



■社交ダンス

2026/7/24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
ダンス ^{アイコウカイ} 愛好会 81002513	社交ダンスの練習を通じて健康増進を図る。	代表者へ直接電話	入会金：１，０００円 月：２，５００円	月３回	土	9:00～11:30
ふれあいの輪 ^{クラブ} 倶楽部 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
ピポット 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
シチフク ^ジ ン 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 ^キ 紫バンジー 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 ^{ハゴロモ} ダンス羽衣 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
ゆり ダンスサークル 85002781	社交ダンス	担当者へ直接電話	入会金：１，０００円 月：３，０００円	月３回	金	13:00～17:00
ダンスサークル グレイス 85002953	ペアによる社交ダンスのレッスン ※入会資格：ペア経験者	担当者へ直接電話	入会金：１，０００円 月：２，０００円	月４回	水	13:00～17:00

■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 ^{カミミソ} 上溝 82004685	リズムダンスを主として、ポンポンダンス～あらゆる健康体操を行っています。シニアサポート活動ですので、地域の包括支援せんたーとも連携して活動しています。	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 ^{ドウコウカイ} 同好会 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-Na-b（ヨギーナビー） 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 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 ^{タイソドウコウカイ} 体操同好会 81000310	健康体操のサークルです。皆で楽しくストレッチをしています。	代表者へ直接電話	入会金：1,000円 月：2,000円	月4回	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
3 B 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 ^{タイソウキョウシツ} 上溝 ^{カナガワコウレイシヤタイクカイ} 体操教室（神奈川高齢者体育会） 82000331	高齢者に対する健康増進と介護の寄与。準備体操、リズム体操、フォークダンス、コーラスなどを行っています。	担当者へ直接電話	月：1,000円	週1回	水	13:30～15:00
じきょうの友 ^{トモ} 82000672	自彊術体操引動の動作。引の動さ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
ヨウラン ^{カイ} 謡蘭の会 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 ^{タツコウタイソウキョウシツ} 上溝 ^{マコ} 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
D C 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
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
タイカン ^{カン} 体幹フィットネス 85002830	介護予防に関する体操を行います。介護にならない身体作り、人生100年時代に最後まで自分の足で歩き、自分らしく生きるためのお手伝い。	代表者へ直接電話	月：1,000円	月2回	不定期	13:00～15:00

■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
キコウタイキョク ^{アイコウカイ} 太極拳愛好会 ^{カミミキョウシツ} 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
タイキョク ^{ケントウカ} 太極拳「藤花の会」 ^{カイ} 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
キコウ ^{タイキョクカンサ} 気功・太極拳華の会 ^{カイ} 81000308	楊名時24式太極拳を各自健康を意識しながら研鑽しています。	代表者へ直接電話	入会金：500円 月：1,000円	月3回	金	9:30～11:00

■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 ^{カンユウカイ} 上溝 ^{カン} 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 ^{ドウトウワカイ} 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 ^{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 ^ジ 上溝 ^ジ F C 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 ^{ショウネンダン} 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

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
------------	------	---------	--------	------	----	------



2026/7/15現在

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 田中 B I G W A V E 82001999	少年野球のチームです。	代表者へ直接電話	月：1,500円	月8回	土・日	8:00～16:30
カミミジ 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3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、ナツメ口等、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
たんぽぽ歌声の会 85002875	童謡・唱歌等の歌を歌う、ハーモニカ、ギター	代表者へ直接電話	月：500円	月1回	月	10:00～11:30

■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
カミミシコテキタイ 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
カミミジ 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
カミミシヨウガッコイソウガクブ 上溝小学校吹奏楽部 82005865	吹奏楽 楽器の練習・演奏	代表者へ直接電話	月：4,000円	月1～2回	土・日	9:00～12:00
A-s t y l e（エースタイル） 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
カミミジ 上溝ウクレレサークルOZ 85002929	ウクレレのサークル活動 勉強会、練習	代表者へ直接電話	入会金：500円 1回：1,000円	月2回	土	13:30～15:00
Nexus Winds 85002974	吹奏楽による演奏活動	活動日に直接	月：3,000円	週1回	日	9:00～12:00

■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
カミミジ 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
カミミミンヨウカイ 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
シャクハチヨウコウカイ 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等を基本から指導・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
サロ茶炉ん 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
カミソイゴ上溝囲碁クラブ 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
カミソショウギ上溝将棋クラブ 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（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
カミソマナカイ上溝を学ぶ会 82002865	上溝地域の歴史を研究し、住民対象にマップ等を作成し、発表に機会を設け、広く募集し散策の機会を設定する等の活動を行う。	代表者へ直接電話		月1回	不定期	不定期
ケンボウマモカミシキョウジョ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
カイカ開花サークル 85002646	己書（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
にじいろチョークアート 85002810	ブラックボードにオイルパステルで描くチョークアートを楽しむグループです。絵が苦手な方や初心者の方も、下絵と手順に沿って安心して作品作りが出来ます。	代表者へ直接メール	1回ごと　2,000円	月2回	不定期	13:00～15:00
ゴールド　フィッシュ 85002911	季節毎の公民館行事に足を運んでくれる地域の方々や子ども達に竹ひご・紙・墨・ろう等の身近な素材で作った金魚の美しさ、ものづくりの楽しさを伝えたい。また金魚づくりを通して仲間達との親睦を深めたい。	代表者へ直接電話	なし	不定期	不定期	不定期

■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 81002542	1)シニアー料理教室 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 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：600円	月2回	第2水 第4木	9:30～14:00
カ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

上溝公民館　会員募集中のサークル・団体一覧（3）



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
カミソにほんご教室 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

2026/7/15現在

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：2,500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
カミミゾ 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		
サガミハラシコウツウシヨウネンダイクセイカイ 相模原市交通少年団育成会 85002952	安全啓発やボランティア活動を子ども主体で行い、レクリエーション等を通して子どもの健全育成と町の未来の安全をつくる「交通少年団」を結成・運営していくための活動をしています。	代表者へ直接メール		不定期		
コクサイ 国際ロータリー第2780地区相模原ローターアクトクラブ 85002952	奉仕活動（美化活動・講習）	代表者へ直接電話	年会費： 学 生 6,000円 社会人12,000円	不定期	不定期	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）



