

なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 ☎3317-6620)
スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

イタリア語(近・半過去終了者) / AVANTI 木曜日午前10時~11時45分(月3回) / 阿佐谷地域区民センターほか / 月4000円 / 園高野 ☎090-1259-1186

川柳/杉並川柳同好会 第3月曜日午後1時~3時45分(8月を除く) / 西荻地域区民センター / 各1000円 / 園洲戸 ☎3394-4423

川柳/春朗会 第2・4土曜日午後1時30分~3時30分 / 西荻地域区民センター / 3ヵ月5000円 / 園齊藤 ☎090-7804-2468

俳句・初心者歓迎/花芭蕉会 第2木曜日午後1時30分~3時30分 / 角川庭園 / 各2000円 / 園大本 ☎090-6565-5559

木彫りで野鳥を作る / NTバードカービング 水曜日午後1時~3時(月4回) / 阿佐谷地域区民センターほか / 月2500円 / 園土田 ☎080-1207-0213

水彩画/ふづき会 第2・4水曜日午後1時~5時 / コミュニティふらっと阿佐谷 / 入会金1000円。月2500円 / 園大谷 ☎3312-0905

水彩画を基礎から楽しく学ぶ/デッサン四宮 第2・4月曜日午後1時~3時30分 / 井草地域区民センター / 月4000円 / 園武田 ☎080-5377-6787

水彩画/アトリエ彩樹 第1・3金曜日午後1時~3時45分 / 産業商工会館ほ

か / 入会金1000円。月2000円 / 園小松 ☎090-8014-2800

プロによる写真技術指導/グリーンフォトクラブ 金曜日午後1時~3時30分(月1回) / 勤労福祉会館ほか / 各2500円 / 園安部 ☎3391-8326

絵手紙/やまももの会 第2・4水曜日午後2時~4時 / ゆうゆう高井戸東館 / 各1000円 / 園山崎 ☎080-5863-2382

華道/小原流いけばな花水会 原則、第2・4金曜日午後1時~4時 / 和田区民集会所 / 入会金1000円。各1000円(別途花代) / 園三浦 ☎3316-8313

花の工作と簡易金継ぎ/クリムソローズ&古都倫 毎週木曜日または土曜日午後1時~3時 / 高井戸地域区民センター / 各3000円程度 / 園大橋 ☎3331-9770

ギター/井草ギター同好会 毎週金曜日午後6時45分~8時45分 / 勤労福祉会館 / 月4000円 / 園秦 ☎090-1802-8448

シニア音楽療法/音楽健康サロン 水曜日午前10時~11時30分(月1回) / 阿佐谷地域区民センター / 各1000円 / 園中村 ☎5327-5727

外国人のギタリストと歌う/英語で歌う会 第2・4木曜日午前10時~正午 / 井草地域区民センターほか / 月2000円(別途楽譜代) / 園羽田野 ☎3390-1572

ウクレレ体験会/イリアヒ(貸ウクレレ有) 7月25日(火)、8月8日(火)午後6時~7時 / ゆうゆう高井戸寺北館 / 園佐藤

☎3393-4663

琴合奏/琴音 第2・4水曜日午後1時~4時 / 中里宅(和田1丁目) / 入会金1000円。月1000円 / 園中里 ☎090-9955-8521

カラオケ/プロと歌おう会 第2月曜日、第4火曜日午後1時~5時 / ゆうゆう高井戸寺北館 / 各2時間600円。各4時間1000円 / 園海野 ☎080-5094-4367

ピアノで習うカラオケ/板谷会 第2・4木曜日午後1時~4時 / 勤労福祉会館 / 入会金1000円。月4500円 / 園渡辺 ☎090-9810-9795

歌が苦手・唄えない人のカラオケ会/歌練会 木曜日午前(月2回) / ハイエスト荻窪(荻窪5丁目) / 月4300円 / 園杉原 ☎090-4633-4786(午後)

年齢は問わず女声だけで歌う/杉並女声合唱団 水曜日午前10時~午後1時(月3回) / 荻窪地域区民センターほか / 月5000円 / 園須崎 ☎3398-3517

囲碁/明人会 第1・3土曜日、第2・4水曜日午後1時~5時 / ゆうゆう高井戸東館 / 月500円 / 園郭 ☎090-1268-5344

マジック/高井戸マジックサークル 第2・4火曜日午後1時~4時 / 高井戸地域区民センター / 入会金1000円。月2000円 / 園宇佐見 ☎090-4178-3876

囲碁(初心者歓迎)/荻窪石心会 月~土曜日午後1時~6時 / 荻窪地域区民センター / 入会金2000円。年3000円 / 園吉野 ☎3392-0871

コントラクトブリッジ/西荻ブリッジ同好会 月曜日午前9時30分~午後5時 / ゆうゆう今川館ほか / 入会金2000円。月2000円 / 園小林 ☎5306-0461

スポーツ

空手練習/日本空手道順道会 月・土曜日午後6時~8時 / 堀之内小学校ほか / 入会金2000円。月4000円。中学生以下3000円 / 園小林 ☎080-5477-9257

パドルテニス/大宮前パドルテニスクラブ 月~金曜日、2時間(月3・4回程度) / 大宮前体育館 / 入会金1000円。月1000円 / 園村上 ☎090-1771-4959

ボクシングエクササイズ/ミット遊会K 日曜日午後1時~5時 / TAC杉並区永福体育館 / 初回500円 / 園江藤 ☎080-6611-6460

楽しくフォークダンス/リリィ 月曜日午後3時~5時(月4回) / 下高井戸区民集会所 / 入会金1000円。月2000円 / 園大原 ☎3324-2721 ☎3324-0524

社交ダンス/ダンスメイト 木曜日午後3時~5時 / 大宮前体育館ほか / 月3000円 / 園佐久間 ☎080-1148-7557

太極拳(主に陳式)/しろがね太極拳クラブ 第1・3日曜日午前11時~午後1時 / 荻窪地域区民センター / 月1000円 / 園安木 ☎5932-7684

太極拳/上井草太極拳クラブ(初心者・見学歓迎) 毎週火曜日午後1時~3時 / TAC杉並区上井草スポーツセンター / 入会金1000円。月4000円 / 園米山 ☎3399-8679

自彊術/健康体操じぎょうじゅつ阿佐ヶ谷 水曜日午後7時~8時30分 / コミュニティふらっと阿佐谷 / 年3000円。月3000円 / 園渡辺 ☎5936-2141

ソフトエアロビクス/ジュピター 木曜日午後1時~3時(月3・4回) / 荻窪体育館 / 入会金1000円。月3000円 / 園小澤 ☎3395-0427

ヨガ/ゆっくりヨガ(女性限定) 月・水曜日午前10時~11時30分 / 浜田山会館 / 各1000円 / 園関 ☎090-7241-4883

ヨーガ/ヨーガ荻窪 毎週水曜日午前10時~11時30分 / 荻窪地域区民センター / 月4500円 / 園河合 ☎3397-4588

椅子を使ったヨガ/ゆったりチェアヨガ 第1水曜日午前9時30分、第2・4水曜日午後3時 / ゆうゆう久我山館 / 月3000円 / 園山元 ☎5336-8421

硬式テニス中上級・上級/パラゴンテニス 土・日曜日、祝日ほか、2~4時間 / 区内コートほか / 各500~900円 / 園倉澤 ☎3325-5748

ラージボール(卓球)/杉並三九会 毎週月曜日午前9時~11時 / 荻窪体育館ほか / 月1000円 / 園小林 ☎090-9306-1000

ハイキング・登山/杉並山の会 毎月最終水曜日午後7時~9時 / 阿佐谷地域区民センター / 入会金500円。年6000円 / 園愛場 ☎6765-7234

プールで体操/フレッシュウォーキングの会 水曜日午後1時~3時(月3回) / 杉並第十小学校温水プール / 入会金1000円。月4000円 / 園松本 ☎080-5025-5990

ご協力をお願いします

公園利用のマナー

公園や緑地は、身近な憩いとふれあいの場です。他の利用者や周辺居住者への迷惑を防ぐため、利用マナーとルールを守り、みんなが楽しく気持ちよく利用できる公園にしましょう。

—— 問い合わせは、みどり公園課管理係へ。

早朝・夜間は静かに
公園利用者の早朝・夜間の話し声、スケートボードやボールの使用等による騒音が問題になっています。夜間・早朝は静かにご利用ください。

受動喫煙防止のためにマナーを守りましょう
他の利用者や周辺居住者の受動喫煙とならないよう、喫煙マナーを守ってください。特に子どもがいる場所での喫煙はご遠慮ください。ポイ捨ては禁止です。

犬を連れての利用マナーを守りましょう
区内の公園は犬を連れての利用はできません。管理事務所のある井草森・馬橋・蚕糸の森・塚山・柏の宮・桃井原つば・下高井戸おおぞら公園は、短いリードを付けた場合のみ利用できます。他の利用者に迷惑がかからないよう次のマナーを守りましょう。

- ふんを持ち帰る
- ブラッシングをしない
- 水道の蛇口から直接水を飲ませない
- 水遊び場や花壇に入れない

自転車・バイクの置き場ではありません
通勤・通学等での駐輪・駐車はできません。

その他

- 子ども会・町会・学校・幼稚園・保育園等で団体利用する場合は、公園占用許可申請が必要です。
- 公園での営業行為は原則禁止です。
- 飲酒・宴会は他の利用者や周辺居住者の迷惑にならないよう、話し声等の音や場所に注意してください。ごみは持ち帰ってください。

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。