

女子ソフト  
ボール

せや まみーず

## 瀬谷マミーズ

目的 内容	ソフトボールを通じて身体を動かし、体力作りを目的とします。また、試合や練習以外にもレクリエーションなどコミュニケーションを大切にし、「楽しむ」を大切にしております。		
入会条件	女性のみ		
会員数	14名 (男性 0名 女性 14名)		
活動場所	木曜:ひなた山下原公園 土曜:瀬谷さくら小学校グランド		
活動日時	毎週木・土曜日 (試合が日曜日に入ることがあります)	9:30~12:00	
入会金	なし	会費	¥1,000／月 他ユニフォーム代

ターゲット  
バード・ゴルフ

せや ていーびーじー きょうかい

## 瀬谷T. B. G協会

目的 内容	活動を通じて個人の体力の増進、会員相互の親睦をはかり、バードゴルフの技術の進歩を期する。年間を通じて、春夏秋冬の各大会を催し、個人のスキルを競い合う。そして、体力の増強と生命の維持を期する。対外的に競技大会の参加はしない。		
入会条件	通常歩行可能、ゴルフクラブを振れる方		
会員数	24名 (男性 23名 女性 1名)		
活動場所	相沢7丁目遊水池常設コース		
活動日時	雨の日を除いた毎日	8:30~12:00 12:00~17:00	
入会金	¥1,000	会費	¥4,000／年

スポーツ  
吹矢

すぽーつふきや あくわ

## スポーツ吹矢 阿久和

目的 内容	腹式呼吸を基本に気功を取り入れて、呼吸を整える事により、健康寿命を延ばそうと楽しくやっています。		
入会条件	なし		
会員数	13名 (男性 3名 女性 10名)		
活動場所	阿久和地域ケアプラザ		
活動日時	月2回 第2・第4火曜日	12:30~15:00	
入会金	なし	会費	参加費¥300／回

女子ソフト  
ボール

せや えんぜるす

## 瀬谷エンゼルス

目的 内容	毎週火・土の週2回、細谷戸団地内の少年野球場で活動しています。未婚者・独身者も入部可。経験は問いません。未経験者も大歓迎です。小さなお子さんの同伴もOKです。まずは、グランドにお越しください。		
入会条件	なし		
会員数	20名 (男性 0名 女性 20名)		
活動場所	細谷戸団地内グランド		
活動日時	毎週火・土曜日	9:00~12:00	
入会金	なし	会費	¥1,000／月 スポーツ保険¥1,300／年

ターゲット  
バード・ゴルフせやく たーげっと  
ばーど ごるふ きょうかい

## 瀬谷区ターゲット バードゴルフ協会

目的 内容	ターゲットバードゴルフを通して、健康づくり、並びに会員相互の親睦を図る。		
入会条件	瀬谷区在住勤の方(区外でも事情により可)		
会員数	57名 (男性 36名 女性 21名)		
活動場所	公園、野球広場、神明台スポーツ広場など		
活動日時	月～金	9:00~12:00	
入会金	¥2,000	会費	¥3,000／年

吹矢

よこはまぶろーだーつせや

## 横浜ブローダーツ瀬谷

目的 内容	吹矢を通して、親睦と健康増進。競技大会に向けた練習。昇級・昇段への練習。		
入会条件	なし		
会員数	27名 (男性 13名 女性 14名)		
活動場所	二ツ橋第二地域ケアプラザ、南瀬谷小学校		
活動日時	毎週土曜日 せやまる(月2回日曜日)	9:00~12:00 (日)9:00~13:00	
入会金	なし	会費	¥2,000／月 体験時1回¥200 3回まで

卓球	すいようかい		
<b>卓陽会</b>			
目的 内容	卓球を通じ、健康促進と会員の親睦を目的としています。会員募集中。お気軽にお問い合わせください。		
入会条件	初めて卓球をやる方以外OK		
会員数	16名 (男性 9名 女性 7名)		
活動場所	阿久和地区センター、中屋敷地区センター 上飯田地区センター		
活動日時	月7~8回特定曜日なし	9:00~12:00 時々12:00~15:00	
入会金	¥1,000	会費	¥2,000／半年 ビジター¥100/回
卓球	せや たつきゅう どうこうかい (ちゃのみもふくむ)		
<b>瀬谷卓球同好会 (茶の実も含む)</b>			
目的 内容	卓球を通じて技術の向上、体力作り、仲間との交流を目指します。区・市・県・全国の協会に所属するメンバーもいて色々な試合に出場し、全国ランキング者も数名いて、仲間の指導に当たっています。また、地域のスポーツセンターのコーチとして生涯スポーツのお手伝いもしています。		
入会条件	募集予定なし		
会員数	69名 (男性 0名 女性 69名)		
活動場所	瀬谷センター		
活動日時	月4回 水曜日 茶の実は土曜日	9:00~11:40 12:00~14:40	
入会金	なし	会費	¥1,000/月、スポーツ保険料 ¥500/年
卓球	たくすいかい		
<b>卓粹会</b>			
目的 内容	卓球を楽しみ、技術の向上と会員の親睦を図る。		
入会条件	初級以上の経験者		
会員数	11名 (男性 7名 女性 4名)		
活動場所	阿久和地区センター		
活動日時	月2~3回 会場が確保できた日	9:00~12:00	
入会金	¥1,000	会費	¥4,000/年又は ¥2,000/半年

卓球	ぴんぽんず		
<b>ピンポンズ</b>			
目的 内容	卓球の技術向上と体力向上、健康維持を目指します。会員との親睦を図り、楽しい時間を過ごしています。		
入会条件	初級以上の経験者		
会員数	27名 (男性 10名 女性 17名)		
活動場所	中屋敷地区センター		
活動日時	月8回 水曜日、木曜日	12:00~15:00	
入会金	なし	会費	¥500／月又は ¥150/回
卓球	たつきゅう いっぽ		
<b>卓球IPPO</b>			
目的 内容	年齢や性別に関係なく、練習しています。指導者もいますので、上手になりたい方は誰でも歓迎です。卓球マシンもあるので初心者の方も安心です。		
入会条件	なし		
会員数	30名 (男性 5名 女性 25名)		
活動場所	瀬谷センター、阿久和地区センター		
活動日時	月4~6回 *曜日や時間、開催日 数は不定期	9:00~12:00 12:00~15:00	
入会金	なし	会費	¥300/回
卓球	たつきゅう 「ういんくらぶ」		
<b>卓球「ウインクラブ」</b>			
目的 内容	卓球教室のメンバーが1989年に作ったクラブで、メンバーが変わっても、技術向上と健康増進、親睦を深めています。		
入会条件	なし		
会員数	13名 (男性 5名 女性 8名)		
活動場所	瀬谷スポーツセンター、瀬谷センター		
活動日時	月3回 火曜(不定期に木曜も実施)	13:00~15:00	
入会金	¥500	会費	約¥170/回

バドミントン

えつち びー しー

## HBC (ひなた山バドミントンクラブ)

目的 内容	HBCはバトミントンを通して楽しく健康作りをし、会員相互の親睦を図り、地域の仲間作りをしています。		
入会条件	基礎打ちができる人、継続してくれる人		
会員数	9名 (男性5名 女性4名)		
活動場所	ひなた山支援学校体育館		
活動日時	毎週日曜日	第1週 13:00~16:00 第2週以降 9:00~12:00	
入会金	なし	会費 ¥400／回 (物価高騰により会費値上げなどあります)	

バレー  
ボール

じよいふる

## JOYFUL

目的 内容	瀬谷区のママさんバレー大会へ向けて、20代～60代のメンバーで練習に励んでおります。瀬谷区在住・在勤の女性なら誰でも参加できます。お子様連れでも大丈夫です。一緒に楽しく汗を流しませんか？また、相手コートに入って返球してくださるだけでもかまいません！男女問わず練習相手になってくださる方も大歓迎です。		
入会条件	なし		
会員数	12名 (男性1名 女性11名)		
活動場所	原中学校体育館、阿久和地区センター ニツ橋地域ケアプラザ		
活動日時	毎週木曜日(会場が確保できた時)	19:00～21:00	
入会金	なし	会費 ¥500／月	

バレー  
ボール

ぶるーむ

## Bloom

目的 内容	“バレーが好き 仲間が好き”そんなメンバーが、週2回、明るく元気に活動しています。家庭婦人連盟に所属し、大会にも参加しています。学生さんや未婚の方も一緒に練習しています。バレー経験は問いません。ぜひお気軽にお問い合わせください。メンバー一同お待ちしております。		
入会条件	バレーが好きな人、連絡を取り合うことができる人		
会員数	15名 (男性0名 女性15名)		
活動場所	大門小学校、今宿地区センター、瀬谷中学校		
活動日時	毎週日曜日月4回 隔週で木曜日・金曜日	9:00～12:00(木・日) 17:00～19:00(木) 19:00～21:00(金)	
入会金	なし	会費 約¥800／月、スポーツ保険加入の場合、¥1,850(年間)	

バレー  
ボール

みつきょう くらぶ

## 三ツ境クラブ

目的 内容	バレーを通じて仲間を作り、心身共にリフレッシュしています。区や市の大会で良い成績が出せるよう、コツコツと練習を重ねています。初心者でもブランクありでも大歓迎ですので、是非一度体験にいらしてください。お子さん連れの参加もOKです。		
入会条件	既婚女性		
会員数	13名 (男性0名 女性13名)		
活動場所	三ツ境小学校体育館、瀬谷スポーツセンター		
活動日時	毎週日曜日・第2第4火曜日・第3木曜日(月7回)	(日)9:00～12:00 (日)12:00～15:00 (火)19:00～21:00	
入会金	なし	会費 ¥1,000／月	

バレー  
ボール

こめっと

## COMET

目的 内容	ほとんどのメンバーが60超になりました。一緒に楽しいバレーをやりませんか！新しい風をお待ちしています。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性0名 女性10名)		
活動場所	原中学校体育館		
活動日時	毎週金曜日	19:00～21:00	
入会金	なし	会費 ¥1,000／回	

新体操

せやしんたいそう さーくる

## 瀬谷新体操サークル

目的 内容	年に数回の地域イベントや年に一度の瀬谷センターまつりの発表会に向けて日々練習しています。演技発表の場で素敵な演技をお見せできるよう、毎週水曜日の短い時間の中でたくさん練習しています。新体操が初めての女の子・男の子、クラブチームで頑張っている子等、たくさんの子が楽しく練習しています。		
入会条件	なし		
会員数	11名 (男性1名 女性10名)		
活動場所	瀬谷センター		
活動日時	月4回 毎週水曜日	18:00～19:30 19:30～20:45	
入会金	なし	会費 小学生以上¥4,000／月、 ¥1,500／回 幼児¥3,200／月、¥1,000／回	

カローリング	ふたつばしだいにかろーりんぐ		
<h2>ニツ橋第二カローリング</h2>			
目的 内容	カローリングの競技を通じて健康と交流を図る		
入会条件	なし		
会員数	13名 (男性 1名 女性 12名)		
活動場所	ニツ橋第二地域ケアプラザ		
活動日時	月2回 第2・第4月曜日	9:00~12:00	
入会金	なし	会費	なし

剣道	せやくけんどうれんめい みなみせやしぶ		
<h2>瀬谷区剣道連盟 南瀬谷支部</h2>			
目的 内容	小学生を中心に幼稚園児から大人まで稽古に励んでいます。		
入会条件	なし		
会員数	60名 (男性 43名 女性 17名)		
活動場所	南瀬谷中学校格技場		
活動日時	毎週 水・土曜日		18:30~20:30
入会金	¥1,000	会費	¥1,000／月 支部費¥400／月

合気道	みなみせやあいきどうどうこうかい		
<h2>南瀬谷合気道同好会</h2>			
目的 内容	初めての方、大歓迎！経験年令は問いません。健康維持、ストレス解消に、一緒に楽しく稽古しましょう！		
入会条件	なし		
会員数	4名 (男性 0名 女性 4名)		
活動場所	南瀬谷中学校 格技場		
活動日時	月2回 第2・4木曜日	19:00~20:00	
入会金	なし	会費	¥1,000/月

居合	だいもんけんゆうかい		
<h2>大門剣友会</h2>			
目的 内容	全日本剣道連盟居合の習得と研鑽		
入会条件	なし		
会員数	5名 (男性 5名 女性 0名)		
活動場所	瀬谷センター		
活動日時	月4回 毎週水曜日		18:00~21:00
入会金	なし	会費	なし

居合	むそじきでんえいしんりゅう こうふうかい		
<h2>無双直伝英信流 光風会</h2>			
目的 内容	光風会は全日本居合道連盟の傘下で、無双直伝英信流の居合道を学ぶ団体として、瀬谷区で稽古を行っています。会員数は約20名で、老若男女問わず稽古に励んでいます。		
入会条件	稽古に熱心に参加できる方		
会員数	20名 (男性 15名 女性 5名)		
活動場所	瀬谷センター、瀬谷スポーツセンター		
活動日時	週2回 毎週木曜日・土曜日	19:00~20:45	
入会金	¥5,000	会費	¥2,000/月 初段取得以降は全日本居合道連盟の会費が発生

居合・剣術	むそじきでんえいしんりゅう しけんかい		
<h2>無双直伝英信流 至剣会</h2>			
目的 内容	居合とは、己の戦いであり、己の心に打ち勝つ修行です。当会は無双直伝英信流の礼法・居合(刀法)を通して、上居下実の身体操法、手の内の妙を百鍛自得するための場です。興味のある方は見学にいらしてください。		
入会条件	見学・体験した方		
会員数	6名 (男性 2名 女性 4名)		
活動場所	瀬谷センター、修悠館高校武道場		
活動日時	月4回 土又は日曜日		9:00~12:00 15:00~18:00
入会金	なし	会費	スポーツ保険など

ヒップホップ ダンス	からく
<b>KARAKU</b>	
目的 内容	一人ひとりに適した成長、個性を大切に、お子様の持っている可能性を引き出せるようにと考え、心身共に成長できる場になるように、また、親子でも楽しんでいただけるように、イベントを開催したり、地域のイベントに積極的に参加し、発表会等でダンスを披露しています。
入会条件	なし
会員数	29名 (男性 1名 女性 28名)
活動場所	中屋敷地区センター
活動日時	月3回 日曜日 12:00~15:00
入会金	なし 会費 ¥1,700／回

ヒップホップ ダンス	だんすりぱぶりっく
<b>ダンスリパブリック</b>	
目的 内容	地域のイベントに参加したり、瀬谷公会堂などでダンス公演を主催したりしています。
入会条件	なし
会員数	86名 (男性 6名 女性 80名)
活動場所	瀬谷公会堂、原中コミュニティ・スクール 瀬谷スポーツセンター
活動日時	毎週 月・水・金曜日 17:00~20:50
入会金	¥5,000 会費 ¥3,000／月 その他スポーツ保険

ヒップホップ ダンス	らぴ♡らび
<b>らぴ♡らび</b>	
目的 内容	音楽に触れ、仲間と一緒に踊ることで、心も体も楽しみながら成長していくことを目的としています。
入会条件	活動に熱心に参加できる方
会員数	15名 (男性 2名 女性 13名)
活動場所	ニッ橋地域ケアプラザ
活動日時	月2回 火曜日 16:30~17:30 18:00~20:30
入会金	¥1,000 会費 ¥1,500／月

タップダンス	たっぷ だんさーず
<b>TAP DANCERS</b>	
目的 内容	0才から100才まで大募集！靴がなくても大丈夫！ 楽しい音楽に合わせ、ミュージカル映画のようなひとときを味わいましょう！
入会条件	なし
会員数	8名 (男性 4名 女性 4名)
活動場所	瀬谷公会堂リハーサル室
活動日時	月2回 金曜日 19:30~20:10
入会金	なし 会費 ¥700／回

社交ダンス	ふれっしゅ だんす
<b>フレッシュダンス</b>	
目的 内容	ボールルームダンス(和名:社交ダンス)は、音楽に合わせてステップを踏む単純な軽スポーツです。しかし、奥は深いです。脳の指令で体を動かすのは年と共に衰えますが、ダンスは認知症の予防につながります。
入会条件	サークルの輪(和)を大切にする人
会員数	10名 (男性 4名 女性 6名)
活動場所	ニッ橋第二地域ケアプラザ(第2第4) 尾身ダンスワールド(第1第3)
活動日時	月4回 月曜日 16:00~18:00
入会金	なし 会費 ¥2,500／月

社交ダンス	せや ふおーりすと
<b>瀬谷フォーリスト</b>	
目的 内容	健康維持を目的にダンスを通してコミュニケーションを図る。
入会条件	なし
会員数	6名 (男性 1名 女性 5名)
活動場所	中屋敷地域ケアプラザ、下瀬谷地域ケアプラザ
活動日時	月4回 毎週水曜日 15:00~17:00
入会金	¥1,000 会費 ¥4,000／月

フォークダンス	ふおーくだんす さーくる すみれ
---------	------------------

## フォークダンスサークル すみれ

目的内容	仲間との出逢いを大切に、健康管理をしながら少しでも長く楽しく踊る。		
入会条件	楽しく踊りたい方		
会員数	18名 (男性 0名 女性 18名)		
活動場所	瀬谷センター		
活動日時	水曜日 月2~3回	9:30~11:30	
入会金	なし	会費	¥500／回

フラダンス	さくら ふら		
<b>さくらHula</b>			
目的内容	フラダンスを通じて運動不足解消！笑顔で踊ろうを目標に練習に励んでいます。		
入会条件	女性		
会員数	7名 (男性 0名 女性 7名)		
活動場所	瀬谷さくら小コミュニティ・スクール		
活動日時	月2回 第2・第4日曜日	10:00~11:00	
入会金	¥1,000	会費	¥1,500／月 ¥1,000／年

フラダンス	もみ ぼあい		
<b>モミ ポアイ</b>			
目的内容	いつも元気で、いつも笑顔。楽しみながら体と頭の健康維持を中心に仲間づくり、地域とのコミュニケーションを目的にしています。		
入会条件	なし		
会員数	6名 (男性 0名 女性 6名)		
活動場所	瀬谷センター		
活動日時	月2回 第2・第4木曜日	10:00~11:30	
入会金	なし	会費	¥1,000／回

フラ体操	まから ぶあ さーくる
------	-------------

マカラ プア サークル			
目的内容	いつまでも元気で、いつも笑顔。楽しみながら体と頭の健康維持を中心に、聞き慣れた曲・懐かしい曲で体を動かしています。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性 0名 女性 10名)		
活動場所	新橋コミュニティハウス		
活動日時	月3回 第1・第2・第3水曜日	13:30~15:00	
入会金	なし	会費	¥600／回

フラダンス	れいらに		
<b>レイラニ</b>			
目的内容	ゆっくりと和気あいあいで健康的に、さらにハワイ語の意味も学びながらフラダンスをしています。年に1回地区センターでの発表会や施設で踊っています。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性 0名 女性 10名)		
活動場所	瀬谷センター		
活動日時	月4回 毎週水曜日	13:00~15:00	
入会金	なし	会費	¥750／回

フラダンス	ふな ぼあい		
<b>プナ ポアイ</b>			
目的内容	いつも元気で、いつも笑顔。楽しみながら体と頭の健康維持。仲間づくり・地域とのコミュニケーションを目的にしています。		
入会条件	なし		
会員数	9名 (男性 0名 女性 9名)		
活動場所	新橋コミュニティ・ハウス		
活動日時	月3回 第1・第2・第4月曜日	10:30~12:00	
入会金	なし	会費	¥1,000／回

フラダンス

おる おる ふら さーくる

## オル オル フラ サークル

目的内容	子育て最中のお母さんもいらっしゃいます。いつも元気、いつも笑顔。楽しみながらの健康維持と、地域とのコミュニケーションを図っています。		
入会条件	なし		
会員数	6名 (男性 0名 女性 6名)		
活動場所	新橋コミュニティ・ハウス		
活動日時	月3回 第1・第2・第3火曜日	9:30～11:00	
入会金	なし	会費	¥1,000／回

フラダンス

りり あ れい

## リリ ア レイ

目的内容	いつまでも元気、いつも笑顔。聞きなれた曲、懐かしい曲で楽しく体を動かし、体と頭の健康維持を目的にしています。		
入会条件	なし		
会員数	5名 (男性 0名 女性 5名)		
活動場所	今宿地域ケアプラザ		
活動日時	月2回 第2・第4木曜日	15:00～16:30	
入会金	なし	会費	¥750／回

フラダンス

ほぬ ふら さーくる

## ホヌ フラ サークル

目的内容	いつまでも元気で、いつも笑顔。ホヌ(亀)さんの様にゆっくり楽しみながら、体・頭の健康維持、仲間づくり、地域とのコミュニケーションを目的にしています。		
入会条件	なし		
会員数	5名 (男性 0名 女性 5名)		
活動場所	せやまる・ふれあい館		
活動日時	月2回 第1・第3金曜日	10:00～11:30	
入会金	なし	会費	¥1,000／回

フラダンス

ぱからな ふら さーくる

## パカラナ フラ サークル

目的内容	いつまでも元気で、いつも笑顔。楽しみながら体と頭の健康維持。仲間づくり、地域とのコミュニケーションを目的にしています。		
入会条件	なし		
会員数	5名 (男性 0名 女性 5名)		
活動場所	今宿南小コミュニティ・ハウス		
活動日時	月2回 第2・第4土曜日	10:00～11:30	
入会金	なし	会費	¥1,000／月

フラダンス

れあ れあ ふら

## レア レア フラ

目的内容	ハワイの踊りを学びながら、地域のお祭り出演しています。		
入会条件	4才～高校生		
会員数	10名 (男性 0名 女性 10名)		
活動場所	南瀬谷小コミュニティ・スクール		
活動日時	月4回 毎週水曜日	(4才～小学生)17:00 ～18:00 (中高生)18:00～19:00	
入会金	¥1,000	会費	¥2,000／月 ¥1,000／年

フラダンス

くくい おはな

## ククイ オハナ

目的内容	瀬谷区を中心に地域貢献することを目的に活動しています。イベントや施設、自治会などで、フラダンスを披露することで笑顔と元気をお届けしています。		
入会条件	なし		
会員数	30名 (男性 0名 女性 30名)		
活動場所	瀬谷センター、瀬谷公会堂		
活動日時	月2回 第1・第3木曜日	13:00～14:10	
入会金	¥1,000	会費	¥2,000／月又は ¥1,000／回

フラダンス

ぶあ れい おはな

## プア レイ オハナ

目的内容	ハワイ文化とフラを学ぶ。その中で、思いやり・努力・忍耐などを得て、身心共に健康をめざす。		
入会条件	なし		
会員数	15名 (男性 0名 女性 15名)		
活動場所	瀬谷センター、南瀬谷小コミュニティ・スクール 下瀬谷地域ケアプラザ		
活動日時	月4回 水曜日・木曜日	(水)13:30~14:40 (木)10:30~11:30	
入会金	¥3,000	会費	¥1,500/回

舞踊

かすいかい

## 花翠会

目的内容	初心者～経験者まで、ていねいな指導があります。日本舞踊・新舞踊・歌謡舞踊・民謡舞踊まで幅広くお好きな曲に合せておけいこしましょう。お友達も出来楽しいですよ。年に1回発表会。ボランティアにも行きます。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性 1名 女性 9名)		
活動場所	瀬谷さくら小コミスク、原中コミュニティ・スクール 下瀬谷地域ケアプラザ、大和シリウス		
活動日時	月3回 水・木曜日		13:00～16:30
入会金	¥1,000	会費	¥3,000／月

民踊

みかど かい

## 美門会

目的内容	練習日には皆さん楽しいと言っています。今まで新舞踊を踊ってきた人が数人います。民踊は覚えるのがむずかしいと言われていますが、先生の指導がとてもわかりやすいと言っています。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性 0名 女性 10名)		
活動場所	瀬谷センター、瀬谷スポーツセンター 瀬谷さくら小コミュニティ・スクール		
活動日時	月3回 金曜日	12:00～15:00	
入会金	なし	会費	¥2,000／月

民踊

せやく みんよう きょうかい

## 瀬谷区民踊協会

目的内容	日本の伝統文化である踊りの楽しさをレクリエーションの一環として、参加者の皆さんが楽しんでいただきながら、踊り継がれるよう、地域の人とふれあい踊る楽しさを伝承しています。年間行事(春のおどり、区民盆踊り大会、楽しい民踊体験など)		
入会条件	なし		
会員数	70名 (男性 0名 女性 70名)		
活動場所	瀬谷センター、瀬谷さくら小コミュニティ・スクール 瀬谷公会堂、瀬谷スポーツセンター		
活動日時	月3回 不定期	不定期	
入会金	なし	会費	なし

踊り

わ・おどりのかい

## 和・おどりの会

目的内容	楽しい仲間作りをしながら、童謡や演歌に合わせて踊り、ストレス解消することを目的に活動しています。		
入会条件	なし		
会員数	8名 (男性 0名 女性 8名)		
活動場所	瀬谷さくら小コミュニティ・スクール 下瀬谷地域ケアプラザ		
活動日時	月2回 第1第3木曜日	13:00～14:30	
入会金	¥1,000	会費	¥1,500/月

健康サロン

ふれあい けんこう さろん

## ふれあい健康サロン

目的内容	毎月2回4実施。内容は、①健康体操(専任講師担当 1時間)、②軽体操・パタカラ等 脳トレ・合唱(ボランティア担当1時間)		
入会条件	なし		
会員数	19名 (男性 2名 女性 17名)		
活動場所	瀬谷四丁目町内会館		
活動日時	月2回 第1・第3金曜日	13:30～14:30	
入会金	なし	会費	¥250/回

健康体操	さざえさんたいそうきょうしつ
<h2>さざえさん体操教室</h2>	
目的 内容	年相応の無理のない歩きとリズム体操及び仲間づくり月3回、ボッチャ・カローリング月1回、計4回
入会条件	欠員がある時
会員数	25名 (男性 1名 女性 24名)
活動場所	瀬谷センター
活動日時	毎週木曜日 9:00～12:00
入会金	なし 会費 ¥300／月

骨盤体操	こつばん たいそうくらぶ
<h2>骨盤体操クラブ</h2>	
目的 内容	バンドを使った体操。骨格や筋肉のバランスを整えていく体操
入会条件	なし
会員数	12名 (男性 0名 女性 12名)
活動場所	ニツ橋地域ケアプラザ
活動日時	月2回 第2・第4金曜日 10:30～11:30
入会金	なし 会費 ¥500／回

ジャズ体操	もくれん
<h2>木蓮</h2>	
目的 内容	国内外の曲にのって体を動かします。その時により、1つのボールで動いたり、簡単なリズムダンスをしたりします。会員のその日の体調によっては、講師指導により、ツボ押しをします。仲間同士、ふざけたり、驚いたり、ほめたりとほかにはないジャズ体操活動です。
入会条件	なし
会員数	9名 (男性 0名 女性 9名)
活動場所	瀬谷センター
活動日時	月2回 第2・第4月曜日 15:00～17:30
入会金	なし 会費 ¥3,000／月

体操	みゅーじっく けんこうたいそう
<h2>ミュージック健康体操</h2>	
目的 内容	童謡、演歌、民謡の歌に合せて高齢者でも無理なく体を動かせる楽しい体操です。椅子にすわってやる体操もあります。
入会条件	なし
会員数	40名 (男性 0名 女性 40名)
活動場所	原中コミュニティ・スクール、下瀬谷地域ケアプラザ 瀬谷さくら小コミュニティ・スクールほか
活動日時	月2回 月火木金 13:45～15:00 又は 13:30～14:45
入会金	¥1,000 会費 ¥1,500／月

体操	きんりょくたいそう たんぽぽ ぐるーぷ
<h2>筋力体操 たんぽぽグループ</h2>	
目的 内容	大(65cm) 小(18cm) のボールを使用しての体操とヒモ(マルチストラップ115w)を使用しての体操です。筋力体操を通して健康な体作りで人生を楽しむようにしています。
入会条件	なし
会員数	10名 (男性 0名 女性 10名)
活動場所	瀬谷センター
活動日時	月2回 第2・第4木曜日 9:00～12:00
入会金	なし 会費 ¥2,000／月

体操	しらゆりかい
<h2>しらゆり会</h2>	
目的 内容	ストレッチ、リズム体操、ストレッチポール
入会条件	なし
会員数	20名 (男性 0名 女性 20名)
活動場所	原中学校コミュニティ・スクール、谷戸会館
活動日時	月2～4回 木曜日 10:00～11:30
入会金	なし 会費 なし

体操	こつばん・えくささいず		
<b>骨盤・エクササイズ</b>			
目的 内容	インストラクターの指導の下、骨盤を中心として全身の調整、ストレッチ、呼吸法を学びます。地域住民、高齢者の健康増進、親睦を図ることを目的に活動しています。		
入会条件	なし		
会員数	23名 (男性 1名 女性 22名)		
活動場所	ニッ橋第二地域ケアプラザ		
活動日時	毎週水曜日	15:00~17:00	
入会金	なし	会費	¥3,000/月
ラジオ体操 グランドゴルフ	はしどみなみ ぴんころくらぶ		
<b>橋戸南PINKOROクラブ</b>			
目的 内容	地域の高齢者の健康促進及びコミュニティー作り。 ラジオ体操第1第2・転ばない体操・脳トレなど30分。 人生ピンピンコロリを願う高齢者の参加を望みます。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性 3名 女性 7名)		
活動場所	橋戸3丁目公園		
活動日時	毎週 月~金	8:30~9:00	
入会金	なし	会費	なし
ストレッチ・ 体操	おとこのめんてなんすのかい		
<b>男のメンテナンスの会</b>			
目的 内容	男性シニアの硬くなった身体をもみほぐして動ける身体を目指します。ピラティスインストラクターの先生が優しく指導して下さいます。効果を実感できます！		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性 10名 女性 0名)		
活動場所	中屋敷地区センター		
活動日時	月2回 第2・4金曜日	13:30~14:30	
入会金	なし	会費	¥800/回

体操	かようのかい					
<b>かようのかい</b>						
目的 内容	ストレッチで準備体操を行い、軽いダンベルでサークル方式で筋トレしています。後半は、体幹トレーニングと整理体操を兼ねて、ストレッチポール（ハーフ）でバランスを行います。					
入会条件	なし					
会員数	4名 (男性 0名 女性 4名)					
活動場所	中屋敷地域ケアプラザ					
活動日時	月2回 第1・第3火曜日	14:00~16:00				
入会金	なし	会費	¥600/回			
ストレッチ	どるふいん らぐーん だんす あーと ひどけい すとれっち くらす					
<b>Dolphin lagoon dance art 日時計ストレッチclass</b>						
目的 内容	ヨガの呼吸をベースに、ゆったりとしたペースで体を整えるストレッチを行っていきます。バレエやダンスのエクササイズを取り入れながら、どなたでもご自分のペースで心と体をのびのびと整えていただくクラスです。					
入会条件	女性の方					
会員数	10名 (男性 0名 女性 10名)					
活動場所	瀬谷公会堂					
活動日時	月2回水曜日 *会場の都合により、火曜日開催もあり	10:10~11:50				
入会金	なし	会費	¥500/回			
ストレッチ・ 体操	おとこのめんてなんすのかい					
<b>自彊術</b>						
<b>じきょうのとも</b>						
<b>自彊の友</b>						
目的 内容	全身をバランスよく動かして、アンバランスに使って歪んだ身体を体操で調整していきます。呼吸法と手技療法で自分で自分の身体を元気にします。					
入会条件	なし					
会員数	11名 (男性 0名 女性 11名)					
活動場所	瀬谷センター					
活動日時	月4回 水曜日	13:10~14:40				
入会金	なし	会費	¥2,000/月、¥3,000/年 場所代約300円			

自彊術	じきょうじゅつ るぴなす		
<b>自彊術 ルピナス</b>			
目的内容	独特的呼吸法で無理なく全身を動かし、治癒力を引き出して、心と体のバランスを整えます。免疫力をアップして、健康寿命を伸ばしていきましょう。		
入会条件	なし		
会員数	8名 (男性 0名 女性 8名)		
活動場所	せやまる・ふれあい館		
活動日時	月3回 木曜日	15:00~16:30	
入会金	なし	会費	¥2,750／月

自彊術	じきょうじゅつ どうこうかい		
<b>自彊術同好会</b>			
目的内容	自彊術は東洋医学の流れを汲む元気を自分で取り入れて体と心を整えていく健身術です。各自の体力に合わせて行えますので、是非無料体験にいらしてください。		
入会条件	なし		
会員数	8名 (男性 0名 女性 8名)		
活動場所	瀬谷地区センター		
活動日時	月4回 木曜日	9:30~11:30	
入会金	なし	会費	¥2,000／月 年会費¥3,000 会場費¥500

太極拳	あずまの たいきょくけん のかい		
<b>東野太極拳の会</b>			
目的内容	皆で集い励まし合って太極拳をすると元気になります。身体を緩める心地よさは太極拳ならではのものです。毎年1回、瀬谷区太極拳協会主催のフェスティバルが6月に開催されます。それに向けて、頑張って練習しています。		
入会条件	なし		
会員数	15名 (男性 4名 女性 11名)		
活動場所	東野中コミュニティ・スクール ニツ橋第二地域ケアプラザ		
活動日時	月4回 日曜日	9:00~13:00	
入会金	¥1,000	会費	¥1,500／月

太極拳	のばら たいきょくけん くらぶ		
<b>のばら太極拳クラブ</b>			
目的内容	週に1回仲間と音楽に合わせて太極拳をする。太極拳の基本動作の指導。入門から高度なものへと技術を習得していく。協会主催のフェスティバルなどへの参加。(数多くの仲間との交流を深める)		
入会条件	なし		
会員数	9名 (男性 1名 女性 8名)		
活動場所	原中コミュニティ・スクール、阿久和地区ケアプラザ		
活動日時	月4回 土曜日	13:00~16:00	
入会金	なし	会費	¥2,000／月

太極拳	みなみせや たいきょくけん くらぶ		
<b>南瀬谷太極拳クラブ</b>			
目的内容	生涯スポーツの太極拳を地域の皆さんに広めて行きたい。恵まれた設備の施設で楽しく練習をし、健康の維持・増進を基本とし太極拳の技術向上に励んでいます。いつでも興味を持たれた方の練習見学をしていただけるようにしています。是非当クラブにお声掛けをお待ちしています。		
入会条件	なし		
会員数	41名 (男性 9名 女性 32名)		
活動場所	瀬谷センター、南瀬谷小体育館		
活動日時	月4回 日曜日	9:00~12:00	
入会金	なし	会費	¥2,000／月

太極拳	たいきょくけん じゅうに		
<b>太極拳十二</b>			
目的内容	太極拳を通して健康維持を目指す。「気軽に楽しく無理せず、長く続けられる。」をモットーに、各自の体力や目的に合わせて活動をしています。年に数回発表会あり。		
入会条件	なし		
会員数	22名 (男性 9名 女性 13名)		
活動場所	瀬谷センター、瀬谷スポーツセンター		
活動日時	毎週土曜日	9:00~11:45	
入会金	なし	会費	¥2,000／月

太極拳

せやけんしゅうかい

## 瀬谷拳周会

目的 内容	週1回の活動。体力維持、会員同士の交流		
入会条件	なし		
会員数	38名 (男性 10名 女性 28名)		
活動場所	瀬谷スポーツセンター、瀬谷センター		
活動日時	毎週水曜日	12:00～15:00	
入会金	¥2,000	会費	¥2,000／月

太極拳

ゆーとぴあ たいきょくけん くらぶ

## ユートピア太極拳クラブ

目的 内容	太極拳はストレスや運動不足を感じている方に特にお勧めです。音楽に合わせて穏やかで、ゆっくりと流れるような動きを続けて学習することで心身の健康を感じられるようになります。人生100年の時代・自分の体と会話しながら「一生自分の足で歩ける」丈夫な体をつくりませんか？		
入会条件	なし		
会員数	16名 (男性 3名 女性 13名)		
活動場所	阿久和地区センター、原中コミュニティ・スクール ニツ橋南公園集会所		
活動日時	月4回 木曜日	9:00～12:00	
入会金	なし	会費	¥2,000／月

太極拳

みつきょうみんなのたいきょくけん

## 三ツ境みんなの太極拳

目的 内容	太極拳を通しての健康作りと地域へのつながりを広める。太極拳はゆっくりとした動きのため、無理なく身体をうごかすことができ、仲間と一緒に楽しめながらできます。		
入会条件	なし		
会員数	12名 (男性 0名 女性 12名)		
活動場所	ニツ橋地域ケアプラザ、ニツ橋第二地域ケアプラザ ニツ橋南公園集会所		
活動日時	毎週水曜日	9:00～12:00	
入会金	なし	会費	¥2,500／月

ヨガ

あくわ こまち

## あくわ小町

目的 内容	楽しく続けられるように、無理なくマイペースで気軽に参加できます。		
入会条件	なし		
会員数	20名 (男性 0名 女性 20名)		
活動場所	原中コミュニティ・スクール		
活動日時	毎週水曜日	9:20～10:20	
入会金	なし	会費	¥700／回

ヨガ

ないとよが

## ナイトヨガ

目的 内容	体を動かすことを通じて、心身共に健康な毎日を目指します。お気軽にお問い合わせください。		
入会条件	なし		
会員数	12名 (男性 0名 女性 12名)		
活動場所	中屋敷地域ケアプラザ		
活動日時	月2回 第2第4火曜日	19:00～20:00	
入会金	なし	会費	¥1,000／回

## ゆるカフェ

目的内容	・地域の中で同世代の交流と身近な場所での体力作り ・運動の後は、美味しいお茶をいただきながら楽しく会話する。		
入会条件	60～70歳代、元気のある人		
会員数	10名（男性0名 女性10名）		
活動場所	南瀬谷小コミュニティ・スクール ニツ橋地域ケアプラザ他		
活動日時	月1回 第4木曜日	14:30～16:30	
入会金	なし	会費	¥500／月

ヨガ ストレッチ	りこ よが すとれっち さーくる		
<b>RICO ヨガ ストレッチ サークル</b>			
目的内容	バスタオルやヨガマットの上で体をほぐす、リラックスできるサークルです。 いつまでも自分の足で好きな所に歩いていける 体をつくりましょう！		
入会条件	なし		
会員数	4名（男性0名 女性4名）		
活動場所	阿久和地区センター、瀬谷公会堂		
活動日時	毎週木曜日	13:00～15:00	
入会金	なし	会費	¥1,000／回

ストレッチ &モダンバレエ	どるふいん らぐーん だんす あーと おとなのためのすとれっち＆もだんばれえ くらす		
<b>Dolphin lagoon dance art 大人のためのストレッチ &amp;モダンバレエclass</b>			
目的内容	大人になってからバレエをやってみたい、踊ってみたいという未経験の方を中心に、ストレッチの時間を多めにとり、踊れる体をつくりながらバレエの基礎を学び、さらにいろいろな音楽に合わせて踊っていきます。バレエを通して健康な体と心を育み、仲間と表現する喜びを味わっていただきます。		
入会条件	18才以上		
会員数	13名（男性0名 女性13名）		
活動場所	瀬谷公会堂		
活動日時	毎週水・金曜日	10:00～11:50 13:30～15:30	
入会金	なし	会費	¥1,500/回

ヨガ・ストレッチ ピラティス バレエ	わい すたじお		
<b>Y studio</b>			
目的内容	ヨガ、バレエ、ピラティス 不定期で文化祭出演		
入会条件	なし		
会員数	35名（男性2名 女性33名）		
活動場所	ニツ橋地域ケアプラザ、瀬谷公会堂 今宿地区センター、今宿地域ケアプラザ他		
活動日時	毎週月・火・金・日曜日（月2～4回）		
入会金	なし	会費	¥700／回

ソフト エアロビクス	しんふじんのかい せやしぶ らんべらー ず		
<b>新日本婦人の会瀬谷支部 ダンベラーズ</b>			
目的内容	ソフトなエアロビクスのビデオで1時間体操をしています。年齢65歳以上です。今出来る動きが少しでも長く続く様休まず、若さと笑顔を保ち健康に注意し皆で頑張っています。		
入会条件	なし		
会員数	7名（男性0名 女性7名）		
活動場所	瀬谷さくら小コミュニティ・スクール		
活動日時	毎週月曜日		
入会金	なし	会費	なし

ピラティス	やさしい ぴらています
<h2>やさしいピラティス</h2>	
目的 内容	ストレッチやピラティスで体を整え、健康を維持しています。
入会条件	なし
会員数	20名 (男性 0名 女性 20名)
活動場所	せやまる・ふれあい館
活動日時	月2回 第2・4木曜日 9:30~10:30 10:45~11:45
入会金	なし 会費 ¥700/回

ピラティス	なかちく ぴらっています
<h2>なかちくピラティス</h2>	
目的 内容	インストラクターの指導のもと、ストレッチで柔軟性を高め、時にテニスボールなどを使用して体をほぐし、心地よいピラティスで心と体を整えています。ピラティスは姿勢の歪みを整えたり・肩こり・腰痛の改善などが期待できます。運動不足を感じている方、年齢性別を問わずに来れるのが特徴です。
入会条件	なし
会員数	17名 (男性 0名 女性 17名)
活動場所	中屋敷地区センター
活動日時	月2回 第2・4木曜日 13:30~14:30
入会金	なし 会費 ¥700/回

ピラティス	せや ままぴらています
<h2>瀬谷ママピラティス</h2>	
目的 内容	ストレッチやピラティスで体を整えています。子連れ参加OKです。
入会条件	なし
会員数	5名 (男性 0名 女性 5名)
活動場所	瀬谷地区センター
活動日時	月1回 第4月曜日 10:00~11:15
入会金	なし 会費 ¥1,500/回 (6名以上の参加で ¥1,000/回)

ピラティス	あずまの ままぴらています
<h2>東野ママピラティス</h2>	
目的 内容	ストレッチやピラティスで体を整えています。子連れ参加OKです。
入会条件	なし
会員数	5名 (男性 0名 女性 5名)
活動場所	東野中コミュニティ・スクール ニツ橋第二地域ケアプラザ
活動日時	月1回 第2月曜日 10:00~11:30
入会金	なし 会費 ¥1,500/回 (6名以上の参加で ¥1,000/回)

ウォーキング	せや のるでいっく うおーきんぐ どうこうかい
<h2>瀬谷ノルディック ウォーキング同好会</h2>	
目的 内容	健康増進、介護予防を目的として発足。ポールを持って近隣の公園から、県内各地・湘南鎌倉・江の島・三浦半島・厚木・秦野・小田原など少し遠方にも、お弁当を持って花の季節に合わせて、出かけたり、楽しく歩いています。
入会条件	なし
会員数	25名 (男性 12名 女性 13名)
活動場所	ニツ橋第二地域ケアプラザ、野外が主
活動日時	月2回 第2・第4月曜日 9:30~15:00
入会金	なし 会費 ¥300/月