

上溝公民館 会員募集中のサークル・団体一覧（1）



2025/10/1現在

■社交ダンス

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
ダンス愛好会 アイコウカイ 81002513	社交ダンスの練習を行っています。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：2,500円	月4回	土	9:00～12:00
ふれあいの輪倶楽部 クラブ 81007055	社交ダンスを楽しむことで新椎の健康を維持促進します。施設訪問等のボランティア活動の輪を広げています。	担当者へ直接電話	1回：500円	月2回	不定期	不定期
ピボット 81007587	社交ダンスを楽しむことで新椎の健康を維持促進します。施設訪問等のボランティア活動の輪を広げています。	代表者へ直接電話	月：4,500円	月3回	土	19:00～21:00
シャングリラ 81007637	社交ダンスの練習サークルです。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：3,000円	週1回	金	9:30～11:30
サルビア 81008147	社交ダンスを通じて会員の親睦を図ります。年1回の発表会に向けて練習しています。	担当者へ直接電話	入会金：1,000円 月：2,500円	月3回	木	9:00～12:00
ステップ UP 82001515	ソシアルダンスの練習を行うサークルです。	担当者へ直接電話		不定期	日or水	不定期
ダンススポーツ コスモス 82002489	社交ダンスの練習で、健康と体力づくりを行います。	担当者へ直接電話	入会金：1,000円 月：2,500円	月4回	日	9:00～12:00
シチアツジ 七福人 DC 82003223	高齢者による社交ダンスの練習を行い、きれいに踊れるようになるとともに、認知症とフレイルの予防につとめています。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：3,000円	月4回	木	9:30～11:30
マリン 82003439	ダンス練習サークル。ルンバ、チャチャチャ、サンバなどの練習を行っています。	代表者へ直接電話	1回：600円	不定期	不定期	不定期
ウェルビー DC 82003853	高齢者の健康維持と増進を目的としたスタンダードおよびラテンダンスの練習を行っています。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：3,000円	月4回	木	9:00～11:30
ムラサキ 紫パンジー 85002496	社交ダンスの練習を行います。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：3,000円	週1回	金、日	13:00～17:00
シルバードダンス羽衣 シルバー 85002523	70～80代と高齢ですが社交ダンスで若返り、元気になります。また、いろいろな人達と交友ができます。	担当者へ直接電話	入会金：1,000円 月：3,000円	月3回	土	9:00～12:00

■ダンス

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
ハワイアン フラ ヴェヒバ 81000300	フラダンスの練習をしています。	代表者へ直接電話	入会金：3,000円 月：3,500円	月3回	火	9:00～12:00
スマイルチーム カミノ 上溝 82004685	リズムダンスを主としてポンポンダンスなど、あらゆる健康体操を行っているシニアサポート活動サークルです。	担当者へ直接電話	1回：500円	月2～4回	木	10:00～11:30
MAMICITA (マミシータ) 85002022	地元地域の健康維持促進と友好のつながりをダンスフィットネス（主にZUMBA）で行います。	メール	1回：200円	不定期	不定期	不定期
リズムダンス 85002445	リズムダンスを通して自宅にこもる事なく外出し、仲間作り、健康を維持します。	代表者へ直接電話		月1～2回	木	13:00～17:00

■エアロビクス・ヨガ・ピラティス

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
エアロチーム 81002523	エアロビクスやヨガを自己のペースで楽しむと同時に、新しい友達作りの場としています。	担当者へ直接電話	1回：750円	週1回	金	10:00～12:00
ヨーガ同好会 ドウコウカイ 81002569	講師の指導の下、呼吸を大事にして、基本の前屈・そり・ねじりその他を実施します。	代表者へ直接電話	維持費：2,000円 (年2回) 月：2,500円	週1回	火	10:00～11:30
Mayaピラ (マヤピラ) 82003540	健康増進、姿勢改善のための、インナーマッスルを鍛えるピラティスを行っています。	担当者へ直接電話	1回：1,200円	週1回	水	20:00～21:00
ヨギーNaab (ヨギーナビ) 82005750	仕事や家庭で頑張る方へのヨガ&ピラティス練習会です。	メール	1回：500円	週1回	日or土	土 13:00～17:00 日 9:00～12:00
シャイニングルーシー 85001646	タイ式ヨガ(ルーシーダットン)の練習を行っています。	担当者へ直接電話	月：3,000円	月4回	木	

■新体操

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
------------	------	---------	--------	------	----	------

サークル <small>シンタイソウ</small> みずほ新体操 85000367	新体操の練習を行っています。	代表者へ直接電話	入会金：5,500円 年：6,200円	不定期	不定期	不定期
--	----------------	----------	------------------------	-----	-----	-----

■健康体操

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
トリム <small>タイソウボウコウカイ</small> 体操同好会 81000310	健康体操のサークルです。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：2,000円	月4回	水	9:30～11:30
リ・フレッシュ 81004984	肩甲骨・骨盤体操、筋力ストレッチ体操をしています。	代表者へ直接電話	月：2,000円	月3回	月	10:00～11:00
3B ロズイエ 81008057	用具を使う誰にでも出来る体操で、音楽に合わせて行います。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：3,000円	月3回	火	13:30～15:30
カミミンソウコウシツ 上溝体操教室（神奈川高齢者体育会） 82000331	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。楽しく体を動かすためのリズム体操、フォークダンス等を行っています。	代表者へ直接電話	月：1,000円	月4回	水	13:30～15:00
じきょうの友 82000672	自強術体操引動の動作。引の動きを順番に行うことによって、高い健康効果が得られます。	担当者へ直接電話	月：1,200円	月2回	月	13:00～15:00
ユウソンの会 82002215	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。認知症予防のための手芸や、誤嚥予防体操をしています。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：1,000円	月3回	木	9:00～午後
カミミンソウコウシツ 上溝真向体操教室 82002388	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。体調不良や腰痛の改善、心身をリフレッシュする効果があります。	活動日に直接活動場所へ	入会金：1,000円 月：1,500円	月4回	木	10:00～12:00
DC アルプス 82002652	健康と楽しみの場の提供を行っています。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：2,000円	月4回	土	9:00～12:00
カラダラクラク <small>タイソウ</small> 体操 85001132	カラダラクラク体操により、体幹や筋肉をつけ、腰痛や肩こり、股関節などの痛みなどを楽にして健康寿命を目指します。	代表者へ直接電話	月：1,400円	月2回	土	10:30～11:30
ヨボウ ソクサイ 予防で息災 85002044	健康・美容づくりや身体の構造理論などを体感しながら、根拠をもとにより良い暮らしを送ることが目的の健康体験型講座です。	代表者へ直接電話	月：1,000円	月2～3回	不定期	不定期

■太極拳

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
キコウタイキョウカエ <small>カミミンソウコウシツ</small> 気功太極拳愛好会 上溝教室 85000497	呼吸に合わせて八段錦を1段～八段までと、太極拳の24式の型を2式づつ練習を行います。当日の終わりに復習したい方はさらに練習をしています。	代表者へ直接電話	1回：500円	月3回	木	13:00～16:30
タイキョウケン <small>カミ</small> 太極拳「藤花の会」 85002403	太極拳（武術太極拳）のサークルです。	代表者へ直接電話		月4回	土	13:00～17:00

■武道・ボクシング

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
カミミンソウコウシツ 上溝剣友会 81002596	主に小学生に対し剣道指導を行い、成人に対しては互いの稽古による鍛錬を行います。	代表者へ直接電話		週2回	水・日	18:00～21:00
ニホンカラテドウトウ <small>カミ</small> 日本空手道藤和会 82001970	空手の練習（スポーツ少年団所属）。小、中学生を対象として活動、大人向けの空手も有ります。	代表者へ直接電話		不定期	不定期	18:00～20:00
カワハタ 川幡ボクシングジム 85002441	ボクシング練習会です。	代表者へ直接電話		不定期	不定期	19:00～21:00

■スポーツ

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
カミミンソ 上溝 FC 81003326	園児から小学生までを対象としたサッカークラブです。	代表者へ直接電話	入会金：3,000円 月：4,000円	3回	土・日	9:00～15:00
サガミハラシンジュク 相模原新宿スポーツ少年団 81004780	少林寺拳法の修練を行います。	メール	入会金：3,000円 月：1,500円	月1～2回	火・土	18:00～22:00

上溝公民館 会員募集中のサークル・団体一覧（2）

■スポーツ



2025/10/1現在

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
------------	------	---------	--------	------	----	------

クリアボールクラブ 81006702	卓球のサークルです。	活動場所へ直接		月2回	日	9:00～12:00
タナカコ カイザキョウブ 田中子ども会野球部 BW 82001999	少年野球のチームです。	代表者へ直接電話	月：1,500円	週2回	土・日・祝	9:00～17:00
カミノソ 上溝「ボッチャ」の会 82004153	ボッチャの練習と競技を行っています。要支援1～2の方優先です。	代表者へ直接電話		月2回	水	13:00～15:00

■コーラス・カラオケ

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
アンサンブルまゆ 81000292	いろいろなジャンルの歌を練習する女性合唱団です。公民館まつりへの出演や、介護施設訪問、各種コンサートの参加等があります。	代表者へ直接電話	月：3,000円	月2回	火	13:00～15:00
コーラスひまわり 82003997	混声による合唱の練習を行い、公民館まつりで発表します。	代表者へ直接電話	1回：500円	月1回	不定期	10:00～11:00
みどり会 85001239	発声やカラオケ、ナツメロ等、歌の練習をしています。	代表者へ直接電話		月2回	水	13:00～17:00

■音楽・楽器演奏

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
カミノソカキタイ 上溝鼓笛隊 81000283	鼓笛隊活動を通じて地域と連携を図るとともに、青少年の育成を目的とした社会教育団体です。	代表者へ直接電話	月：1,000円	週1回	土	15:00～18:00
カミノソ 上溝ハーモニカクラブ 81004519	ハーモニカの基本や独奏、合奏の練習を和気あいあいに行っています。公民館まつりや出前コンサートを実施しました。	代表者へ直接電話	月：2,500円	月2回	金	13:30～15:30
オカリナ ダ・カーポ 81005107	オカリナの演奏を楽しみます。	担当者へ直接電話	月：1,500円	月2回	火	12:30～15:30
A-style (エーススタイル) 85000465	音楽、ダンス、演劇等の練習を行っています。	代表者へ直接電話		月4回	不定期	不定期

■伝統芸能

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
ハナレカイ 花晴会 81000353	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。高齢者にとって心身ともに豊かになるサークル活動です。	代表者へ直接電話	入会金：2,000円 月：2,000円	月4回	水	9:00～12:00
カミノソ 上溝シャンソン保存会 81002528	上溝に伝わる郷土芸能“上溝シャンソン”の普及と発展を目的とするサークルです。	担当者へ直接電話	月：2,000円	月2回	金	13:00～15:00
カミノソ 上溝民謡会 82002745	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技術の向上に努めています。同志の親睦と交流を図ります。	代表者へ直接電話	1回：1,000円	月3回	木	13:00～15:30
シロウセカイ カミノソ 秋声会 上溝教室 82004696	日本民謡の学習。三味線、尺八、和太鼓の伴奏で伝統芸能である日本民謡を歌い学習し、継承します。	担当者へ直接電話	1回：1,000円	月3回	水	13:00～15:15
シロウセカイ 尺八同好会 85000551	日本古来の伝統文化尺八の吹き方や演奏方法を基本から指導・稽古します。主に民謡唄の尺八吹奏になります。	代表者へ直接電話	1回：1,000円	月3回	木	15:30～17:00

■着付け・茶道・お花

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
はまゆう 着付けサークル 81000313	日本の文化である着物を1人でも多くの方が着る機会を作るため、親睦をかねて着付け教室を行っています。	代表者へ直接電話	月：200円	月2回	火	10:00～12:00
ふくさの会 81002515	茶道・宗偏流のおけいこをしています。	代表者へ直接電話	月：2,000円	月1回	金	9:00～12:00
サロ 茶炉 81002582	日常の忙しさを暫し忘れ、日本の伝統に触れる時間を、楽しい仲間と共に過ごす喜びを味わいます。	担当者へ直接電話	入会金：1,000円 1回：2,500円	不定期	不定期	9:00～12:00

■囲碁・将棋

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
カミノソ 上溝囲碁クラブ 81000277	囲碁の対局と囲碁大会を実施します。	代表者へ直接電話	年：2,000円	月3回	日	13:00～15:00
カミノソ 上溝将棋クラブ 85001690	平均年齢が70才以上の高齢者が、将棋をしながらコミュニケーションをとる事によりボケ防止を図っています。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：500円	月4回	日	9:00～17:00

■歴史・文化・芸術

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
スミエトモ カイ 墨絵友の会 81002553	水墨画／水彩画の同好会。練習成果発表の場とし、上溝公民館まつりやその他展示会を開催します。	代表者へ直接電話	年1回：1,000円	月1回	火	13:30～15:30
ちひろ シンニホンフジン カイ (新日本婦人の会) 81002589	上溝在住の人中心に生活、健康、学習など幅広く活動。絵手紙、料理など楽しくやっています。	代表者へ直接電話	入会金：300円 月：1,000円	不定期	不定期	13:30～15:30
シルクハット 81003314	手品の練習を行います。	代表者へ直接電話	入会金：500円 月：500円	月2回	火	14:00～16:00
カミミソ マオ カイ 上溝を学ぶ会 82002865	上溝地域の歴史や文化について学び、市民に向け発信しています。	代表者へ直接電話		不定期	不定期	不定期
ケンボウ マモ カミミソ ユウジヨウ カイ 憲法を守る上溝九条の会 85001225	日本国憲法第9条を守る目的の様々な活動を行っています。	代表者へ直接電話		不定期	不定期	不定期
オノシヨ カイカドウジヨウ 乙書 開花道場 85002646	乙書（筆ペンで味のある文字と絵を自由に走らせる新感覚の書）を行う。	代表者へ直接電話		月1回	第3月	午前

■食育

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
グルメの会 カイ 81002542	1)シニア料理教室 2)地域のまつりイベント模擬店出店 3)ふくしまつりでの駄菓子屋、料理提供	代表者へ直接電話	月：1,500円	月1回	日	9:00～12:00
わかな会 カイ 81002567	相模原市内で食生活を中心とした健康づくりを行うボランティア団体です。	代表者へ直接電話	年：2,700円	不定期	不定期	不定期
グループ ポラリス 82003428	高齢者や周りの人を元気にする地域活動を目的としています。高齢者の元気づくりのため食生活を楽しむ集いを開催しています。	代表者へ直接電話	1回：500円	月2回	第2水 第4木	9:30～14:00
カミミソ にこにこ子ども食堂 82004207	子供を真ん中にした地域の居場所づくり。月1回手作りの夕食を提供する「こども食堂」の運営を行っています。	代表者へ直接電話		月2回	水	13:00～19:00

■語学

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
カミミソ キョウシツ 上溝にほんご教室 81002559	外国人を対象にボランティアで日本語の会話や読み書きを教えています。	代表者へ直接電話		週1回	水	18:00～20:00
マーガレット 81002585	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クラスです。	担当者へ直接電話	入会金：2,000円 月：2,000円	月2～3回	火	10:00～12:00

■福祉・地域交流

サークル名・登録番号	活動内容	問い合わせ方法	入会金、会費	活動回数	曜日	活動時間
カミミソ ソウセイインカイ 上溝みらい創生委員会 82005160	小田急多摩線延伸と上溝駅開設をはじめ地域の未来を考える活動。最近はさくら公園を中心に、駅前の美化・清掃活動を推進している。	代表者へ直接電話		月2回	日・火	9:00～12:00 19:00～21:00
グリーンヴィラサークル 85002297	主に就学前の子供と保護者を対象にした交流会です。親子でレクリエーション、料理やお菓子作りなどを通して交流を深めています。	活動日に直接活動場所へ		不定期		

■サークル代表者・担当者の電話番号、メールアドレスは公民館窓口でお尋ねください（お電話ではお答えできません）。

■この一覧表は各サークル・団体より提出いただいた利用団体登録申請書に基づき作成していますが、サークル・団体によっては募集を中止している場合があります。

■お問い合わせ：上溝公民館 ☎042-761-2288 ※午前9時～午後5時（正午～午後1時、月曜日および祝日の翌日を除く）



