおるファイブワワ	ギター演奏の練習										午後	無	無
57	かなで会	三味線で民謡の演奏と唄を練習しています										午後	無	無
58	しゃくなげ会（鎌倉彫）	鎌倉彫の作成（作成）										午後	無	無
59	上溝剣友会	少年、少女（主に小学生）への剣道指導 成人：お互いの稽古による鍛錬										午後	無	無
61	花晴会	主に演歌に合わせて日本舞踊を美しく舞うサークルです。										午後	有	無
68	着物の会 りんどう	着物の着付けを伝え合い、季節にふさわしい着物を着装し、着物の文化を伝える										午後	有	無
81	上溝パレットの会	水彩画教室										午後	有	無
84	アンサンブルまゆ	女性合唱団です。童謡、唱歌からいろいろなジャンルの歌を練習する。										午後	有	無
87	コーラスひまわり	混声による歌を歌う										午後	有	無
90	上溝小学校吹奏楽部	吹奏楽練習										午後	有	無
95	キルトの会	月1回手縫いで小物を作っています。										午後	有	無
96	ちひろ（新日本婦人の会）	上溝在住の人を中心に活動、「絵手紙、料理など」楽しくやっています										午後	有	無
97	上溝民謡会	民謡唄の好きな方々の集まりで全国各地の民謡唄を勉強しています。										午後	有	無
98	尺八同好会	日本古来の伝統文化尺八の吹き方演奏方法等 基本から指導・稽古します										午後	有	無
101	ピコット	自由に自分の編みたい物を編む小物からセーター、ベスト等										午後	無	無

《文化》

(R6.9.1 現在)

No.	団体名	活動内容	活動曜日							時間帯	会費	入会資格	
			月	火	水	木	金	土	日				不定期
105	ロージー手芸部	手芸が好きな人が集まり、主に針を使った編み物をします。									午後	有	無
106	上溝将棋クラブ	平均年齢が70才以上の高齢者が将棋とコミュニケーションによりボケ防止を計る。									午後	有	無
107	謡蘭の会	生活習慣病予防のための健康に関する啓発活動をしています。									午後	有	無
108	グランマ・キッチン	簡単でおいしい料理をつくって試食									午後	無	無
110	上溝にほんご教室	外国人への日本語教室									午後	無	無
113	ピポット	ダンスの練習向上									午後	有	無
114	みどり会	発声、カラオケ、ナツメロ等									午後	無	無
115	赤ずきん	ひよこ保育園での本の読み聞かせ									午後	無	無
121	上溝を学ぶ会	学習									午後	無	無
123	静緋会	学習									午後	無	無
126	輝齡サークル	学習									午後	無	無
127	上溝ハーモニカクラブ	学習									午後	有	無
128	上溝シャンソン保存会	学習									午後	有	無
79	はまゆう着付サークル	着付け教室									午後	有	無