

カラオケ		サークル名	希望の会	主な活動日	第1, 3木曜日
活動内容	カラオケ			活動時間	12:30~14:30
				入会金	なし
サークルから	皆で楽しく歌いましょう!			会費	月1,000円 講師月3,000円
				会員数	5名

カラオケ		サークル名	コールヒルサイド	主な活動日	不定期 月1回
活動内容	発声・呼吸法・カラオケ			活動時間	
				入会金	なし
サークルから	声を出す楽しさ、歌を歌える楽しさをご一緒に			会費	1回500円
				会員数	8名

カラオケ		サークル名	四季の会	主な活動日	第1, 3水曜日
活動内容	カラオケ			活動時間	18:00~20:30
				入会金	なし
サークルから	歌を通して、元気に、楽しく、仲間づくりをしましょう。			会費	6か月4,200円
				会員数	18名

コーラス		サークル名	コーラス・マーガレット	主な活動日	第1, 3金曜日
活動内容	コーラスの練習			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	とても楽しい、みんな仲良しサークルです。			会費	1回2,500円
				会員数	12名

コーラス		サークル名	保土ヶ谷女声合唱団	主な活動日	第2火曜日
活動内容	コーラスの練習			活動時間	10:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	歌の好きなメンバーで和気あいあいと、声を大切にしっかり練習をしています。 お仲間募集中です。			会費	月5,000円
				会員数	15名

オペラ		サークル名	オペラ会	主な活動日	隔週土曜日
活動内容	オペラの練習			活動時間	11:00~16:00
				入会金	なし
サークルから	クラシック、POPS、音痴を治したい、何でも大丈夫です。 楽しく歌をうたいましょう。			会費	1回5,000円
				会員数	2名

アンサンブル		サークル名	アルシオーネ	主な活動日	不定期 月1回
活動内容	ピアノ・ヴォーカル・ヴァイオリン・ギターのアンサンブル			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	ジャンルは何でも。 好きな音楽を楽しんで、たまにホールで発表しています。			会費	なし
				会員数	8名

大正琴		サークル名	くちなし会	主な活動日	第2, 4木曜日
活動内容	大正琴練習。仲間作り。			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	初心者、経験者問わず大歓迎。いつでも見学、体験できます。			会費	月1,000円
				会員数	10名

ウクレレ		サークル名	アロハ・ウクレレ	主な活動日	第2, 4木曜日
活動内容	ウクレレの練習			活動時間	6:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	歌をうたったり、ソロの練習をしています。 楽しく頑張っています。 興味のある方はぜひどうぞ!			会費	年4,000円
				会員数	12名

色鉛筆画		サークル名	タンポポ	主な活動日	第2, 4木曜日
活動内容	色鉛筆絵画の練習 水彩、パステルOK。			活動時間	9:30~11:45
				入会金	なし
サークルから	明るく楽しい教室です。			会費	月2,600円
				会員数	6名

パステル画		サークル名	パステル	主な活動日	第3金曜日
活動内容	パステリア書			活動時間	10:00~11:00
				入会金	なし
サークルから	少人数で楽しく描いています。優しいパステルの色に癒されます。ご参加お待ちしております。今は女性のみですが、男性の方もOKです。			会費	1回1,000円
				会員数	4名

墨彩画・書道		サークル名	一輪会	主な活動日	第4月曜日
活動内容	書道、水墨画			活動時間	9:00~11:50
				入会金	なし
サークルから	楽しく書道と絵を学んでいます。			会費	1回2,000円~
				会員数	5名

書道		サークル名	香墨会	主な活動日	第1, 3木曜日
活動内容	先生の手本を元に家で作品を書き、活動日に添削を受けています。			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	どなたでも入会大歓迎。			会費	月1,000円
				会員数	4名

書道		サークル名	墨楽会	主な活動日	第1, 3金曜日
活動内容	書の基本楷書、行書、草書、仮名等の基本から創作まで楽しく学んでいます。			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	教室環境としては40代から70代の方まで和気あいあいとした教室。個々人の技量に合わせたテキストをベースに学習しています。時にはテキストの課題も年数回あり、変化に柔軟性をもって楽しくやっています。			会費	月2,000円
				会員数	8名

西洋書道		サークル名	カリグラフィー	主な活動日	第2日曜日
活動内容	西洋書道の習得			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	西洋の書道といわれるカリグラフィーを皆で楽しく習得しましょう。			会費	1回3,300円
				会員数	8名

生け花		サークル名	御室流生け花	主な活動日	第2, 4土曜日
活動内容	いけ花			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	四季にあわせたお花に触れ、和気あいあいと和やかな時間を一緒にしませんか。			会費	3か月5,500円 (花材費は別)
				会員数	5名

フラワーアレンジメント		サークル名	フラワーライフ	主な活動日	第3または4木曜日
活動内容	フラワーアレンジメント（プリザーブド、生花、造花）			活動時間	9:45~13:00
				入会金	なし
サークルから	造花、プリザーブドフラワー、生花など様々な種類の花を使い、アレンジメント、リースを作ります。			会費	1回3,500~ 4500円
				会員数	7名

フラワーアレンジメント		サークル名	ベル・フルール	主な活動日	水曜日
活動内容	フラワーアレンジメント（生花およびプリザーブドフラワー）			活動時間	10:15~11:45
				入会金	なし
サークルから	季節のお花を使って、フラワーアレンジメントを制作します。初めての方も久しぶりな方も大歓迎です。			会費	花材費+500円
				会員数	13名

裏千家		サークル名	裏千家茶道	主な活動日	月2回(月曜)
活動内容	伝統文化の茶道。その手前作法の進退。5条(仁・智・礼・義・信)を良く知り、その秩序を重んじ日常生活に役立たせる。また生活が潤いもあるものに。老化防止に。			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	和、洋服は問いません。次節の美味しいお菓子を頂き、一碗を共にし、より楽しく充実したひとときを過ごしましょう。家元許状可。割稽古(基本動作)から始まり、お手前を習得しつつお茶会に参加、開催しています。			会費	月3,000円 謝金月3,000円
				会員数	4名

裏千家		サークル名	親和会	主な活動日	不定期
活動内容	裏千家茶道			活動時間	12:00~15:00
サークルから	手作りのお菓子と抹茶で、茶道を楽しく学びながら会員の親睦を大切にしています。基本的には月2回ですが、ご希望で稽古茶事や特別稽古もあります。ひと口に茶道といってもやり方はいろいろ。伝統を大切にするやり方もあれば、現代に合わせて楽しむやり方もあります。親和会はどちらかといえば前者、先人達の知恵と工夫を楽しく学び、次の世代へ伝えていきたいと思ひます。			入会金	
				会費	月5,000円
				会員数	10名

編み物	サークル名	パイナップル	主な活動日	第2, 4水曜日
活動内容	先生のご指導のもと各自が編みたい物を編んでいます。		活動時間	9:00~12:00
			入会金	なし
サークルから	初心者大歓迎。お話ししながら、世界に1つだけの自分のニットを編んでみませんか？		会費	月2,000円
			会員数	5名

ミシン	サークル名	ミシンクラブ	主な活動日	月2回金・土曜日
活動内容	洋裁、ミシンワーク		活動時間	10:30~13:30
			入会金	なし
サークルから	興味のある方はいつでもどうぞおいでください。1回だけでの参加でも大丈夫です。		会費	1回1,500円
			会員数	7名

七宝焼	サークル名	ララ・エナメルアート	主な活動日	第4金曜日
活動内容	七宝焼で絵画、アクセサリ等を制作しています。		活動時間	12:00~18:00
			入会金	なし
サークルから	午後①②を通して七宝焼きの稽古をしています。楽しい教室ですヨ！アクセサリから額絵まで幅広く制作しています。半永久的に色は変わりません。ガラス芸を経験してみてください。		会費	月3,500円程度
			会員数	5名

クレイクラフト	サークル名	Only one Deco CLAY	主な活動日	第4月曜日
活動内容	細工しやすい粘土(Deco CLAY)を使い、花や人形、動物等を楽しく話をしながらオリジナルの作品を制作しています。		活動時間	12:00~15:00
			入会金	なし
サークルから	月ごとに変わるテーマに沿って、お花を中心に小物を特別な紙粘土で制作。でも基本は「自由」なので何でも作ってOK！あなたしか作れない『たったひとつ』をつくってみませんか！		会費	月1,100円
			会員数	6名

手話	サークル名	ラブリーハンド	主な活動日	第4月曜日
活動内容	手話		活動時間	17:00~18:30
			入会金	なし
サークルから	ご自由に参加お持ちしております。講師がわかりやすく指導しています。		会費	なし
			会員数	12名

俳句		サークル名	俳蘭句会	主な活動日	第2金曜日
活動内容	俳句会			活動時間	12:00~18:00
				入会金	なし
サークルから	俳句の好きなメンバーが集まって、句会を行っています。			会費	月200円
				会員数	8名

読書会		サークル名	読書さんぽ	主な活動日	第3火曜日 (隔月)
活動内容	本を読んで語り合っただった人生に出会いましょう。			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	本の好きな方はどうぞいらしてください。			会費	年1,000円
				会員数	7名

写真		サークル名	素人写真隊	主な活動日	第2, 4火曜日
活動内容	写真愛好家によるコミュニケーション			活動時間	10:00~11:30
				入会金	なし
サークルから	会員同士、撮影のコツを学び合っています。 写真が趣味の方はもちろん、これから始めたいという方も大歓迎。			会費	なし
				会員数	10名

将棋		サークル名	西将会	主な活動日	火, 金曜日
活動内容	将棋の上達と親睦を目的としています。 週2回娯楽コーナーで対局をしています。			活動時間	午後
				入会金	500円
サークルから	年2回の将棋大会と年2回泊3日旅行を開催しています。 楽しく対局しましょう。			会費	年500円
				会員数	30名

社交ダンス		サークル名	SWINGダンスサークル	主な活動日	第1, 2, 3日曜日
活動内容	社交ダンスレッスン			活動時間	15:00~17:00
				入会金	なし
サークルから	本格的な社交ダンスが「基礎」から楽しく学べるサークルです。馬場講師の「ていねい」な指導が大きな魅力です。 貴方もダンスを楽しみませんか。			会費	月3,000円
				会員数	16名

フラダンス	サークル名	L e i M a k a m a e	主な活動日	毎週水曜日
活動内容	幅広い年齢の皆様がどなたでも楽しんでいただけるよう笑顔とコミュニケーションを大切にしたアットホームな教室です。ハワイアンフェスティバルや地域のイベント、介護施設の訪問にも積極的に取り組んでいます。		活動時間	9:00~12:00
			入会金	なし
サークルから	大人のクラストシニアのクラスがあります。小さなお子様を連れてのご参加も大歓迎です。ハワイアンミュージックに癒されながら週に1回心と体のリフレッシュをしましょう！ hulaleimakamae@gmail.com		会費	1回1,000円 謝金3,000~5,000円
			会員数	10名

フラダンス	サークル名	K e i k i H u l a M i l i m i l i	主な活動日	木曜日
活動内容	こどものフラダンスサークル		活動時間	16:30~17:30
			入会金	なし
サークルから	幼稚園児から中学生までが楽しくレッスンしています。ボランティアやイベントに参加する機会もあります。体験はいつでもできますので、お気軽にお問い合わせください。		会費	1回800円
			会員数	15名

フラダンス	サークル名	H o ' o l a u l i m a	主な活動日	第2, 4火曜日
活動内容	初心者から上級者までの色々な年代の方のフラダンス		活動時間	10:00~11:30
			入会金	なし
サークルから	色々な年代の方で楽しくレッスンしています。新しい曲に入る前に歌や意味を学んでから始まる本格的な内容ですが、笑顔にあふれています。沢山のお仲間を募集中です。ハワイの曲に合わせて楽しく踊ってみませんか？		会費	1回1,000円
			会員数	7名

フラダンス	サークル名	ピカケ	主な活動日	月2回金曜日
活動内容	フラ(アウアナ・カヒコ・楽器)基本のステップを大切にハワイアンソングをレッスンします。振りとステップを覚えて体を動かすことでリフレッシュ。頭と体の活性化も目指します。		活動時間	15:00~18:00
			入会金	なし
サークルから	和気あいあい楽しくレッスンしています。初めての方も以前習っていた方も大歓迎です。1度体験レッスンをしてみませんか。3名様以上のグループであれば日時の変更もできます。		会費	月2,500円
			会員数	5名

フラダンス	サークル名	アロハヌイロアフラ	主な活動日	月1回土曜日
活動内容	フラダンスの練習		活動時間	12:00~15:00
			入会金	なし
サークルから	地域のボランティア活動及び海老名・横浜のイベントの参加など40代~70代までのグループです。		会費	月5,500円
			会員数	5名

ダンス		サークル名	西谷リズムダンス	主な活動日	月2回木曜日
活動内容	リズムダンスのレッスン			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	音楽に合わせて楽しくリズムをとり、ダンスをしながらストレッチ・筋肉体操をしましょう。楽しいだけでなく、フレイル(筋肉低下)予防にもなりますよ。			会費	月1,500円
				会員数	12名

舞踊		サークル名	秀麗会保土ヶ谷	主な活動日	月3回木曜日 (内2回別会場)
活動内容	民謡舞踊の練習			活動時間	15:00~17:00
				入会金	なし
サークルから	昔から日本各地で唄われ、踊られてきた民謡を年齢問わず楽しくお稽古しています。踊りのみならず、所作も美しくなりますよ！			会費	月3,000円
				会員数	8名

舞踊		サークル名	西谷光彩新舞	主な活動日	月3回火曜日
活動内容	踊りの練習。踊りを通して地域社会に貢献をすることを目指しています。また、お稽古を通して着物の着付けや所作を身につけて頂けます。			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	初心者大歓迎です。体操気分です始めてみませんか？少しずつ進みますので、楽しみながらお稽古が出来ます。			会費	月4,000円
				会員数	2名

剣舞・居合		サークル名	剣心会	主な活動日	第1, 3土曜日
活動内容	剣舞や居合の練習			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	剣舞は漢詩(詩吟)に合わせて、刀や扇子を使って、勇壮に舞う踊りです。私たち祖先が生きてきた日本の情景やことがら、歴史を学びながら体力を作り、仲間との絆も深めます。			会費	月3,000円
				会員数	6名

健康体操		サークル名	健康体操自彊術	主な活動日	月2回土曜日
活動内容	健康体操			活動時間	10:00~11:30
				入会金	なし
サークルから	治療を目的とした健康体操です。痛いところがあっても、一人一人それなりに動かせる体操をしています。みんなで一緒に元気になりましょう！			会費	月1,500円 (別途会館利用料)
				会員数	8名

健康体操		サークル名	元気会	主な活動日	毎週水曜日
活動内容	東洋医学に基づいた健康体操で、日常生活での肩こり、腰痛、頭痛、膝痛などを取り除き、若返りを目指します。			活動時間	9:00~12:00
				入会金	3,000円
サークルから	呼吸法とともに体を動かし、こりを取り除き、明日の元気のため体操を始めてみませんか。見学、体験をお待ちしております。			会費	月3,600円
				会員数	10名

健康体操		サークル名	西谷体操クラブ	主な活動日	第1, 3金曜日
活動内容	ストレッチをはじめ、タオルやダンベルを使っての運動、音楽に合わせてリズム体操をします。健康な身体維持。			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	体調に合わせ、無理なく、イキイキと元気に身体を動かしましょう。			会費	1回300円
				会員数	33名

ヨーガ		サークル名	ビューティフローヨガサークル	主な活動日	月2金曜日
活動内容	健康増進を目的とした初心者対象のヨガ。難しいポーズはしません。			活動時間	9:15~10:15 10:30~11:30
				会費	体験・単発 1,500円 入会(継続) 800円/回まとめ払 4回/8回/16回払
サークルから	初心者でも大丈夫です。時間を分けてやっているのでも気にしないでいいです。縮んでいた身体を伸ばして、筋肉を使って血流をあげ、身体を整えていきます。1時間しっかり呼吸することで頭の中もすっきりします。			会員数	11名

ヨーガ		サークル名	森の会	主な活動日	第2, 4月曜日
活動内容	ヨガの修練			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	体と心の安定にヨガを楽しみましょう!			会費	1回1,000円
				会員数	6名

カキラ		サークル名	Passion47	主な活動日	第1木曜日
活動内容	カキラ			活動時間	10:30~11:40
				入会金	なし
サークルから	音楽を聞きながらやさしい動きで、深い呼吸をしながら動くことで、腰痛、肩こり改善などを目指しています。			会費	1回1,000円
				会員数	約8名

ストレッチ体操		サークル名	はなみずき	主な活動日	第1, 3火曜日
活動内容	ストレッチで体の痛みやこりを改善			活動時間	9:30~11:00
				入会金	なし
サークルから	楽しくリラックスして体をほぐすことによって、元気な毎日過ごしましょう。			会費	月1,000円
				会員数	約15名

リンパマッサージ		サークル名	あじさい	主な活動日	第1, 3水曜日
活動内容	マッサージで冷えやむくみを改善			活動時間	13:00~14:00
				入会金	なし
サークルから	リンパをマッサージして、血液の流れをよくしましょう。			会費	1回1,200円
				会員数	8名

太極拳		サークル名	ほどがや太極拳の会	主な活動日	月4日曜日
活動内容	太極拳を楽しみながら学ぶ。			活動時間	9:00~11:45
				入会金	月2,000円
サークルから	太極拳の基礎から教えます。身体を使い方を覚えながら、力を入れない正しい太極拳がきるように丁寧に指導します。			会費	月2,000円
				会員数	19名

太極拳		サークル名	西谷太極拳サークル	主な活動日	第2, 4月曜日
活動内容	太極拳			活動時間	10:00~11:30
				入会金	1,000円
サークルから	見学に来てください。一緒に太極拳を始めましょう。			会費	月1,000円
				会員数	24名

太極拳		サークル名	木蓮の会	主な活動日	第1, 2, 3木曜日
活動内容	太極拳の練習			活動時間	12:00~15:00
				入会金	2,000円
サークルから	体験・見学、随時歓迎			会費	月2,000円
				会員数	12名

杖道		サークル名	西谷杖道	主な活動日	月2金曜日
活動内容	杖道サークルは剣道連盟に属しており、連盟主催の大会、審査会、講習会他に参加、技量上達に努めています。 センターの利用目的は『稽古』			活動時間	18:00~21:00
				入会金	なし
サークルから	杖道は老若男女誰でもできます。 気軽に見学から始め、興味を持たれたらやってみてください。			会費	月500円
				会員数	15名

少林寺拳法		サークル名	横浜大六天道院拳友会	主な活動日	月・水・土 週3回
活動内容	金剛禅の布教（少林寺拳法）			活動時間	18:00~21:00
				入会金	3,000円
サークルから	拳法を通して、護身練胆、精神修養、健康増進をはかります。戦後、現代に合わせて作られた武道です。たくさんの運動パターンがあり、老若男女誰でも楽しめます。ダイエットや健康づくり、仲間づくりに。			会費	月5,000円
				会員数	25名

スポーツチャンバラ		サークル名	スポチャンサークル西谷	主な活動日	毎週水曜日
活動内容	安全なエアソフト剣を使い、個性を生かした楽しく自由なスポーツチャンバラ(スポチャン)の練習をします。スポチャンを通じた多様な世代間との交流及び爽やかで明るい人格の形成を目指します。			活動時間	18:00~21:00
				入会金	なし
サークルから	見学、体験、いつでもOKです。 キミも自由自在に楽しく戦おう！			会費	月3,000円
				会員数	5名

バスケットボール		サークル名	濱籠會（ハマカケイ）	主な活動日	土・日のいずれか 月4回 19:00~21:00 日0:00~12:00
活動内容	社会人(40, 50代)中心の大半が市内に住むメンバーが集まってバスケットボールをしています。			入会条件	
				入会金	なし
サークルから	毎週活動しています。 土曜日は夜間、日曜日は午前中に活動しています。			会費	1回500円もしくは 年2,000円
				会員数	15名

バドミントン		サークル名	水曜クラブ	主な活動日	毎週水曜日
活動内容	バドミントン			活動時間	12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	初心者から上級者まで、幅広い仲間が楽しく活動しています。			会費	月800円
				会員数	12名

バドミントン		サークル名	MMC	主な活動日	月4木曜日
活動内容	競技のためのバドミントン			活動時間	9:00~12:00 12:00~15:00
				入会金	なし
サークルから	女性ばかりの仲の良いチームです。 大会出場と技術の向上を目指しています。			会費	月2,000円
				会員数	14名

バドミントン		サークル名	すもも	主な活動日	月2,3回土・日
活動内容	バドミントンを通して仲間作りと体力維持と向上をはかる。			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	基本が打てる方ならば、男女とわず一緒に楽しくバドミントンをやしましょう。			会費	500円/回 2,000/年
				会員数	18名

バレーボール		サークル名	Soaring	主な活動日	週1~2 土・日曜日
活動内容	バレーボール6人制の練習			活動時間	9:00~12:00 18:00~21:00
				入会金	なし
サークルから	女子6人制バレーボールチームです。 大学生~30歳程度のチームです。 ご興味ある方は代表までご連絡ください。			会費	1回300円
				会員数	16名

ジュニアバレーボール		サークル名	帷子ジュニア	主な活動日	火・水・土・日
活動内容	バレーボール練習			活動時間	9:00~17:00 18:00~20:00
				入会金	なし
サークルから	小学生随時募集中です			会費	500円/回 2,000/年
				会員数	18名

福祉活動		サークル名	おれんじドンキー	主な活動日	第1土曜日
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症サポーター養成講座の講師役となります。 ・キャラバンメイトの活動を広くPRします。 ・認知症を正しく理解してもらうための普及啓発活動を行います。 			活動時間	9:00~12:00
				入会金	なし
サークルから	会員募集中です。みんなで「認知症」を学んで住み慣れた町で生き生きと暮らしていきましょう。			会費	
				会員数	7名