

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 FAX3317-6620)
スポーツ（ダンス・健康的運動を含む）
スポーツ振興施設管理係（住所・電話は区役所宛て FAX5307-0693）

生涯学習・芸術・文化

スペイン語会話／フェベス 第1・3木曜日午後6時～8時／ゆうゆう荻窪東館／月3000円／☎柄谷 ☎5932-2598

映画・ドラマで学ぶ中国語／中文映画クラブ 第2・4木曜日午後7時～8時30分／高井戸地域区民センター／入会金3000円。各1500円／☎王 ☎080-7822-9201✉movie@allkenkou.com

英字新聞を翻訳して発表／英字新聞研究会 土曜日午後1時～3時／コミュニティふらっと成田ほか／☎木村 ☎070-8414-8499

アメリカ人講師の英会話指導／EKクラブ 木曜日午後1時30分～3時（月4回）／阿佐谷地域区民センター／各2000円／☎大橋 ☎6304-6263

蕎麦を手打ちする／杉並そば打ち会 第3土曜日午後1時～5時／ゆうゆう下井草館／入会金2500円。月2500円／☎岡本 ☎080-6526-1900

ステンドグラス／ビドリオ高井戸 第1・3土曜日午前9時～午後3時／高井戸地域区民センター／入会金1000円。3ヵ月5000円／☎石坂 ☎3303-6150

水彩画／樹の会 第2・4月曜日午後1時～5時／高井戸地域区民センターほ

か／入会金1000円。月2500円／☎三木 ☎080-6517-8378

ウクレレ／ウクレレ友の会 第1・3水曜日午後4時～6時／コミュニティふらっと馬橋ほか／各500円／☎武藤 ☎080-4138-2531

オカリナ／天沼オカリナ 第1～4木曜日午前10時～11時30分／コミュニティふらっと本天沼／☎西村 ☎5936-1039

ウクレレ初級・歌唱／レレ・マイカイ 水曜日午後3時30分～5時／コミュニティふらっと東原／月2000円／☎柳沢 ☎090-2634-5086

ピアノ初心者／西荻健康ピアノの会 第4土曜日午前10時30分～正午ほか（月2回）／ゆうゆう今川館／月3000円／☎長峰 ☎090-8330-6594

ハーモニカ／パルケ・ハーモニカクラブ 第2・4月曜日午前10時～午後1時／セシオン杉並／月4000円／☎山田 ☎3399-1611

唱歌・童謡・懐かしい歌を歌う／歌の会「花」 第1・3・4木曜日午前10時～正午／高井戸地域区民センター／月2250円／☎勝野 ☎090-2144-2718

声帯筋トレ柔軟／大人のボイストレーニング 金曜日午後1時30分～2時30分（月2回）／荻窪駅周辺のカラオケ店／

各1500円／☎吉村 ☎090-2331-6291

カラオケ／かわせみ 第2・4土曜日午後2時～4時／村上ヒロ子歌謡学院（永福3丁目）／月4000円／☎伊藤 ☎090-9348-3182

スポーツ

体操／背骨コンディショニング 木曜日午後3時～4時30分／向陽中学校／各1000円ほか／☎藤中 ☎3325-3954

ストレッチ・柔軟・ウォーキングほか／はまゆうの会 金曜日午前10時～11時30分（月3・4回）／浜田山会館／入会金1000円。月3000円／☎山内 ☎3302-8328

健康体操・トリム体操／下高井戸トリムクラブ 金曜日午後1時～2時30分（月3・4回）／下高井戸区民集会所／入会金1000円。月3000円／☎中笠 ☎3306-1636

ヨガ／やさしいストレッチヨガ 水曜日午後1時15分～2時15分／高井戸地域区民センター／月4000円／☎梅沢 ☎3331-9950

社交ダンス／ダンスサークルデスパシート 第1～4木曜日午後2時～3時／フルハウス（荻窪2丁目）／月6000円ほか／☎細目 ☎090-9955-4520

社交ダンス／ジャンプアップ 金曜

日午後7時～9時／阿佐谷地域区民センター／各1300円／☎桑名 ☎090-4253-7653

社交ダンス／優美会・プロ講師 篠田沙代子 月曜日午後7時～9時／杉並第三小学校ほか／入会金1000円。月4500円／☎石田 ☎080-8867-5684

日本の踊り／ふる里の会 第1・3火曜日午後1時～3時／ゆうゆう高円寺南館ほか／月1000円／☎守永 ☎3331-9610

フォークダンス／杉並区FD友の会 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2000円／☎関守 ☎090-1704-8176

硬式テニス初中級／気楽クラブ 火曜日午前11時～午後1時／妙正寺体育館／各300円ほか／☎松澤 ☎5932-3450

硬式テニス中級以上／MSJ 土・日曜日、祝日／区内コートほか／各500円ほか／☎角田 ☎080-3482-5942✉tsuno8888@yahoo.co.jp

ミニテニス／くるみの会 金曜日午後2時間（月4回）／大宮前体育館／入会金1000円。月1000円／☎雲林院 ☎080-9999-6857

卓球／高卓会 金曜日午前9時30分～11時30分／ゆうゆう高円寺北館／☎佐藤 ☎090-6517-2483

掲載対象は、次のものを除く活動です

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの（登山・ハイキングなどの活動を除く）
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝を取る教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPO活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体（ひぼう）を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

杉並清掃工場環境フェア

詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。
—— 問い合わせは、杉並清掃工場 ☎3334-5301へ。

工場見学（自由見学）、環境作品表彰式、はたらく車大集合、消防服着用体験、環境ワークショップ、杉並区産野菜の販売ほか ☎車・バイクでの来場不可

日時 10月26日(日)午前10時～午後3時

場所 杉並清掃工場（高井戸東3-7-6）

「ごみぱっくん号」でごみ収集体験

ごみを清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作を行うことができます。清掃車は中が見えるスケルトン仕様になっており、積み込んだごみの動きを確認できます。

専用地下道探検

清掃車両専用の地下道を歩くことができます。
時 午前10時・10時20分・10時40分・11時・11時20分・11時40分・午後0時40分・1時・1時20分・1時40分・2時・2時20分
定 各50名（先着順）

プラネタリウム

小型ドーム型プラネタリウムの鑑賞ができます。
時 ①午前10時15分・10時45分・11時15分・11時45分②午後1時15分・1時45分・2時15分 定 各20名（先着順） 他 整理券を①午前10時②正午から配布

キャンドルづくり

賞味期限切れの廃食用油などでキャンドルを作ります。
時 ①午前10時20分・11時・11時40分②午後1時10分・1時50分・2時25分 定 各16名（先着順） 他 整理券を①午前10時②正午から配布