

サークル名 朗読サークル 楓の会	主な活動日または曜日 第一水曜日
主な活動内容 朗読練習 三月には各自が作品をもち、発表会を行なっています。	第三水曜日は希望者のみ (見学希望は、予定表をご確認ください)
この場所に写真などを 添付してください。	主な活動時間 午後1時30分～3時30分 (見学希望は、予定表をご確認ください)
	会費 月・年 1,000 円 毎月入金 年12,000円 入会金 0 円 問い合わせ方法 ①サークル活動時に訪問 ②事前に下記へ電話連絡 名前 堀 榮子 電話番号 070-8575-3180
サークルPR 発声は、健康に効果があるそうです。 講師の先生の素晴らしい指導で、笑いの勉強は楽しです。	

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 水彩画サークル

主な活動内容

水彩画 写生



主な活動日または曜日

月2回 火曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

午前 9:00 ~ 12:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 月・年 24,000 円
3ヶ月毎 6000 × 4回
入会金 なし 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前 波多野伸子
ほのの

電話番号 090.9324.9250

サークルPR

描くための観察は心を豊かにする。

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名

陶芸サークルゆう糸

主な活動内容

陶器の作製



主な活動日または曜日

第1.3木曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

13:00~16:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 ①・年 1000円

入会金 2000円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名前 高橋 啓子

電話番号

サークルPR

世界で一つだけのコーヒーカップを作ろう

●芸術文化・文芸・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サイン等をご記入ください

みませんか

サークル名

書道サークル

主な活動内容

書道の練習

主な活動日または曜日

水・木曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

午前9時～12時

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 月年 1,800円

入会金 0円

問い合わせ方法

①サークル活動時に訪問

②事前に下記へ電話連絡

名前

電話番号

サークルPR

サークル名 **如月会**

主な活動内容

**懐かしい歌や新曲を唄い
脳の活性化と会員の親睦を図る**



主な活動日または曜日

毎月3回(日曜日)

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

9:00~12:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 **月** ・ 年 **2000円**

入会金 **1000円**

問い合わせ方法

- 1サークル活動時に訪問
- 2事前に下記へ電話連絡

名 前 **高野米男**

電話番号 **982-1313**

**サークルPR カラオケを通じて、会員相互の親睦を図り、新曲を覚える事で、
脳の活性化を目的にして居ます**

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 リラ・フラウエンコール

主な活動内容

- コーラス (女声合唱)
- 武蔵台公民館文化祭 参加



主な活動日または曜日

金曜日

(見学希望は、予定表をご確認ください)

主な活動時間

午前 10:00 ~ 12:00

(見学希望は、予定表をご確認ください)

会費 (月) 年 3,000 円

入会金 0 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前 小野田

電話番号 982-2523

サークルPR

新規会員 募集中!

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 **奥武蔵グリーンクラブ**

主な活動日または曜日
毎月

主な活動内容

○日本の歌曲を中心にス〜ソ部
による男声合唱
・公民館文化祭や市民音楽祭への参加

第1、第3水曜日
(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

午後3時～5時

(見学希望は、予定表をご確認願います)



会費 (月)・年 1,500円

入会金 0円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前 **原 勇喜夫**

電話番号 **080-3369-4345**

サークルPR

経験は不問、元気が明るく、楽をモットーにハーモニーを築いて!

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名

胡弓研究会

主な活動内容 月2回公民館で定期練習
 公民館文化祭・6公民館交流演奏会や日高市音
 楽祭への参加。
 施設でのボランティア演奏 など



主な活動日または曜日

第2、4 木曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

9:00 ~ 12:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 ①年 2,500円

入会金 0円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名前

電話番号

サークルPR 富山県「風の盆」でおなじみの胡弓！
 哀愁をおびた音色が魅力。童謡・唱歌・歌謡曲など楽しく練習しています

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名	民踊ハナミズキ	主な活動日または曜日	木曜日 (見学希望は、予定表をご確認願います)
主な活動内容	踊りを通して楽しく仲よく おしゃべり出来る事が一番大事な ことですね	主な活動時間	PM 1:00 ~ 3:00 (見学希望は、予定表をご確認願います)



会費 ①・年 1,000 円
入会金 0 円

問い合わせ方法
①サークル活動時に訪問
②事前に下記へ電話連絡

名 前 上條洋子
電話番号 982 ~ 2285

サークルPR 歳忘れしおべつ踊って今日も笑顔

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名

日商示三四クラブ

主な活動内容

- ・スポーツ吹矢の練習。
- ・吹矢練習前の吹矢体操。

主な活動日または曜日

毎週火曜日月4回

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

午後7時から3時まで

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 (月)・年 500 円

入会金 500 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前 内藤 茂

電話番号 042-985-0342

サークルPR スポーツ吹矢を通して健康維持。

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。



スポーツ吹矢

もっと楽しく! もっと自由に!

スポーツ吹矢を楽しみませんか?

サークル名 **リズムエクササイズ**

主な活動内容

**音楽に合わせて
楽しく運動しています**



サークルPR

主な活動日または曜日

毎週金曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

13時～15時

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 **月・年 1,500 円**

入会金 **1,000 円**

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前

電話番号

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名

J.J オリーブ

主な活動内容

自強術と主として健康体操

主な活動日または曜日

毎週水曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

AM9:00~10:30

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 (月)・年 3,000 円

入会金 500 円

問い合わせ方法

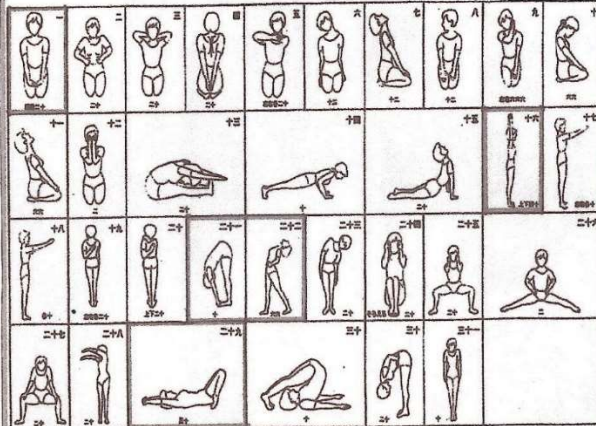
①サークル活動時に訪問

②事前に下記へ電話連絡

名 前

電話番号

自強術体操の図面



サークルPR

31動作が全身運動になる国産の運動で何歳になってもできる健康法です

●スポーツ、レクリエーション、健康・体づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 **太極拳練功同好会**

主な活動内容 **24式太極拳、練功八法
八段錦を通じ、全身の筋肉、
関節を鍛錬し、日常の動作
の改善を図ります。**



サークルPR **老若男女を問わずいつでも参加できます。はげ
しい動きはなく、ゆっくりと体に動作は運動の苦手な人でも
体力改善を図れます。**

主な活動日または曜日

毎週日曜日(4回/月)

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

午後1時～3時

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 月・**年額** 2,000円

入会金 0円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名前

電話番号

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

<p>サークル名 武蔵台ヨガクラブ</p>	<p>主な活動日または曜日</p>
<p>主な活動内容</p> <p>ヨガ活動を通して心身のリラックス、健康の増進を図る</p>	<p>毎週火曜日 <small>(見学希望は、予定表をご確認願います)</small></p> <p>主な活動時間</p> <p>10:00~12:00 <small>(見学希望は、予定表をご確認願います)</small></p>
	<p>会費 月・年 2,000 円</p> <p>入会金 なし 円</p>
	<p>問い合わせ方法</p> <p>①サークル活動時に訪問 ②事前に下記へ電話連絡</p> <p>名前 _____</p> <p>電話番号 _____</p>
	<p>サークルPR 身体的修練を重んじるヨガは健康法のひとつとして行われています。</p>

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

<p>サークル名 シニアピラティス (旧. バレエ・ストレッチ)</p>	<p>主な活動日または曜日 毎週木曜日 (月 3日) (見学希望は、予定表をご確認願います)</p>
<p>主な活動内容 シニア向けに、ストレッチの要素を取り入れた ピラティスを行い、全身のバランスを整え、 健康増進を図っています。</p>	<p>主な活動時間 AM 9:30 ~ 10:30 AM (見学希望は、予定表をご確認願います)</p>
<p>この場所に写真などを 添付してください。</p>	<p>会費 (月) 年 2,000円 入会金 なし 円</p> <p>問い合わせ方法 ①サークル活動時に訪問 ②事前に下記へ電話連絡</p> <p>名前 <input type="text"/></p> <p>電話番号 <input type="text"/></p>
<p>サークルPR シニア向けに楽しみながら運動できる、気軽に参加して下さい。</p>	

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 元気体操

主な活動内容

健康寿命を守り切る。

主な活動日または曜日

毎水曜日 月2-3回実施

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

13:00 ~ 15:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 (月)・年 1000 円

入会金 0 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前 野田政昭

022
電話番号 982-3165



サークルPR

折れない骨, 転ばない体と歩ける力, 筋肉を整え元気な自分を作る

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 薰風健身会

主な活動内容

自然体を見つめ今ある自身の声を聴き
ゆくり気血の流れを促し心身を整えます。
月一回のペースでゆくり練習していきます。



サークルPR

主な活動日または曜日

第^{月(により)}二火曜日(変更の可能性あり)
(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

13:00 ~ 15:00
(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 (月)・年 100 円

入会金 0 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名前

電話番号

サークル名 **おさし卓球会**

主な活動内容

卓球練習と試合



主な活動日または曜日

毎週木曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

13:00~16:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 月 **③3,600円**

入会金 **0円**

問い合わせ方法

①サークル活動時に訪問

②事前に下記へ電話連絡

どちらでもOK

名 **前 西山 進一**

電話番号 **982-0460**

サークルPR

男女・年齢・経験の有無・問わず!!

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

<p>サークル名 日高あさし ラージ</p>	<p>主な活動日または曜日</p>
<p>主な活動内容</p> <p>ラージ・ボールの練習</p>	<p>各週 水・4月 <small>曜日</small></p> <p>(見学希望は、予定表をご確認願います)</p>
<p>この場所に写真などを 添付してください。</p>	<p>主な活動時間</p> <p>PM 1:00 ~ 3:00</p> <p>(見学希望は、予定表をご確認願います)</p>
<p>サークルPR</p> <p>ゆっくり楽しくラージボールを使った体を動かす。</p>	<p>会費 月・年 500 円</p> <p>入会金 0 円</p> <p>問い合わせ方法</p> <p>①サークル活動時に訪問</p> <p>②事前に下記へ電話連絡</p> <p>名 前 飯島 伸枝</p> <p>042</p> <p>電話番号 (982) 2466</p>

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 かわせみⅡ	主な活動日または曜日 毎週 金曜日
主な活動内容 会員の技術向上の習得	<small>(見学希望は、予定表をご確認願います)</small>
	主な活動時間 7:00 ~ 9:00 <small>(見学希望は、予定表をご確認願います)</small>
この場所に写真などを 添付してください。	会費 ①月・年 500 円 入会金 0 円
	問い合わせ方法 ①サークル活動時に訪問 ②事前に下記へ電話連絡 名 前 飯嶋伸枝 電話番号 042-982-2466
	サークルPR 主に小学生、中学生の参加者が多い。

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

3/16
サークル名

健康卓球

主な活動内容

休けいをとりながら、高齢者でもできるダブルスの練習とゲーム。

主な活動日または曜日

第1第3の月曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

午後1時～3時

(見学希望は、予定表をご確認願います)



会費 月・年 1,200 円

入会金 なし 円

問い合わせ方法

①サークル活動時に訪問

②事前に下記へ電話連絡

フニウ
名 前 船生敏正

電話番号 090-4029-2849

サークルPR

主な指導者はいないけれど自分達で研究しながら行う。

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 武蔵台 テニスクラブ

主な活動内容

テニスの練習と親睦

主な活動日または曜日

毎週火・土・日曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

火 9:00~13:00、日 11:00~13:00

土 9:00~11:00、13:00~17:00
(見学希望は、予定表をご確認願います)



会費 月・年 10,000 円

入会金 なし 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前

電話番号

サークルPR 楽しく愉快なメンバーでテニスを楽しんでいます。

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名

合気道同好会

主な活動日または曜日

毎週日曜日

主な活動内容

定期稽古 昇級段審査 懇親会
全日本絵出場 講習会 体験教室

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

日曜日 9:00~13:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)



会費 ① 年沖定 500円
② 高段大人 1,000円
③ 入会金 2,000円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名前 横内

電話番号 982-1774

サークルPR 紹介パンフレットが当館玄関掲示板にあります。

サークル名 **武蔵台居合道倶楽部**

主な活動内容

居合道を通して礼節を尊び心と体を鍛える



主な活動日または曜日

水曜日・日曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

水・午後 7:00~9:00

日・午後 3:00~5:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 月・年 6,000 円
(小学生無料)

入会金 2,000 円

問い合わせ方法

①サークル活動時に訪問

②事前に下記へ電話連絡

名前 坂本

電話番号 042-982-2335

サークルPR 学生・主婦・会社員・年配者など世代を超えた方々が楽しく稽古に励み、県内外の居合道大会、講習会などに参加し交流を広げる

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 **Fresh Kickboxing Circle**
 フレッシュキックボクシングサークル

主な活動内容:キックボクシングを通して、基礎体力の向上や
 筋cupを図る

練習メニュー

あそびの
 1日

準備運動、なわとび、シャドーボクシング
 技の指導、ミット打ち、スパーリング、
 ラダートレーニング、筋トレ

※未経験でも大丈夫!! 拳の1より方から1から教えます!!
 モリ230!!



主な活動日または曜日

水曜日・金曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

19:00~

20代~50代が絶賛活動中

(見学希望は、予定表をご確認願います)



会費 (月)・年 2000 円

入会金 1000 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名前 関口 貢

電話番号 090 8859 4107

サークルPR



しっかり1体を動かすので、
 終わったあとの爽快感は
 ハンパないっ!!



サークルの活動を始めて、富士登山や
 100キロウォークなど大人になった
 今からでもいざなごしにチャレンジ!!

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 **夕峰主会**

主な活動内容

- ・毎月2回、木・土曜日に日帰り山行と複数回の宿泊山行を楽しんでいます。
- ・毎月例会は山行の中で実施しています。
- ・3月に総会を武蔵台公民館で行っています。



主な活動日または曜日

- ・山行は毎月、木・土曜日に実施
- ・予備日は木・土曜日に実施
- (見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

- ・毎月例会は山行の中で実施しています。
- (見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 月・年 3,000 円

入会金 0 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前 **中澤 英夫**

電話番号 **042-978-7474**

サークルPR・健康の維持、増進を目的に会員の交遊・親睦を図っている中高年者の山の会です。
・誰でも歓迎。私達と一緒に山登りをしませんか。山行は会員が行きたい希望の山へ行きます。

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 **健康体操ラフ**

主な活動内容

フレイル予防、健康寿命を
引き伸ばす為、筋力、ダンス
ラジオ体操、時にはウォーク

主な活動日または曜日

金曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

9:00~11:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 月・年 **1000~** 円
集会室使用料 ~~2000~~
入会金 ^{の為} **500** 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前

電話番号 **982-0297**

サークル名

フラサークル ハイビスカス

主な活動内容

フラダンスの練習
イベントへの参加

主な活動日または曜日

毎週水曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

午後2:00～4:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 (月)年 2,500円

入会金 1,000円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名前

電話番号

サークルPR

フラのリズムに合わせて皆で楽しく踊りましょう!

●スポーツ、レクリエーション、健康・体力づくり関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 武蔵台囲碁クラブ	主な活動日または曜日 土、日曜 <small>(見学希望は、予定表をご確認願います)</small>
主な活動内容 囲碁の対戦 他の地区(入間、所沢、飯能、狭山の 各クラブと交流)	主な活動時間 13:00~17:00 <small>(見学希望は、予定表をご確認願います)</small>
<p style="text-align: center;">この場所に写真などを 添付してください。</p>	会費 月・年 2,000 円 <small>3ヵ</small> 入会金 円
	問い合わせ方法 ①サークル活動時に訪問 ②事前に下記へ電話連絡 名前 北村 裕 電話番号 090 7249-8507
サークルPR	

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名 武蔵台ヘルスメイト

主な活動内容

健康になる食事づくり



主な活動日または曜日

毎月1回 火曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

9:30~13:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 月・年 0円

入会金 要 会費 0円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名前 篠崎 明子

電話番号 090 6126-1814

サークルPR

楽しくお料理しています

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名

押し花 ラベンダーの会

主な活動内容

季節の花を押し花し月1回の
教室と文化祭に参加する。子供達
とのひまわり探検隊のボランティアに
出席する

主な活動日または曜日

毎月第4金曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

午後2:00~5:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)



会費 月・年 1回1500円

入会金 なし 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名前

電話番号

サークルPR

花いっぱい 夢いっぱい 私達と楽しい押し花ライフ楽しみませんか！

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。

サークル名

吊るし飾りサークル もも

主な活動内容

吊るし飾りを中心とした作品作り



主な活動日または曜日

毎月第1,3週大曜日

(見学希望は、予定表をご確認願います)

主な活動時間

9:00 ~ 12:00

(見学希望は、予定表をご確認願います)

会費 (月) 年 2,000 円

入会金 0 円

問い合わせ方法

- ①サークル活動時に訪問
- ②事前に下記へ電話連絡

名 前

電話番号

サークルPR

●芸術文化・文学・家庭生活・趣味・ボランティア等関連団体用 ●掲示しても目立つように、サインペン等でご記入ください。