

# 会員を募集しているサークル一覧(令和6年4月度)

1/4

※詳細の情報は城山公民館窓口にお問合わせください。

大分類	小分類	団体(サークルの)登録名称	活動内容	主な活動日など
運動系	体操	あじさいの会健康体操	体操や交流を通じて、体力低下の防止と老化を防ぐ。ストレッチ、筋力体操、自彊術	月2回、金(午前)
		NPO城山めいふる	セルフ整体 リンパの流れ血液の流れを良くし呼吸法も意識して行うエクササイズ	月1回、第3火(夜間)
		オリーブ	流行りの曲目に合わせて楽しくリズム体操を行う	週1回、水(午後)
		栗ピラ	健康維持や体力筋力アップの為にストレッチやピラティスを行います。	月4回(金)
		コスモスの会	呼吸にあわせ、体重や反動を利用して行う体操で健康づくり	週1回、月(午前)
		3Bポラリス	体操の練習 用具:ベル・ベルダー・ボールを使って行う	不定期、木(午後)
		人生エンジョイクラブ	高齢者の健康づくり 介護予防体操	月2回、不定期(午後)
		スウィング	歌謡曲などに合わせて身体を動かす 創作健康体操です	週1回、月(夜間)
		スマイルクラブ	体操、コミュニケーション	月1回、月(午前)
		セルフ整体デイ	呼吸法を意識しながらリンパの流れ、血流をよくし、むくみをとる等のエクササイズ	月4回、木(午前)
		仙遊功の会	気功の練習	月2回、月(夜間)
		体操クラブすみれの会	寝たきりにならないための体操	週1回、水(午前)
		ティーフレンズ	歌や曲に合わせて体操を行う	週1回、金(午前)
		橋本ローズ	高齢女性を対象に歌謡曲等にあわせたリズム体操	月4回、土(午後)
		ひまわり	健康維持ができるようにストレッチ、筋トレ等を行います。	不定期
		ファジー	健康体操	週1回、金(夜間)
		福前健康体操ふきのとう	筋力の低下を抑え、バランス感覚を養うために。歌謡曲等にあわせたリズム体操	月4回、木(午後)
		福前歌謡体操	健康のため、体を動かすことを目的に、体操を音楽とともに行う	週1回、土(午後)
		フライング遊	歌謡曲・ポップミュージック等、音楽に合わせて(創作ダンス)身体を動かし汗を流す	週1回、木(夜間)
		ヤングカスターネット	体操(ストレッチ含む)、ジャズ体操を取り入れ発表会などにも参加	週1回、水(午前)
	リズム体操城山	脳の活性化、身体健康維持を目的に明るく楽しくフォークダンスなど体操を行う	週1回、火(午後)	
	リフレッシュ体操	音楽に合わせて、エアロビクス、ヨガ、バランスボール、ストレッチ等の有酸素運動を行う。	週1回、木(午後)	
	リラックスストレッチ体操「すばる」	転倒予防体操、ストレッチ体操、筋肉トレーニング	月2回、火(午後)	
	若葉台ストレッチ	若葉台自治会での体操教室、月1回は公民館にて活動	月1回、第3金(午前)	
	卓球	絆	卓球(コミュニケーションをとりながら健康維持)	月3~4回、火金(午前)
		城山卓球同好会	卓球の練習	週1回、金(午前)
		橋本ふれあい卓球広場	緑区を中心に男女、年齢を問わず、卓球の練習。定期的にチーム活動を行う	不定期
		ラビット	卓球	月3回、火(午前)
	ダンス	アロハ城山フラサークル	笑顔いっぱい楽しいフラダンスレッスンはワンフレーズずつ先生と一緒に踊り、繰り返し練習できる	月3回、木(午後)
		SMD	ダンスフィットネスで楽しくストレス発散	不定期、金(夜間)
		S. Cスマイル	社交ダンス	月3回、不定期(午後)
		エチュード Jr.	3歳~小学6年までを対象にしたジャズダンス	月4回、水(夕方・夜間)
		オピオ	フラダンス	月1回、木(夜間)

# 会員を募集しているサークル一覧(令和6年4月度)

2/4

※詳細の情報は城山公民館窓口にお問合わせください。

大分類	小分類	団体(サークルの)登録名称	活動内容	主な活動日など
運動系	ダンス	K-pop&Hip-hopダンスRookie	英語、韓国語を学べるキッズダンスサークル	月2回、土(午前)
		城山クラシック・バレエ	クラシックバレエ(ストレッチ、バーレッスン、ダンスレッスンなど)	不定期
		城山ベーシックダンス	社交ダンスの基本ステップの習得練習会	月2回、日(午後)
		ソシアルレニオン	社交ダンス(初・中級レベル)	週1回、土(午前)
		ダンスジュンヌ	社交ダンス(初級、中級)「楽しく美しく誰とでも」をモットーに運動と脳トレを兼ね新ステップを覚え少しでも美しく踊れる事を目指す	週1回、土(午前)
		DANCE LIFE	ストリートダンス全般(小学生以上)	不定期
		ディーノート	ダンスを通して交流をしコミュニケーションの場を創造する事を目指して活動 ヒップホップ R&B	週1回、木(夜間)
		デストレザ	ダンスを通して交流し、コミュニケーションの場を創造する	週1回、金(夜間)
		ハウオリ	フラ、タヒチアンダンス	月4回、火(午前)
		ピカケフラサークル	年中～小6までのキッズフラダンスサークルです。	月2回、土(午前)
		フラ・ハラウ・オ・レイラニ	フラダンスの練習	月3回、土(午前)
		ブロッサム	ダンスの練習(ジャズダンス)	週1回(木曜午前中)
		La Fiesta	ズンバ好きな方が気ままにルールを守って楽しむ	月2回、土(夜間)
		Link	キッズダンス(ヒップホップ)を通してコミュニケーションの場を創造する	月曜日(夜間)
		RED BELLS	子供のヒップホップ 18時～19時:3歳から小6 19時～20時:中から高齢者	月4回、火金(夜間)
		スポーツウエルネス吹矢原宿倶楽部	スポーツウエルネス吹矢式呼吸法を使い、健康力・集中力・絆力の向上をはかる	週1回、日(午前)
		吹き矢	気功太極拳城山	二十四式太極拳と気功八段錦
	武道	三重相模原空手クラブ	空手の稽古	週1回、土(午後夜間)
		城山剣友会	剣道を通じて青少年の心身ともに健全な発育を促す(未就学児以上～中学生)	週2回、水木(夜間)
		城山太極拳サークル	太極拳を通して、自分の身体の動きを知り、健康寿命につなげる	月4回、金(午前)
		太極拳&マインドフルネス瞑想法	中国古武術の滑らかな動きで基礎体力の向上と心身の柔軟性を高める 筋力アップ	不定期(午前)
		太極拳悠友会	太極拳(内臓を丈夫にし、免疫力を高め、転倒防止、老化予防に効果あり)	月4回、月火(午後)
		武道研究会	武道を通して、心身を鍛え、日常を豊かにする	週1～2回、木(午後)
		流水会	太極拳の練習	月4回、日(午前)
		AKEMIオリジナルエレガントレッスン	ヨガの要素を取り入れた誰にでもできるストレッチ	月3回、金(夜間)
	ヨガ	アロマヨガ	アロマオイルでセルフフットマッサージ、後半はヨガ・ストレッチ・筋トレ・呼吸法・QOL向上トレーニング	週1回、水(午前)
		ウオアエイ	柔軟体操にポーズ3～4種類入った高齢者向けのヨガ	月4回、金(午後)
		健康ヨーガ倶楽部	ヨーガのポーズの完成をめざして、身体を柔軟にし、筋力の向上、ゆっくりとした呼吸を身につける	週1回、土(午前)
		YURURI YOGA サロン	ヨガのポーズをとり、身体の調子を整え、ゆったりと呼吸をしながら心と体のバランスをしていきます。	月5回(月木午前中)
		リンパヨガサークル	リンパの流れを促すリンパヨガで健康増進	月4回、火(午前)

## 会員を募集しているサークル一覧(令和6年4月度)

3/4

※詳細の情報は城山公民館窓口にお問合わせください。

大分類	小分類	団体(サークルの)登録名称	活動内容	主な活動日など
運動系	その他	川尻ミニバスケットボールクラブ	主に小学生のミニバスケットボールクラブ	週3回
		城山硬式テニスクラブ	中沢、小倉テニスコートで硬式テニスの練習を行うとともに、年2回テニス教室の開催	不定期
		城山ソフトテニスクラブ	市内テニスコートでのソフトテニスの練習、試合を行い、相互親睦と普及を図る	不定期
		城山ソフトボール協会	ソフトボールを通して地域コミュニティとソフトボールの普及をはかる	不定期
文化系	囲碁	囲碁クラブ	週1回(水曜日)交代で囲碁を楽しく指している・	週1回、水(午後)
	音楽	エコー城山	女声合唱	月2~3回、火(午後)
		音楽サークルゆめくらぶ	A(うた)唱歌、歌謡曲、演歌などリクエストに応え好きな曲を歌う B(ピアノ)1人ずつ好きな曲の練習	A:月3回、金(午前)B:月2回、木(午前)
		ギター同好会	ギターによるアンサンブル演奏(講師 影山夏妃先生)	月3回、日(午前)
		コールエコー	女声コーラス	月2回、月(午後)
		城山ギタークラブ	小学生から大人を対象にしたクラシックギターサークル	月2~3回、土or日(午前)
		城山中央琴の会	大正琴(元気の源になるよう演奏しています)	月2回、土(午後)
		城山ハーモニカフレンズ	ハーモニカの独奏、合奏の練習及び発表	月2回、水(午後)
		音舞多弦謡会	津軽三味線の合奏、ソロ練習、唄付け伴奏の練習	月1~2回、日(午後)
		happy music	歌や合奏、リトミックで音感を養う 鍵盤ハーモニカの演奏や手作り楽器でのアンサンブルで音楽を楽しむ	月2回、水日(午前)
		ポコ・ア・ポコ	ハーモニカの練習と老人施設等への慰問演奏	月2回、月(午前)
	絵画	青の会	絵画(水彩、油彩、その他)	週1回、火(午前)
		ウッドパレット	水彩、油彩画その他、描写する事を目的とし、一般(初心者、ご高齢の方も)を中心に活動	週1回、土(午前)
		絵手紙四季の花	絵手紙教室	月1回、火(午前)
		城山水彩会	上達を目標にモチーフと向き合い絵画制作に挑戦している ご披露する機会も予定あり	週1回、水(午後)
		城山墨彰会	水墨画の学習活動	月2回、火(午後)
		新婦人絵手紙彩	絵手紙	月1回、火(午後)
	茶華道	なごみ会	茶道(裏千家流)	月2回、火(午前午後)
	詩吟・吟詠	吟詠サークルしろやま21	詩吟、和歌など楽しく初歩から学び、発声を通して健康増進及び仲間との交流	月3回、土(午後)
	手工芸	おりがみサークル	折紙を主とした手工芸品の作成技術を互いに学び、作品の展示を行う	不定期
		手作り絵本サークルどんぐり	手作り絵本の製作 カレンダー作り	月1回、火(午後)
		籐とつるの会	籐やつる、樹皮をつかい、かごや日用品を作ることを楽しみながら活動する	月1~2回、火(午後)
		ドリームパッチワーク同好会	パッチワーク	月3回(月曜午後)
		布手芸同好会	布を使って、押絵や木目込み人形を作ります	月2回、木(午前)
		桜美25	書道を通して健康増進とサークルの親睦を図る	月2回、第1第3金(午後)
	書道	書法会	書道	月2回、火(午後)
		城山習字会	書道	月2回、木と日(午前)
		悠の会	習字の練習	月2回、火(午前)
	料理	匠の会	そば打ち	2ヵ月1回、月(午前午後)

## 会員を募集しているサークル一覧(令和6年4月度)

4/4

※詳細の情報は城山公民館窓口にお問合わせください。

大分類	小分類	団体(サークルの)登録名称	活動内容	主な活動日など	
文化系	料理	わかな会城山支部	食生活改善のための調理実習	月1回、木曜(午前)	
		えいぷろ(英語とプログラミング)	小学生以上を対象にした英語とプログラミング。英語(言語知覚)、プログラミング(ゲームや工作)	不定期	
	学習	おはなしゆめふうせん	城山地区内小学校、保育園、公民館や子育てサークルで子供達の読書推進活動	不定期	
		家庭倫理の会みどり支部	城山に地域貢献。和やかな家庭を作るため、生涯学習の勉強会	月3回、火(午前)	
		昆虫文化を子供たちに伝える会	里山の自然環境を守るための活動を行い、子供たちや市民に昆虫と親しむ文化を伝える	不定期	
		城山英会話クラブ	英会話(3回のうち2回はネイティブスピーカーを迎え、ディスカッションを行う)	月3回、木(午後)	
		城山自然観察会	山野草、野鳥、昆虫の観察	月1回、(午前午後)	
		城山デジタル写真倶楽部	デジタル写真の公表 展示 撮影会 勉強会による知識・技術向上 倶楽部員相互の情報交換と親睦を図る	不定期	
		城山パソコン	パソコン活用等の学習	月1回、不定期(午後)	
		新婦人算数教室	算数の学習会 宿題・授業で分からない内容などの指導	週1回、月(水)(午後)	
		つくいレクリエーションクラブ	地域住民にレクリエーション推進活動 夏休みこども塾 総会 レクリエーション講習会	不定期(午前)	
		つちっこママ	子育ての情報交換や趣味を楽しむ場所(おしゃべり会・手芸・命の話・子供の安全講習など)	不定期	
		猫野森PC倶楽部	パソコンを使用しての勉強会。(office各種、インターネット、ホームページ、SNS等)	不定期	
		脳活サロンひらめき	「物忘れが気になる」「物忘れの予防」を中心に参加型のプログラムで楽しく交流をしながらの認知症予防	月1回、木(午前)	
		パソ子とパソ太のパソ子太クラブ城山	パソコンを活用した脳トレーニングによる会員の健康維持・促進活動	月2回、水(午前)	
		パソボラそうそう相模原	障害者や高齢者をに生活を豊かにするパソコンやスマホの利活用の推進	月4回、月金(午前午後)	
		町屋育成会	子ども会活動	不定期	
		まんまるえがお	認知症予防する活動(脳トレクイズ、体操、動画鑑賞、ハーモニカ演奏など)	月1回、水(午後)	
		みどりの会(高次脳機能障害当事者・家族の会)	高次脳機能障害当事者、家族間の情報交換	不定期、木(午後)	
		もみじ環境センター	自然、政治、経済、生活すべての環境に関心を持ち、住みよいまちづくりに協力	不定期	
		会議	くらしと市政を語る会	市政が住民のくらしにどのように影響するか語り、意見をどのように反映させられるか考える会	不定期
			さがみサスティナブルコミュニティ	相模原相川町の農家の団体。定期的に研修会・勉強会を開催。	不定期
			相模原市健康づくり普及員連絡会緑支部会	社会福祉振興を目的とする健康づくり活動	不定期
			相模原市赤十字奉仕団城山分団	赤十字奉仕団信条に則り、防災、減災、救急法、AED等の研修、啓発	不定期
			津久井交通安全協会城山支部	会議(地域内における交通事故防止のための啓発活動)	不定期