

上溝公民館 会員募集サークル一覧

(令和7年2月1日現在)

活動時間帯 午前=9時~12時 午後=13時~17時
 夜間=18時~22時 その他=時間帯未定

《スポーツ》

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				
93	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									○	その他	無	無
11	上溝「ボッチャ」の会	ボッチャ競技を行う			○							午後	無	無
14	上溝剣友会	少年、少女への剣道指導			○					○		夜間	無	無



《健康体育》

活動時間帯 午前=9時~12時 午後=13時~17時 夜間=18時~22時 その他=時間帯未定

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				
34	上溝真向体操教室	股関節を中心に呼吸と合わせストレッチをする健康体操				○						午前	有	無
120	ヨギ-Na-b	仕事や家庭で頑張る方へのヨガ&ピラティス						○	○			その他	有	無
41	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~八段まで行う				○						午後	有	無
66	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
119	ヨーガ同好会	講師の指導の下、休みを挟み、1時間半実践を行います		○								午前	有	無
67	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
20	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			○							午後	有	無
39	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						○				午前	有	無
56	サークル みずほ新体操	新体操練習								○		その他	有	無
122	リ・フレッシュ	肩甲骨・骨盤体操、筋カストレッチ体操	○									午前	有	無
4	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					○					午前	有	無
78	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行います。				○						午後	有	無
114	Mayaピラ	スポーツレク				○						午前	有	無
121	予防で息災	健康体験型体操								○		午前	有	無



《ダンス》

活動時間帯 午前=9時~12時 午後=13時~17時 夜間=18時~22時 その他=時間帯未定

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				
86	ダンススポーツ コスモス	社交ダンスの練習								○		午前	有	無
55	コスモス	社交ダンス（スタンダードペアーのみ）		○						○		午後	有	無
99	ハワイアン フラ ヴェヒバ	フラの練習		○								午前	有	無
103	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				○						午前	有	無
64	サルビア	ダンスを通じて会員の親睦をはかる				○						午前	有	無
83	ダンス愛好会	ダンスの練習								○		午前	有	無
87	ダンススポーツサークルクイック	ワルツ、タンゴ、チャチャなど楽しく踊っております。				○						午前	有	無
102	ピポット	ダンスの練習向上								○		夜間	有	無
107	フリージア	頭と体を動かし認知症予防とフレイル防止を目指す。				○						午前	有	無
94	ニュースターダンス	ダンスを通じ認知症とフレイルフレイル予防につとめる				○						午前	有	無
108	ふれあいの輪倶楽部	社交ダンス									○		有	無
113	MAMICITA	ダンス フットネスクラブ									○		有	無



《芸能》

活動時間帯 午前=9時~12時 午後=13時~17時 夜間=18時~22時 その他=時間帯未定

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				
97	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
16	上溝シャンソン保存会	上溝シャンソンの普及と伝承											有	無



《文化》

活動時間帯 午前＝9時～12時 午後＝13時～17時 夜間＝18時～22時 その他＝時間帯未定

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				
12	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
19	上溝将棋クラブ	将棋をしながらコミュニケーションをとる								○		午前・午後	有	無
49	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								○		午前	有	無
78	シルクハット	手品練習		○								午後	有	無
81	墨絵友の会	水墨画/水彩画の同好会		○								午後	有	無
119	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				○						その他	有	無
66	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
100	はまゆう着付サークル	手持ちのお着物を持参して頂き親睦をかねて着付け教室	○									午前	有	無
90	たんぽぽ	絵手紙教室				○						午後	有	無
106	ふくさの会	茶道・宗偏流のおけいこ					○					午前	有	無
91	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」										午後	有	無
31	上溝にほんご教室	外国人への日本語教室			○							午前	有	無
48	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			○	○						午後	無	無
110	上溝地域交流会	茶道教室		○								午前	有	無
112	福寿会	茶道教室							○			午後	有	無



