

なかま集まれ!

区民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）
スポーツ振興課施設管理係（住所・電話は区役所宛て FAX5307-0693）

生涯学習・芸術・文化

カリフォルニア講師と学ぶ英会話／チャレンジ 木曜日午前10時～正午／阿佐谷地域区民センターほか／入会金2000円。月8000円／☎小松 ☎090-7428-9680

フランス語読書／フランス語読書会 第2金曜日午前10時～正午／ゆうゆう堀ノ内松ノ木館／各200円／☎服部 ☎070-2671-9731

中国語学習会①初②中級／独学クラブ 木曜日①午前9時～10時30分②10時30分～正午／永福和泉地域区民センター／入会金3000円。各1300円／☎王 ☎090-6487-5278 ☒dazhongweb@outlook.com

外国人教師と学ぶ英会話／杉英会 第1・3月曜日前午11時～午後0時30分／阿佐谷地域区民センター／月4000円／☎蘭田 ☎090-2166-2949

全句鑑賞・丁寧な指導俳句会／すなおな句会 第1金曜日午後1時～5時（1・5月は第3金曜日）／角川庭園／6カ月8000円／☎伊東 ☎3391-7033

俳句／苗句会 第3火曜日午前10時～正午／角川庭園／月1000円／☎宇田川 ☎090-2765-1175

古文書の勉強／永福古文書クラブ 原則、第2日曜日午前10時～正午／永福和泉地域区民センターほか／月1500円／☎並河 ☎3321-8138

声に出して本を読む／60歳からの健康朗読 水曜日午後1時～2時30分（第2水曜日を除く）／西荻地域区民センター／各1500円／☎保田 ☎080-7994-1122

男性の料理／楽熟会 第3水曜日午前9時～正午／高円寺保健センターほか／6カ月3000円（別途材料費各500円）／☎森下 ☎3384-4622

篆刻／篆刻の会 第1・3土曜日前午10時～正午／阿佐谷地域区民センター／月3000円／☎外ノ池 ☎090-3064-1074

絵画／杉並の絵画サロンえふで 第2・4土曜日前午10時～正午／ゆうゆう荻窪東館／各2000円／☎中村 ☎5370-7081

盆踊り／盆踊り同好会 第1日曜日午後1時～3時／ゆうゆう荻窪東館／各1000円／☎石川 ☎090-8646-4822

混声合唱／高井戸混声コーラス 水曜日午後7時～9時／高井戸地域区民センターほか／入会金1000円。月4000円／☎古河 ☎3333-0108

合唱／男声合唱ハイ&ロー 第1・2・4木曜日午後1時～4時／高井戸地域区民センターほか／入会金1000円。月4000円／☎古河 ☎3333-0108

ウクレレ（ハワイソング）／イリアヒ 第2・4火曜日午後6時～7時／ゆうゆう高円寺北館／入会金2000円。月5000円／☎佐藤 ☎090-6517-2483

男女カラオケ／こだま会 第1・3土曜日午後1時30分～3時30分／ゆうゆう高円寺南館／月2000円／☎矢島 ☎080-6588-5446

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30分～5時／ゆうゆう高円寺北館／各2時間600円。各3時間30分1000円／☎海野 ☎080-5094-4367

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／☎宇佐見 ☎090-4178-3876

麻雀／健康麻雀倶楽部 第1～4水曜日午後1時～5時／コミュニティふらっと本天沼／入会金1000円。年1000円／☎本間 ☎090-4749-3604

スポーツ

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

ピラティス／背骨コンディショニング 火曜日午前9時30分～11時15分／高円寺みんなの体育館ほか／各1500円ほか／☎阿部 ☎090-3100-3043

上井草太極拳クラブ 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／☎米山 ☎3399-8679

健康体操／おどるん 金曜日午前9時～11時／高円寺みんなの体育館ほか／入会金1500円。月3000円／☎青木 ☎3311-9419

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

水泳成人男女／杉並フレンズスイムクラブ 水曜日午後1時～3時／高井戸温水プール／月6000円／☎鈴木 ☎090-3438-2909

ジュニア水泳／ABCジュニアスイムクラブ 水曜日午後3時～5時／高井戸温

水プール／月7000円／☎桐山 ☎090-4412-3735

ジュニア水泳／ポケットクラブ 水曜日午後5時～6時45分／高井戸温水プール／月7000円／☎古賀 ☎090-4922-1894

硬式テニス／中上・上級 エースを狙えgogo 土・日曜日、祝日ほか、各2～4時間／区内テニスコートほか／各500～900円／☎渡辺 ☎5335-9667

パドルテニス／荻窪PTC 金曜日午前11時～午後1時／荻窪体育館ほか／入会金1000円。月1000円／☎斉藤 ☎090-1858-6107

コーチが指導する卓球／はづき会 月曜日午後3時～5時／勤労福祉会館／入会金2000円。月2000円／☎島崎 ☎080-9380-4141

フランス生まれのペタンク私達といっしょに／桃井ペタンククラブ 午前7時～8時／桃井原っぱ公園／年1000円／☎溝田 ☎3397-1709

吹矢／スポーツウェルネス吹矢杉並中央支部 月4回午後1時～3時／JA東京中央城西支店（成田東5丁目）／入会金2000円。月1000円／☎牧野 ☎090-2426-0022

ハイキング・登山／杉並山の会 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／☎愛場 ☎6765-7234

卓球サークル／向陽スポーツ卓球 月曜日午後5時～6時30分／永福小学校／年6000円／☎太田 ☎3315-6202

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

あなたの知りたい情報を受け取れます！

杉並区公式LINEをご利用ください

杉並区公式LINEでは、安全・安心、子育て、イベントなど、知りたい情報を受信設定することで、利用者の設定に応じたお知らせが届くセグメント配信を行っています。

友だち追加はこちら！

▲杉並区公式LINE

●杉並区公式LINE
★アカウント名=杉並区 ★ID=@suginamicity

☎広報課戦略的広報推進担当

「広報すぎなみ」の特集記事が見やすく＆探しやすい！

もっと知るすぎなみをご利用ください

「広報すぎなみ」で特集している区の施策や「すぎなみビット」の記事が、スマートフォン・パソコンの画面でも読みやすくなりました。また、防災・安全、子ども・教育、スポーツ・文化など、カテゴリーごとに読みたい特集記事を探すことができます。

閲覧はこちらから！

▲もっと知るすぎなみ

☎広報課広報係