

# 会員を募集しているサークル一覧（令和8年8月度）

※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      |
|-----|-------|-------------------|----------------------------------------|--------------|
|     | 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、老化防止                     | 月2回、金(午前)    |
|     |       | 栗ピラ               | 健康維持や体力筋力アップの為のストレッチやピラティスを行います。       | 月4回、金(午後)    |
|     |       | 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)    |
|     |       | 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DAY          | 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、ゆっくりした動き呼吸法で気の流れを良くする            | 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、柔軟、ストストレッチ              | 週1回、水(午前)    |
|     |       | 特定非営利活動法人FCコラソン   | 高齢者や幼児を対象とした体操                         | 不定期、火金       |
|     |       | 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、月(午後)    |
|     |       | ファジー              | 健康体操                                   | 週1回、金(夜間)    |
|     |       | 福前健康体操ティーフレンズ     | 福前健康体操。歌や曲に合わせて体操を行う                   | 週1回、金(午前)    |
|     |       | 福前健康体操橋本ローズ       | 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)    |
|     |       | 福前健康体操心きのとう       | 歌謡曲等にあわせたリズム体操。市や自治会のイベントへ参加。          | 週1回、木(午後)    |
|     |       | 福前健康体操フライング遊      | 歌謡曲・ポップミュージック等、音楽に合わせ(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           | ストレッチ、リズム体操、フォーク、歌                     | 週1回、火(午後)    |
|     |       | リフレッシュ体操          | 筋力トレーニングや自宅でできるストレッチ体操など               | 月3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、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4～5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          |
|     | フラダンス | アロハ城山フラサークル       | フラダンス                                  | 月4回、木(午後)    |
|     |       | オハナアロハフラサークル      | フラダンス、地域のイベント参加、老人ホームの慰問など             | 月2回、不定期      |
|     |       | オピオ               | フラダンス                                  | 月1回、木(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)    |
|     |       | モアナフラスタジオ         | フラダンスの練習                               | 不定期          |

|     |     |                        |                                                                |              |
|-----|-----|------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|
| 運動系 | ダンス | 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                                          | 週1回、水(夕方・夜間) |
|     |     | かがやき民舞教室               | 民舞、着物着付けの練習、着物・帯のリメイク                                          | 週1回、土(午前)    |
|     |     | K-pop&Hip-hopダンスRookie | 英語、韓国語を使ってヒップホップやKpopなど、国際交流                                   | 月2回、土(午前)    |
|     |     | シーコ ZUMBA              | 地域の健康と交流を深める                                                   | 月1回、火(午後)    |
|     |     | 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3回、金(午後)    |
|     |     | Studio Beat Link       | ダンスの練習                                                         | 不定期、日(午前)    |
|     |     | ソーシャルレニオン              | 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)                                              | 週1回、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)    |
|     |     | デストレーザ                 | 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。年中～20歳未満                           | 週1回、金(夜間)    |
|     |     | 和やか教室                  | 踊りと着物の着付けの練習                                                   | 週1回、日(午前)    |
|     |     | バレエサークルAi              | クラシックバレエ・ストレッチの練習                                              | 不定期、土日(午後)   |
|     |     | やさしい社交ダンス              | 見せるダンスではなく、音楽に合わせて男女が楽しく踊るやさしい社交ダンス                            | 月3回、金(午後)    |
|     |     | 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)    |
|     |     | RED BELLS              | 子供たちのダンス練習、発表、地域のお祭り絵の参加                                       | 週1回、金(夜間)    |
|     | 吹き矢 | 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)    |
|     | 武道  | 気功太極拳城山                | 気功八段錦を取り入れた二十四式太極拳                                             | 月3～5回、木(午前)  |
|     |     | 城山剣友会                  | 小学生を中心に、中学、高校生以上の大人が剣道を行っている。                                  | 週2回、水木(夜間)   |
|     |     | 城山太極拳サークル              | ゆったりとした全身運動の太極拳を通して、体幹を鍛え、転倒防止                                 | 週1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          |
|     |     | 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)  |
|     |     | 菱和会                    | 空手の稽古                                                          | 週1回、土(夜間)    |
|     | ヨガ  | 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)    |
|     |     | 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工場トレーニング             | 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1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)    |
|     |     | 深穏                     | 音響(シンキングボウル等)を用いた心身のリラクゼーション体験、倍音を取り入れた瞑想や呼吸法                  | 不定期          |
|     |     | 優穏                     | 正しい姿勢と呼吸法を習得することにより、精神と身体のバランスを整える                             | 不定期          |
|     |     | 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)   |
|     |     | よがの間 ろーたす              | ヨガのレッスン                                                        | 月4、水(午前)     |

|     |       |                          |                                                   |                        |
|-----|-------|--------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|
| 文化系 |       | リンパヨガサークル                | リンパヨガのレッスン                                        | 月4回、火(午前)              |
|     | その他   | UNICA BASKETBALL ACADEMY | 中学生を対象にしたバスケットボールクラブ(公民館は会議のみ)                    | 週4(土日火金)               |
|     |       | 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、水土日                |
|     |       | 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           | 週2、土日                  |
|     |       | 城山ソフトテニスクラブ              | 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                    |
|     | 囲碁    | 囲碁クラブ                    | 週1回(水曜日)交代で囲碁を楽しく打っている                            | 週1回、水(午後)              |
|     | 絵画    | 青の会                      | 絵画(水彩、油彩、その他)                                     | 週1回、火(午前)              |
|     |       | 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   | 極                        | フラワーアレンジメント                                       | 月1回、水(午後)              |
|     |       | なごみ会                     | 茶道(裏千家流)                                          | 月2回、火(午前午後)            |
|     | 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)                         | 週1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(午前)            |
|     |       | 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2回、日(午後)              |
|     |       | happy Ukulele Kumi       | ウクレレの練習                                           | 不定期                    |
|     |       | 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)              |
|     |       | MaRiA                    | 木管楽器、ギター、ウクレレの楽器演奏と合唱を通じて互いの交流を図る。                | 不定期、夜                  |
|     | 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   | 新しい図工クラブ                 | 図工を楽しむ会。ワークショップも開催。                               | 不定期                    |
|     |       | 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2回、火(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)              |
|     | 書道    | 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)          |
|     |       | 書法会                      | 書道                                                | 月2回、火(午後)              |
|     |       | 城山習字会                    | 書道                                                | 月2回、木(午前)              |
|     | 料理    | 匠の会                      | そば打ち                                              | 月2回、月(午前午後)            |
|     |       | わかな会城山支部                 | 食生活を中心とした健康づくり。調理実習やフレイル予防等                       | 月1回、木(午前)              |
|     |       | 一般社団法人実践倫理宏正会            | 親子・夫婦・子育てなど人と仲良く暮らしていくための生活倫理を学ぶ活動                | 月2～3回、不定期              |

|  |     |                     |                                                |             |
|--|-----|---------------------|------------------------------------------------|-------------|
|  | 学習  | 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         |
|  |     | 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         |
|  |     | 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            | 英会話の向上と会員の親睦を深める                               | 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、日(午前午後) |
|  |     | 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(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         |
|  |     | 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)   |
|  |     | BJ城山                | 児童発達支援・放課後等ディサービスです。リズム遊びサーキットなど行います。          | 週1回、不定期     |
|  |     | ふわふわポケットLaLaLu      | 小学校・保育園でのおはなし会など、子どもたちへの読書活動推進のための活動           | 不定期、金(午前)   |
|  |     | 町屋青少年育成会            | 子供会活動                                          | 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)   |
|  |     | 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         |
|  | その他 | 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   | 相模原愛川町の農家の団体。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                            | 月1回、金       |
|  |     | 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         |
|  |     | 相模原緑地区更生保護女性会       | 青少年の更生保護、犯罪予防                                  | 月1回、月       |
|  |     | 城山地区青少年健全育成協議会      | 青少年健全育成に関する活動                                  | 不定期         |
|  |     | 城山中央公園を愛する会         | 公園のあり方を議論し、市公園課に提案を行う。公園内の生物多様性の調査、保護活動を行う。    | 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         |