

ソフト テニス	せや てにす くらぶ		
<b>瀬谷テニスクラブ</b>			
目的 内容	ソフトテニスを通じた会員の親睦と、会員個々の技術向上を図ります。		
入会条件	瀬谷区在住在勤の社会人男性		
会員数	22名 (男性 22名 女性 0名)		
活動場所	瀬谷本郷公園テニスコート		
活動日時	毎週木・日曜日	11:00~15:00	
入会金	¥3,000	会費	¥20,000/年

女子ソフト ボール	せや まみーず		
<b>瀬谷マミーズ</b>			
目的 内容	地域の方たちとの交流を深めながら、週2回のソフトボールの練習で身体を動かしています。横浜市のソフトボール協会にも登録し、試合も楽しく行っています。		
入会条件	できるだけ瀬谷区と近隣区の方		
会員数	15名 (男性 0名 女性 15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		
活動日時	毎週木・土曜日	9:30~12:00	
入会金	なし	会費	¥1,000/月、 ユニフォーム代

女子ソフト ボール	せや えんぜるす		
<b>瀬谷エンゼルス</b>			
目的 内容	瀬谷区で活動している女子ソフトボールチームです。ソフトボール大好きなメンバーが、勝利を目指して、楽しく練習しています。経験、未経験を問わず、グラウンドに遊びに来てください。		
入会条件	なし		
会員数	20名 (男性 0名 女性 20名)		
活動場所	細谷戸団地内グラウンド		
活動日時	毎週木・土曜日	10:00~12:00	
入会金	なし	会費	¥1,000/月 スポーツ保険 ¥1,000/年

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		
<b>瀬谷T. B. G協会</b>			
目的 内容	ターゲット・バードゴルフは、ゴルフクラブで、バドミントンの羽根が付いたボールを打ち最後傘をさかさにしたホールに入れて、終了します。ルールは、ほとんどゴルフに似ています。シニアの男女が気軽にゲームを楽しみ、全身運動に依り、体力を維持できる安価なスポーツです。		
入会条件	通常歩行ができ、クラブを振れる人		
会員数	37名 (男性 35名 女性 2名)		
活動場所	相沢雨水遊水池 下池常設コース		
活動日時	雨の日を除いた毎日	9:00~19:00	
入会金	コース管理費入会 時のみ¥1,000	会費	¥4,000/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		
<b>瀬谷区ターゲット・ バードゴルフ協会</b>			
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ります。区内7ヶ所の練習場所があり、近場で出来ます。		
入会条件	なし		
会員数	80名 (男性 50名 女性 30名)		
活動場所	瀬谷区内7か所の練習場		
活動日時	ほぼ毎日(いろいろな場所で)	9:00~12:00	
入会金	¥1,000	会費	¥3,000/年 その他用具代

マレット ゴルフ	みなみだい まれつとごるふ くらぶ		
<b>南台マレットゴルフ クラブ</b>			
目的 内容	運動不足解消、プレイを通じたコミュニケーションを活動目的とします。公園愛護会会員となります。月2回程、清掃、除草活動があります。		
入会条件	なし		
会員数	12名 (男性 3名 女性 9名)		
活動場所	宮沢第四公園		
活動日時	毎週火・金曜日	12:45~15:00	
入会金	¥500	会費	¥500/月

スポーツ吹矢		すぽーつふきや あくわ	
<b>スポーツ吹矢 阿久和</b>			
目的内容	腹式呼吸による基本動作をマスターし、健康寿命を延ばそうとしています。老若男女、障害のあるなしにかかわらず、和気あいあい、楽しく明るく、吹矢を練習しています。		
入会条件	なし		
会員数	13名 (男性 2名 女性 11名)		
活動場所	阿久和地域ケアプラザ		
活動日時	第2・第4火曜日	12:30~15:00	
入会金	なし	会費	参加費 ¥500/回

卓球		すいようかい	
<b>粹陽会</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 12:00~15:00	
入会金	¥1,000	会費	¥2,000/半年

卓球		ぴんぽんず	
<b>ピンポンズ</b>			
目的内容	運動する事により、体力向上、健康維持を目指します。年齢関係なく、仲間を作り楽しい時間を過ごしています。		
入会条件	現在募集予定なし		
会員数	15名 (男性 5名 女性 10名)		
活動場所	瀬谷地区センター、中屋敷地区センター、瀬谷スポーツセンター		
活動日時	月4回水曜日から木曜日	12:00~15:00	
入会金	なし	会費	¥300/月

卓球		あくわ たつきゅう どうこうかい	
<b>阿久和卓球同好会</b>			
目的内容	基本練習、パターン練習を中心にダブルスの試合も取り入れながら、実践的な練習を行っています。		
入会条件	スポーツセンター卓球教室経験者		
会員数	26名 (男性 14名 女性 12名)		
活動場所	原小学校		
活動日時	月4回日曜日	13:00~16:00	
入会金	¥2,000	会費	ボール代(随時)

卓球		たつきゅう いっぽ	
<b>卓球IPPO</b>			
目的内容	卓球を通じて健康増進や仲間づくりを目標としています。技術の習得に加え、考えることを重視して練習しています。コーチもいるので、初心者の方も気軽にお問い合わせください。		
入会条件	なし		
会員数	30名 (男性 6名 女性 24名)		
活動場所	瀬谷センター、阿久和地区センター、スポーツセンター、その他地区センター		
活動日時	各地区センターで3~4回/月、全体で10~12回/月	9:00~12:00 12:00~15:00	
入会金	なし	会費	¥200~¥700/回

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ります。		
入会条件	初級以上の経験者		
会員数	16名 (男性 8名 女性 8名)		
活動場所	阿久和地区センター		
活動日時	月4回	9:00~12:00	
入会金	¥1,000	会費	¥4,000/年



バドミントン	えいち びー しー		
<b>HBC</b>			
目的内容	和気あいあい、バドミントンを楽しんでいます。HBCは創立40年を過ぎました。30歳だった若者も今は70歳、和気あいあい頑張っています。呑み会も和気あいあい楽しんでます。体育館に駐車場がないので、有料駐車場をご利用ください。		
入会条件	バドミントンが好きな人、活動に熱心に参加出来る方		
会員数	11名 (男性 6名 女性 5名)		
活動場所	横浜ひなた山支援学校		
活動日時	毎週日曜日	13:00~16:00(第1週) 9:00~12:00(他週)	
入会金	なし	会費	¥300/回

バドミントン	みなみせや ばとみんとん くらぶ		
<b>南瀬谷バドミントンクラブ</b>			
目的内容	健康のために活動しています。		
入会条件	なし		
会員数	7名 (男性 5名 女性 2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回日曜日	9:00~12:00、 15:00~18:00	
入会金	なし	会費	¥500/回

バレーボール	じょいふる		
<b>JOYFUL</b>			
目的内容	瀬谷区のバレー大会(5・7・11月予定)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下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下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		
活動日時	毎週木曜日	19:00~21:00	
入会金	なし	会費	¥500/月

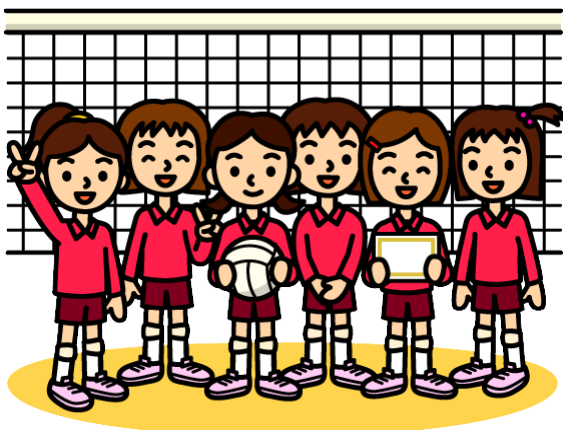
バレーボール	ぶるーむ		
<b>Bloom</b>			
目的内容	“バレーが好き 仲間が好き”そんなメンバーが、週2回、明るく元気に活動しています。大会にも参加しています。みなさんで、一緒に練習しています。バレー経験は問いません。ぜひお気軽にお問い合わせください。メンバー一同お待ちしております！		
入会条件	バレーボールが好きな人、連絡を取り合うことができる人		
会員数	15名 (男性 0名 女性 15名)		
活動場所	瀬谷スポーツセンター、大門小学校、今宿地区センター、瀬谷中学校		
活動日時	毎週日曜日 月4回、隔週で木曜日・金曜日	9:00~12:00(木・日) 17:00~19:00(木) 19:00~21:00(金)	
入会金	なし	会費	¥800/月、 保険料 ¥1,850

バレー ボール	みつきょう くらぶ		
<b>三ツ境クラブ</b>			
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 blank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	女性		
会員数	14名 (男性 0名 女性 14名)		
活動場所	三ツ境小学校、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)	9:00~12:00(日) 12:00~15:00(日) 19:00~21:00(火)	
入会金	なし	会費	¥1,000/月

バレー ボール	こめっと		
<b>COMET</b>			
目的 内容	生涯スポーツとして、気の合う仲間とバレー ボールを楽しんでいます。 一緒に汗を流しませんか。		
入会条件	女性		
会員数	13名 (男性 0名 女性 13名)		
活動場所	原中学校		
活動日時	毎週金曜日	19:00~21:00	
入会金	なし	会費	¥1,000/回

剣道	せやく けんどうれんめい みなみせやしぶ		
<b>瀬谷区剣道連盟 南瀬谷支部</b>			
目的 内容	未就学児から大人までみんな元気に楽しく稽古 に励んでいます。小中学生を中心に支部訓 である「剣徳」の精神のもと、「やりきる力」が 身に付くよう指導にあたっています。		
入会条件	なし		
会員数	48名 (男性 30名 女性 18名)		
活動場所	南瀬谷中学校		
活動日時	毎週水・土曜日	18:30~20:30	
入会金	¥1,000	会費	¥1,200/月 小学生支部費 ¥400/月

少年 サッカー	ふたつばしサッカーくらぶ (ふたつばし えすしー)		
<b>ニツ橋サッカークラブ (ニツ橋SC)</b>			
目的 内容	ニツ橋SCは、「心をひとつに」をスローガンに、 参加している子供、保護者が主体になり、 クラブ運営を行っています。 また、地域のボランティアがコーチ等を担い、 クラブを支えています。体験会・見学会を 随時実施しています。		
入会条件	サッカーが好きな方		
会員数	65名 (男性 65名 女性 0名)		
活動場所	ニツ橋小学校		
活動日時	土日祝日	9:00~12:30	
入会金	なし	会費	¥2,500/月



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	27名 (男性 2名 女性 25名)		
活動場所	中屋敷地区センター		
活動日時	月3回日曜日	12:00~17:00の間の該当時間	
入会金	なし	会費	¥1,500/回

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、社交ダンスを通してコミュニケーションを図ります。		
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	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		
<b>フォークダンスサークル すみれ</b>			
目的 内容	仲間との出逢いを大切に、健康第一で楽しく踊ります。		
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	月2~3回 水曜日	9:30~11:30	
入会金	なし	会費	¥500/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。音(音楽)に合わせて踊りますが、脳の指令で体を動かす力は年と共に衰えます。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	9名 (男性 4名 女性 5名)		
活動場所	二ツ橋第二地域ケアプラザ、他		
活動日時	月4回金曜日	18:00~20:00	
入会金	なし	会費	¥2,500/月

スクエア ダンス	せや わんせつと すくえあー		
<b>瀬谷ワンセットスクエア</b>			
目的 内容	コロナと会員の高齢化のため、出席できる人だけで例会をしています。		
入会条件	なし		
会員数	20名 (男性 0名 女性 20名)		
活動場所	二ツ橋あいりん幼稚園		
活動日時	第2・第4日曜日	13:30~17:30	
入会金	なし	会費	¥1,000/月

フラ体操	まから ぷあ さーくる		
<b>マカラ プア サークル</b>			
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	第1・第2・第3水曜日	13:00~14:00	
入会金	なし	会費	¥600/回

フラダンス	さくら ふうら		
<b>さくらHula</b>			
目的内容	ゆったりとしたハワイアンソングに合わせて笑顔で踊りましょ♪ 心も身体も健康に。		
入会条件	なし		
会員数	6名 (男性0名 女性6名)		
活動場所	瀬谷さくら小コミュニティスクール		
活動日時	月2回日曜日	10:00~11:00	
入会金	¥1,000	会費	¥1,500/月 ¥1,000/年

フラダンス	れいらに		
<b>レイラニ</b>			
目的内容	健康で楽しい毎日が過ごせるように、優しいハワイの曲に合わせてフラダンスを踊っています。通所サービス(デイサービス)など、ボランティア活動に参加しています。		
入会条件	なし		
会員数	12名 (男性0名 女性12名)		
活動場所	瀬谷センター		
活動日時	月曜日(月2回)・水曜日(月2回)	12:00~15:00	
入会金	なし	会費	¥1,500/月

フラダンス	もみ ぽあい		
<b>モミ ポアイ</b>			
目的内容	ハワイアンソングに合わせて、楽しく体を動かしましょう。健康維持・健康増進にもなります。		
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	第2・第4木曜日	10:00~11:30	
入会金	なし	会費	¥1,000/回

フラダンス	ふな ぽあい		
<b>プナ ポアイ</b>			
目的内容	健康づくりを目指すと共に、フラを高めています。地域のイベント、施設のボランティアで、フラダンスを披露しています。		
入会条件	なし		
会員数	6名 (男性0名 女性6名)		
活動場所	新橋コミュニティハウス		
活動日時	第1・第2・第4月曜日	10:30~12:00	
入会金	なし	会費	¥3,000/月

フラダンス	おる おる ふうら さーくる		
<b>オル オル フラ サークル</b>			
目的内容	子育て最中のお母さん中心です。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	5名 (男性0名 女性5名)		
活動場所	下和泉地区センター		
活動日時	第1・第2・第3火曜日	10:00~11:30	
入会金	なし	会費	¥1,000/回

フラダンス	りり あれい		
<b>リリ アレイ</b>			
目的内容	健康維持と仲間づくりが目的です。活動場所でフラダンスを披露しています。		
入会条件	なし		
会員数	7名 (男性0名 女性7名)		
活動場所	今宿地域ケアプラザ		
活動日時	第2・第4木曜日	15:00~16:30	
入会金	なし	会費	¥1,500/月

フラダンス		ほぬ ふら さーくる	
<b>ホヌ フラ サークル</b>			
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	6名 (男性0名 女性6名)		
活動場所	せやまる・ふれあい館		
活動日時	第1・第3金曜日	10:00~11:30	
入会金	なし	会費	¥2,000/月

フラダンス		ぱからな ふら さーくる	
<b>パカラナ フラ サークル</b>			
目的内容	フラソングに合わせて踊ることで、健康を維持しましょう。地域のイベントや施設のボランティアに参加しています。		
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	第2・第4土曜日	10:00~11:30	
入会金	なし	会費	¥2,000/月

フラダンス		ぷあ あ ありい	
<b>プア ア アリイ</b>			
目的内容	ハワイアンソングに合わせて踊ることで、健康維持を図ります。地域のイベントや施設のボランティアに参加しています。		
入会条件	なし		
会員数	5名 (男性0名 女性5名)		
活動場所	新橋コミュニティハウス		
活動日時	第1・第2・第3・第4月曜日	10:30~12:00	
入会金	なし	会費	¥4,000/月

フラダンス		らうれえあ ふら さーくる	
<b>ラウレア フラ サークル</b>			
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	新橋コミュニティハウス		
活動日時	第1・第2・第3水曜日	14:00~15:30	
入会金	なし	会費	¥3,000/月

フラダンス		れあ れあ ふら	
<b>レア レア フラ</b>			
目的内容	楽しく踊ろう！地元のお祭りやイベントに参加しています。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性0名 女性10名)		
活動場所	南瀬谷小コミュニティ・スクール		
活動日時	月4回水曜日	17:00~18:00	
入会金	¥1,000	会費	¥2,000/月 ¥1,000/年

フラダンス		くくい おはな	
<b>ククイ オハナ</b>			
目的内容	フラダンスを通して健康で楽しい仲間づくりをしています。初心者には基本をしっかり指導もしています。地域のイベントにも積極的に参加し、グループホーム等で、ボランティア活動をしています。		
入会条件	なし		
会員数	43名 (男性0名 女性43名)		
活動場所	瀬谷センター、ニツ橋地域ケアプラザ、中屋敷地域ケアプラザ、ニツ橋南公園集会所、他		
活動日時	第1・第3木曜日 第1・第3金曜日	14:00~15:00 12:00~13:00	
入会金	¥1,000	会費	¥1,000/回 高齢者¥500/回

フラダンス	ぷあ れい おはな		
<b>プア レイ オハナ</b>			
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etc.を得て、身心共に健康をめざします。		
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	毎週水曜日・木曜日	10:30~11:30(木) 13:30~14:40(水)	
入会金	¥3,000	会費	¥1,500/回

阿波踊り	よこはまみはまれん		
<b>横浜御濱連</b>			
目的内容	徳島県発祥の阿波踊りを横浜の地でも楽しみたい、日々練習をして、イベントや慰問で披露しています。ここ数年コロナ禍で出演する機会が減りましたが、連員一同和気あいあい、活動しています。		
入会条件	なし		
会員数	15名 (男性11名 女性4名)		
活動場所	阿久和地区センター、川島小学校		
活動日時	毎週土曜日	18:00~21:00	
入会金	なし	会費	¥1,000/月

新日本舞踊	かすいかい		
<b>花翠会</b>			
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好きな曲に合わせて踊りましょう。お友達も出来楽しいですよ。		
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回木曜日	9:30~12:00	
入会金	¥1,000	会費	¥3,000/月

民踊	みかどかい		
<b>美門会</b>			
目的内容	伝統文化である日本の民踊をレクリエーションの一環として、一人でも多くの皆さんに楽しみながら、踊り継がれるように、そして、地域に貢献できますように、活動しています。		
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3回金曜日	13:00~15:00	
入会金	なし	会費	¥2,000/月

民踊	せやくみんようきょうかい		
<b>瀬谷区民踊協会</b>			
目的内容	日本の伝統文化である踊りの楽しさを共有し、地域に普及、貢献できるよう頑張っています。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、瀬谷公会堂、瀬谷スポーツセンター		
活動日時	不定期	不定期	
入会金	なし	会費	¥1,500/年

健康体操	ふれあいけんこうさろん		
<b>ふれあい健康サロン</b>			
目的内容	身心(頭・口・身体)の健康維持を目的としています。内容は、脳トレ(朗読を中心として)、口唇運動(パタカラ、早口言葉)、座位を中心とした足腰の強化、オルガン指導による季節の歌などです。		
入会条件	なし		
会員数	15名 (男性2名 女性13名)		
活動場所	瀬谷四丁目町内会館		
活動日時	第1・第3金曜日	13:30~14:30	
入会金	なし	会費	¥500/月



健康体操	ひやくえのかい		
<b>百会の会</b>			
目的 内容	明るく楽しい教室です！ (脳トレ・ストレッチ・ラジオ体操・タオル体操・ フィットネスダンス等)		
入会条件	欠員がある時		
会員数	28名 (男性1名 女性27名)		
活動場所	中屋敷地区センター		
活動日時	第1・第2・第3木曜日	9:00～12:00	
入会金	なし	会費	¥300/月

健康体操	さざえさん		
<b>さざえさん</b>			
目的 内容	明るく楽しい教室です！ (脳トレ・ストレッチ・ラジオ体操・タオル体操・ フィットネスダンス等)		
入会条件	欠員がある時		
会員数	15名 (男性1名 女性14名)		
活動場所	瀬谷センター		
活動日時	第1・第2・第3金曜日	9:00～12:00	
入会金	なし	会費	¥300/月

健康体操	みゅーじっく けんこうたいそう		
<b>ミュージック健康体操・ チア体操</b>			
目的 内容	童謡、演歌、民謡の歌に合わ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、大和シリウス		
活動日時	月2回 月・火・木・金	13:30～14:45 13:45～15:00	
入会金	¥1,000	会費	¥1,500/月

健康体操	きんりよくたいそう たんぽぽ ぐるーぷ		
<b>筋力体操 たんぽぽグループ</b>			
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。		
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		
活動日時	第1・第2木曜日	9:00～12:00	
入会金	なし	会費	¥1,000/月 会場費はその都度

骨盤体操	こつばん たいそうくらぶ		
<b>骨盤体操クラブ</b>			
目的 内容	中高年の方が楽しく運動をして健康になるために 行っています。骨盤や背骨を整え、ストレッチ・ 筋トレなどを入れながら、健康増進を図る オリジナルの体操です。		
入会条件	なし		
会員数	8名 (男性0名 女性8名)		
活動場所	二ツ橋第二地域ケアプラザ、若葉台地域ケアプラザ		
活動日時	金曜日(月2回)、土曜日(月2回)	10:00～11:30	
入会金	なし	会費	¥500/回

ジャズ体操	もくれん		
<b>木蓮</b>			
目的 内容	健康な毎日を目指します。音楽に合せ、足の ステップダンス。脳トレになります。 ボールを使い瞬発力、筋力アップにもなります。 笑いの中で、体全体を使うことで、汗をかき、 心身共にリフレッシュ。楽しい会です。		
入会条件	なし		
会員数	14名 (男性0名 女性14名)		
活動場所	瀬谷センター		
活動日時	第2・第4月曜日	15:00～17:00	
入会金	なし	会費	¥2,000/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	人生100年時代、毎日明るく楽しく元気良く運動 しましょう。ラジオ体操・グランドゴルフを公園で 行っています。 地域の皆さん待ってます～！！		
入会条件	なし		
会員数	17名 (男性 7名 女性 10名)		
活動場所	橋戸3丁目公園		
活動日時	ラジオ体操月～金 グランドゴルフ月・木	8:30～9:00 9:00～10:00	
入会金	なし	会費	なし

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	太極拳を通じて会員相互の親睦を図り、心身とも 健全なる毎日を目指します。 お気軽にお問い合わせください。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性 0名 女性 10名)		
活動場所	瀬谷センター、東野中コミュニティ・スクール		
活動日時	月3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	太極拳を通し健康を維持することを、目的として います。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性 2名 女性 8名)		
活動場所	原中コミュニティ・スクール		
活動日時	月3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	活動目的:継続していく事で、健康で明るい生活 が出来る事。利用施設での成果発表の折り には、積極的に参加して日々の太極拳の練習 成果を表演し、太極拳の魅力を幅広く理解して 頂ける事を目指しています。		
入会条件	軽い運動が出来ること		
会員数	43名 (男性 12名 女性 31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、瀬谷スポーツ センター		
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します。 「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。年に数回発表会があります。		
入会条件	なし		
会員数	26名 (男性 10名 女性 16名)		
活動場所	瀬谷センター、瀬谷スポーツセンター、南台ハイ ツA集会所		
活動日時	毎週土曜日	9:00～11:45	
入会金	なし	会費	¥1,500/月

太極拳		ふようかい	
<b>芙蓉会</b>			
目的 内容	太極拳を通して、健康で毎日を楽しく過ごせる 事を目指しています。ゆっくりとした動きで、 体幹を鍛えることにより、ころびにくい体を作る 事を目標に、仲間の皆さんと日々励んでいます。		
入会条件	なし		
会員数	10名 (男性 0名 女性 10名)		
活動場所	阿久和地域ケアプラザ		
活動日時	第1・第2月曜日	12:30～14:30	
入会金	なし	会費	¥1,500/月

## 太極拳

せやけんしゅうかい

## 瀬谷拳周会

目的  
内容

太極拳で足腰鍛え、友達増やして楽しみながら健康になる。瀬谷拳周会は、瀬谷区で最も歴史ある太極拳クラブです。ベテランの方から初心者まで、会員のレベルにあったクラス編成で練習しています。  
初心者大歓迎です。ぜひお試しください。

入会条件	なし		
会員数	40名（男性11名 女性29名）		
活動場所	瀬谷スポーツセンター		
活動日時	第1～第4水曜日	13:00～15:00	
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

一生自分の足で歩けることを目標にして仲間と楽しんでます。音楽に合わせて練習するので曲に合った太極拳が楽しめます。  
瀬谷区太極拳協会や練習施設の催しにも年数回参加しています。  
お気軽にお問い合わせください。

入会条件	なし		
会員数	14名（男性2名 女性12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、ユートピア自治会館		
活動日時	月4回木曜日	9:00～12:00	
入会金	なし	会費	¥2,000/月

## 自彊術

じきょうのとも

## 自彊の友

目的  
内容

31動の動作で全身を動かす体操です。調心、調息、調身を目指します。仲間募集中です。お気軽にお問い合わせください。

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	毎週水曜日	13:00～15:00	
入会金	なし	会費	¥2,000/月、 年会費¥3,000

## 自彊術

じきょうじゅつ るぴなす

## 自彊術 ルピナス

目的  
内容

独特の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	毎週木曜日	15:00～16:30	
入会金	なし	会費	¥3,500/月

## ヨガ

よがくらぶ

## ヨガクラブ

目的  
内容

簡単なヨガで心身のリフレッシュを図り、体力の維持向上を目指します。だれにでも無理なく楽しめます。初めての方から、経験者の方まで、年齢・性別に関係なくどなたでも気軽にご参加いただけます。男性の入会も歓迎です。

入会条件	なし		
会員数	12名（男性1名 女性11名）		
活動場所	瀬谷さくら小コミュニティ・スクール		
活動日時	第1・第3土曜日	9:45～11:45	
入会金	なし	会費	¥1,500/月

## ヨガ

あくわ こまち

## あくわ小町

目的  
内容

ヨガのレッスンを行っています。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	毎週火曜日	9:20～10:20	
入会金	なし	会費	¥700/回



ヨガ・ポッチャ・ カローリング・ カフェ		ゆるかふえ	
<b>ゆるカフェ</b>			
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 楽しく会話しています。		
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	二ツ橋地域ケアプラザ		
活動日時	第4木曜日	14:30～16:30	
入会金	なし	会費	¥500/月

ヨガ・バレエ・ ストレッチ・ ピラティス		わい すたじお	
<b>Y studio</b>			
目的 内容	ヨガやピラティスを中心に、クラシックバレエや ストレッチなど、簡単な動きで体をゆっくり ほぐします。希望者は、発表の機会もあります。		
入会条件	なし		
会員数	10名（男性0名 女性10名）		
活動場所	二ツ橋地域ケアプラザ、瀬谷公会堂、 今宿地区センターほか		
活動日時	水曜日か金曜日	13:10～14:20	
入会金	¥3,500	会費	¥700/日

エアロビクス		しんにほん ふじんのかい せやしぶ だんべらーず	
<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 して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	10名（男性0名 女性10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回月曜日	9:30～10:30	
入会金	なし	会費	なし

ポッチャ		みやがみぼっちゃどうこうかい	
<b>宮上ポッチャ同好会</b>			
目的 内容	ポッチャを通して親交や体力づくりを図ります。		
入会条件	なし		
会員数	13名（男性5名 女性8名）		
活動場所	宮上会館		
活動日時	第1、第3火曜日	13:00～15:00	
入会金	なし	会費	¥200/月

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	
<b>瀬谷ノルディック ウォーキング同好会</b>			
目的 内容	健康増進、介護予防事業の一環として発足 した会で、ポールを持って近隣の公園から、 県内の鎌倉・三浦半島・厚木・秦野・小田原 と少し遠方にも、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	29名（男性17名 女性12名）		
活動場所	二ツ橋第二地域ケアプラザ、野外が主		
活動日時	第2・第4月曜日	9:30～15:00	
入会金	なし	会費	¥300/月