

交 流

定期利用団体のご案内



令和元年度版

武蔵野市民会館

武蔵野〇〇〇研究会

(団体名です)

- ①主な活動内容
- ②活動予定日
- ③活動時間
- ④講師氏名(敬称略)
- ⑤連絡先氏名 電話番号

団体の活動内容です。

さらに詳しくお知りになりたい方は、団体に直接お問い合わせください。

★★★ 目 次 ★★★

教養・学習

- ・学習 1.2
- ・書道 2.3
- ・着付け 3
- ・華道・フラワーアレンジメント 3.4
- ・国際交流 4
- ・語学 5

美術・工芸

- ・絵画 6
- ・絵画 ・陶芸 7
- ・陶芸 ・写真 8
- ・絵手紙 ・手芸 9

音楽

- ・合唱 ・コーラス 10.11.12
- ・カラオケ 13
- ・吹奏楽 14
- ・大正琴 ・民謡 14
- ・謡曲 ・詩吟 15

ダンス・スポーツ

- ・ダンス・エアロビクス 16
- ・フラダンス 16
- ・社交ダンス 17.18
- ・クラシックバレエ 19
- ・ヨガ 19
- ・体操 19.20
- ・居合道 20
- ・太極拳 21
- ・気功 21
- ・日本舞踊 21

生活

- ・料理 22
- ・コントラクトブリッジ 22

キョウド ビ ジュツ カン ケン キョウ カイ
郷土美術館研究会

- ①美術館見学と研修・講演会
- ②毎月1回 月曜日（随時）
- ③午前10時～正午
- ④
- ⑤野口 敏子 TEL 0422-51-5069

美術館は言うまでもなく、優れた芸術作品を収集、展示するミュージアムを見学する。当会はこれらの作品を見ることにより感性を高め、精神文化の充実を図ることを目的としている。年1回はバスによる美術館見学ツアーを催し、講演会を企画して文化祭にも参加している。

コ モン ジョ カイ
古文書の会

- ①古文書を学習し歴史や文化を知る
- ②毎月第1・2・3・4水曜日
- ③午後6時～午後8時30分
- ④オオタ イサオ
太田 公
- ⑤菊池 敦宏 TEL 0422-32-0290

近世文書や古典の書写本を通して歴史や文化を学び会員相互の向上と親睦を図る。各週の文書の学習と解説は以下の通りです。第1週「富士吉田御師竹谷家文書」・「従軍漫吟」。第2週「庄内藩文書」・「玉川上水起元」。第3週・太田先生の指導を受け多摩郡蔵敷村名主の「里正日誌」。第4週「毛利家家臣天野家文書」。他に近在の博物館、資料館へのバス研修旅行。

ム サシ ノ コ モン ジョ カイ
武蔵野ふれあい古文書会

- ①古文書を読み人々の生活や決まりを学ぶ
- ②毎月2回程度 日曜日
- ③午後2時～午後4時
- ④米崎 清実
- ⑤夏目 重美 TEL 090-6135-0880

近世・近代文書を中心として、幅広く古文書類の鑑賞、解説、研究、発表活動を行う。広く市民を対象とした公開講演、講座等を開催し、過去・現在・未来を生きる人々のふれあいの場を提供する。

むさしのフォーラム21

- ①日本近現代史の学習
- ②毎月第2・第4月曜日
- ③午前10時～正午
- ④
- ⑤荒川 澄雄 TEL 0422-51-8528

近現代史をふり振り返りつつ、「果たして人間は歴史から学んできたか」を主眼に、学習・意見交換をしています。肩ひじ張らず自由に、言わばサロン風の雰囲気を楽しんでいるのがこの会の特長です。談論風発、時に世情・時局批判が噴出します。お気軽に覗いてみてください。

オウチョウブンガク
みほせいの王朝文学サロン

- ①日本の古典文学を楽しむ
- ②毎月第4水曜日
- ③午前10時30分～午後3時
- ④三保 サト子
- ⑤大井 田鶴子 TEL 042-573-1886

日本古典文学を楽しむことを目的とする。「源氏物語」や「枕草子」などの作品鑑賞を通じて、時代背景について学び、人間理解を深める。

ジモッピーネット
シミンカイカン テイキ カイ
-市民会館と地域をつなぐ会-

- ①社会教育の視点をもった学習活動
- ②毎月第1土曜日
- ③午前10時～正午
- ④
- ⑤田中 純江 TEL 0422-54-8892

地域における課題を発見し、解決する方法を市民会館で学んでいます。また市民会館が地域に愛され続けることを願っており、共感される仲間を募集しています。

シンニホンフジン カイ
新日本婦人の会 ひばり班

- ①平和とくらしを守るための学習活動
- ②毎月3回 日曜日
- ③午前10時～12時
- ④
- ⑤千葉 真弓 TEL 080-9388-9477

「国民健康保険」「年金」「教育」など、身近な問題を取り上げて学習をしたり、被爆体験者や沖縄の方の話を聞いたりして、平和についての学びもしています。安全な食を求めて、産直活動や情操を豊かにするため美術館めぐりもしています。

アキ ツ ショウドウ カイ
秋津書道会

- ①書道
- ②毎月第2火曜日
- ③午前10時～正午
- ④大橋 よし子
- ⑤植村 進 TEL 0422-54-2848

(一社)倫理研究所の方針として心の浄化を目標とした秋津書道会は芸術の妙味を味わおうとする書の友の集いである。月1回例会を開き、楷書、行書、草書、仮名とそれぞれ段階をふんで勉強していき月1回競書を本部に送ります。条副も年2回楽しく練習しています。

コウ ホウ カイ
紅 萌 会

- ①書道
- ②第1・第2・第3水曜日
- ③午前10時～午後8時
- ④大井 田鶴子
- ⑤行橋 信子 TEL 0422-53-9366

小中学生は書道の基礎をしっかりと学び、高校生・大学生・成人は古典を基に漢字・仮名・ペン字と幅広く学習しています。小学生には集中力を養う良い機会です。技術の習得だけでなく、仲間との親睦や書道をする心を大切に考えて活動しています。

キ ラク カイ
着 楽 会

- ①着付
- ②初級 金曜日 月2回
初級・中級 日曜日 月2回
- ③金曜日 午後1時～午後3時
日曜日 午前10時～正午または午後1時～午後3時
- ④清水 治美
- ⑤千葉 裕子 TEL 0422-51-8054

着楽会は「着物を楽しみながら学びましょう」の会です。腰紐、伊達締めを使用して鏡を見ないで一人で着られるよう基本から始めます。気楽に着物をきて“街に出かける一歩”親しい方々に“着せてさしあげる二歩”始めてみませんか。お手伝いできれば幸福に思います。

アイ カイ
ボランティアきもの藍の会

- ①着付練習、ボランティアきもの藍の会
- ②月2回 水曜日（原則）
- ③午後1時～午後5時
- ④吉沢 初女子・須崎 伊都夜
- ⑤恩田 裕子 TEL 0422-32-0994

着付を基本から学び、美しい着物姿を目指すと同時に、着物を通して社会に対し、ボランティア活動を行う会です。10年以上、武蔵野市の成人式の着くずれ直し、子供達が楽しみに待っている七五三の着付、又浴衣講習会では一人で着られる喜びを実感していただいています。

イケノボウイ バナ ユウ スイ カイ
池坊生け花幽翠会

- ①生け花(池坊)
- ②毎月3回 金曜日
- ③午後1時～
- ④大森 幽翠
- ⑤竹内 房子 TEL 090-6316-2695

忙しい日々の生活の中でホッと一息、暖かい雰囲気の中で生け花を楽しんでみませんか。初めての方もお気軽にどうぞ。見学もできます。ご希望の方は資格取得もできます。見学がてらお越しくださいませ。お待ちしております。男性の方も歓迎致します。

コスモスライン花^{ハナ}

- ① フラワーアレンジメント
- ② 毎月2回 月曜日
- ③ 午前10時30分～
午後1時30分～
- ④ 柏 与志子
- ⑤ 土橋 のぞみ TEL 0422-54-8741

あわただしい生活の中で花にいやされ、出会った方に襟を正されながら、大胆に、時にはかわいらしく花を生けております。いつでもお立ち寄り、ご覧下さい。地域の方々にお会い出来る事を心待ちしております。

武蔵野ヒップファミリークラブ^{ムサシノ}

- ① 多言語（いろいろな国の言葉）の自然習得
- ② 毎週火曜日・金曜日
- ③ 午後7時～午後9時
- ④
- ⑤ 橋本 美和子 TEL 0422-37-5004

どこの国の赤ちゃんも、まわりで話されている言葉をいつの間にか話せるようになります。0歳の赤ちゃんも子供もお母さんもお父さんもシニアの方も一緒に世界中の言葉で遊びます。子供も一緒に大人の私も、知らないうちに“多言語人間”になれちゃいます。



ウイステリアの会^{カイ}

- ①英語学習
- ②毎週土曜日
- ③午前10時～正午
- ④Wyman Keyes
- ⑤長谷 君枝 TEL 042-571-3762

テキストを使つての学習とフリートーキングをおりませでの楽しいレッスンです。

フレンドリー英会話サークル^{エイカイワ}

- ①英会話
- ②毎週金曜日
- ③中級 午後1時30分～2時30分
初級 午後2時30分～3時30分
- ④キーエン・オーマホニー
- ⑤齊藤 健治 TEL 0422-52-4809

講師はアジア大学講師でアイルランド人男性です。リラックスした雰囲気の中で、お互いの文化を紹介したり、身近なテーマを話したりしながら、少人数で英語でのコミュニケーションの仕方を練習していきます。お気軽にご参加ください。

リフレッシュ英語サークル^{エイゴ} (略称 R. E. C)

- ①英語（初級）学習
- ②金曜日（月／4回）
- ③午後1時30分～午後3時
- ④Sandy & Alex
- ⑤徳田 和義 TEL 0422-51-0284
<http://www.7b.biglobe.ne.jp/musashino-rec/>

会員が自分の意志を、自分の英語で積極的に発信できるように基礎を復習します。貴方の英語力をリフレッシュ！・・・忘れていた英語を取り戻して、外国人と会話を楽しみましょう。講師から親切に教えて貰えます。

中^{チュウ}文^{ブン}学^{ガク}習^{シュウ}班^{ハン}

- ①中国人講師について中国語を学習する
- ②月3回 土曜日
- ③午前10時～正午
- ④王 艶晴^{ワン イェンチン}
- ⑤小林 恵美子 TEL 0422-51-5701

初級を終えた人を対象に、中国人講師について発音をさらに正確に、文法をくわしく学びつつ読む、聞く、話すのレベルアップを目指しています。同時に中国のさまざまな文化、習慣を知って楽しんでいます。

アトリエ・コスモ

- ① 絵画サークル
- ② 毎月第2・第4日曜日
- ③ 午前9時～正午
- ④ 高見 政良
- ⑤ 磯田 廣史 TEL 090-4548-2383

デッサン・静物画・人物画を年間カリキュラムに沿って、自由な画材で制作。老若男女の熱心なサークルです。パステル・水彩・色鉛筆・油絵を始めたい方は、専任講師が初歩から指導します。春や秋にスケッチ会、年1回の会員展を開いています。

アトリエ^{ドッポ}独歩^{モリ}の森

- ① 油絵・水彩画・パステル
- ② 毎週火曜日
- ③ 午前9時15分～正午
- ④ 川端 保子
- ⑤ 熊野 和子 TEL 0422-27-7855

年間のカリキュラムをもとに、静物、裸婦、着衣、風景等、講師の指導のもと各自の個性を生かした楽しい絵画制作を行い、年1回の展覧会とスケッチ旅行、親睦会等を実施しています。

アトリエ^{ニジ}・虹

- ① 絵画サークル
- ② 毎週火曜日
- ③ 午後1時30分～午後5時
- ④ 高見 政良
- ⑤ 田中 豊 TEL 0422-34-8255

年間のカリキュラムに沿って、静物・人物・風景画を自由な画材で学べます。初心者には、講師が個別指導します。

カ イ ガ 絵画サークルひこばえ

- ① 絵画同好会
- ② 第2・第4日曜日
- ③ 午後1時～午後5時
- ④ 永松 健
- ⑤ 中原 良樹 TEL 080-1362-3638

自由な雰囲気の中で、第2・第4日曜日午後の時間を油絵、水彩画、パステル画等を楽しんでいます。春は毎年グループ展、秋にはスケッチ旅行を行っています。室内での静物画、屋外での風景画等季節にあった絵作りを楽しんでいます。

ガ ラク タ カイ
画 楽 多 会

- ① デッサン・水彩画・パステル画
- ② 毎月第2・第4土曜日
- ③ 午後1時～午後4時
- ④ 柳瀬 作治
- ⑤ 林 良夫 TEL 0422-51-4437
- ⑤ 宮崎 啓二 TEL 0422-56-0554

絵画制作を通じ日々の生活を明るく豊かにしたい、そんな気持ちの集まりです。先生は「基本を重視しつつも、上手な絵を描こうとせず、自分の感じたものをいかに素直に表現するか」と指導しておられます。経験の有無より趣旨に賛同される方歓迎です。

グループファインアート

- ① 絵を描くことの楽しさを学ぶ
- ② 月4回 土曜日
- ③ 午後6時30分～午後9時
- ④ 葛坂 尚志
- ⑤ 市野 芳明 TEL 042-567-2789

各々の個性を引き出し、絵を描くことが楽しくなります。また新しい自分を発見、絵の奥行きを学びます。年2回のスケッチ旅行等を行っております。

ア ト リ エ 権^{カイ}

- ① 油絵・水彩画
- ② 毎月第2・第4土曜日
- ③ 午前10時～午後5時
- ④
- ⑤ 榎本 典子 TEL 0422-53-0218

自由な雰囲気でお絵を描き、かつ会員の親睦をすすめています。複数の会員は公募展出品の経験があり初心者の方に適切な指導ができます。

ニ ホ ン エ ン シ ュ ツ キ ョ ウ カ イ
「日本アニメーター・演出協会」
ク ロ ッ キ ー 会^{カイ}

- ① クロッキー会・美術解剖学講座
- ② 第1・第3日曜日
- ③ 午後3時～午後9時
- ④ 高見 政良
- ⑤ 吉田 桃子 TEL 090-4592-5550

会員の技術向上と親睦を深める為、月2回の「人体デッサン・クロッキー会」と「美術解剖学講座」の開催。定員に満たない場合は、一般画業の方や画学生にも開放。

トウゲイ
陶芸サークル “GOS”

- ①作陶
- ②月3回 金曜日
- ③午前9時～午後5時
- ④川久保 道彦
- ⑤田村 実 Tel 0422-49-3964

やきもの好きが集まって、自主運営で楽しく好きなものをつくっている。

ニホン シャシンシュウダン
日本リアリズム写真集団

- ①写真サークル
- ②毎月第3土曜日
- ③午後1時30分～午後5時
- ④
- ⑤中村 勝大 Tel 0422-48-0161

自分の撮りたいものを、それぞれの表現、一人一人の感性で作品作りを楽しんでいます。写真をやってみたいと思っている初心者の方、レベルアップを目指したい方一緒にやりませんか。毎月1回の例会、撮影会、写真教室などの活動をしています。



エ テ ガ ミ
絵手紙あゆみ

- ①絵手紙
- ②毎月第2土曜日
- ③午後1時30分～午後5時までのうち2時間
- ④畠山 汐美
- ⑤神永 啓子 TEL 0422-55-8380

四季のいろいろを絵手紙を通して、見たり描いたり感じたりしています。

エ テ ガ ミ カイ
絵手紙れものの会

- ①絵手紙を通して会員相互の心の交流をする
- ②毎月第1・第3金曜日
- ③午前9時45分～正午
- ④松波 けい子
- ⑤高橋 礼子 TEL 0422-32-2765

毎回、課題を持って絵手紙を描きます。屋外スケッチや美術館鑑賞などの機会も取り入れ楽しく活動しています。作品発表の場として市民会館文化祭に参加出品しています。会員若干名募集中です。

エ
絵てがみクラブ

- ①絵手紙
- ②毎月第2・第4水曜日
- ③午前10時～正午
- ④平松 裕美
- ⑤五十嵐 憲代 TEL 0422-33-4694

絵手紙を描くだけでなく、作品をお部屋に飾る為の制作もしています。粘土やペーパークラフト、洋風のカード、消しゴムハンコなども使った幅広い制作活動です。会員同士が楽しく交流し、また震災各地へ絵手紙を送るボランティア活動も行っています。

パッチワークWATAの会^{カイ}

- ①パッチワーク制作、文化祭での発表
- ②第2・第4金曜日
- ③午前10時～正午
- ④祝 真由美
- ⑤朝倉 幸子 TEL 0422-31-4011

毎月2回金曜日の午前中、それぞれのレベルに合ったパッチワークとおしゃべりを楽しみながら、2時間を過ごしています。針と糸と色々の型と大きさの布を縫い合わせ、形は同じでも世界で1つしかない作品が出来る楽しみを一緒にしませんか。

カメラータむさしの

- ①混声合唱
- ②月2回 月曜日
- ③午後7時～午後9時
- ④宇田川 貞夫
- ⑤吉崎 敬子 TEL 0422-38-6454

ルネッサンス、バロック期の声楽曲を中心にとりあげ、古楽の第一人者、宇田川貞夫先生の指導のもと、練習を重ねています。各パートを一人で歌えることを目標に、小編成のアンサンブルを楽しんでいます。今年はモンテヴェルディのマドリガル曲集に取り組んでいます。

クール ホワイト

- ①合唱（女声）
- ②毎週月曜日
- ③午前10時～正午
- ④荻久保 和明
- ⑤横山 美智子 TEL 0422-52-0523

団員一同、作曲家荻久保和明指揮のもと、音楽の高みを目指し練習に励んでいる。

コール・メイ

- ①女声合唱
- ②毎週火曜日
- ③午前10時～正午
- ④^{サギモリ}鷺森 伸子
- ⑤大谷 美々子 TEL 042-463-2707

中高年向きの女声合唱団です。いい声は発声大切です。発声は呼吸法が重要です。呼吸法は下半身の筋肉を強化しなくてはなりません。腹筋を使った声は健康増進にもつながります。そして美しいハーモニーが生まれます。只今団員募集中です。

コンセイガッシュウダン 混声合唱団コールクライス

- ①国内、国外の合唱曲を楽しみ、定期的な演奏会を企画する。
- ②毎週水曜日
- ③午後7時15分～午後9時30分
- ④荻久保 和明(作曲家・指導者)
- ⑤阿部 美智子 TEL 0422-51-5708

「合唱大好き人間」の集まり。熱の籠る指導者の許で、レベルアップを目指し、団員一同楽しい満足の一時を過ごしている。時には練習後、場所を替え、皆でおしゃべりの一時を過ごすことも。

ジョセイ
女声アンサンブル Yellow Sox

- ①女声合唱
- ②毎週火曜日
- ③午後7時～午後9時30分
- ④木場 義則
- ⑤岡 雪江 TEL 0422-33-5659

2010年9月結成。さまざまなジャンルのいい曲をいい響きで歌うことを目標としています。丁寧で熱意あふれる先生による指導日と自主練習日を織り交ぜて、仲間の輪を広げ親睦を深めながら毎週楽しく活動しています。見学入団いつでも歓迎です。

ジョセイ ガッシュウダン
女声合唱団「ドルチェ」

- ①女声合唱
- ②毎週月曜日
- ③午前10時～正午
- ④畑尾 奈緒子
- ⑤池田 泰子 TEL 0422-54-6490

心をひとつにして、美しいハーモニーを作り上げたい。そんな気持ちで練習に励んでいます。団員募集中です。

セイガクドウコウカイ
声楽同好会

- ①季節の歌、抒情歌、童謡など老若男女を問わず
- ②毎月第2金曜日、第4金曜日
- ③午後1時～午後3時
- ④小川 明子
- ⑤河原 通代 TEL 090-5556-4477

ボイストレーニングで発声練習を25分～30分、その後先生の選ばれた曲・会員の希望曲などを。会を始めて昨年10月で8年を過ぎました。ザックバランな小川明子先生のご指導が好評で会員が増え古い会員も新しい会員もとても仲良しで楽しんでいます。ご希望の方大歓迎!!



フローラ・むさしの

- ①女声合唱
- ②毎週月曜日
- ③午後2時～午後4時
- ④田代 和久(指揮)、堀越 タ子(ピアノ)
- ⑤宗像 弘子 TEL 090-8582-3006
- ホームページ <http://flora-musashino.jimdo.com>
- ブログ <http://ameblo.jp/flora-musashino/>

丁寧なそして楽しい指導で、初めての方も発声を学び、ハーモニーを楽しむことができます。市民文化祭や3年に一度の定期演奏会など発表の機会もあります。見学随時。

ムサシノシミンガッシュョウダン 武蔵野市民合唱団

- ①日本ならびに海外の名曲・クラシック曲の混声合唱練習。成果を発表。市内高齢者施設への訪問演奏
- ②毎週水曜日
- ③午後6時45分～午後8時45分
- ④常任指揮者：吉岡 弘行
- ⑤原田 恒久 TEL 080-3462-7312

創立40周年を迎える武蔵野市を拠点に活動している混声合唱団です。国内・海外にこだわらず数々の名曲を作曲家、アレンジャーでもある指揮者のきめ細かな、芸術性を高めた音創りで、合唱の素晴らしさを味わっています。発声(お腹を使って声を出す)は健康維持の助けになります。いつでも見学においで下さい。大歓迎です。

コーラスグループ「ドリーム」

- ①コーラス
- ②毎月第1日曜日(月1回)
- ③午後2時～午後4時
- ④戸谷 剛
- ⑤加藤 力弥 TEL 070-4227-9623(日曜日夜7時～9時)

病気と闘っている方や、様々な立場の方が、みんなと一緒に歌えることを「生きがい」のひとつとして、毎月1回集まって、いろいろな分野の歌に挑戦しています。上手に歌うことよりも、楽しく歌うことを大切にしている中高年の混声コーラスグループです。



イチカワ キョウシツ
市川カラオケ教室

- ①発声から始めるカラオケ教室
- ②(1)月曜、水曜クラス 第1月曜日・第4水曜日
(2)火曜クラス 第1火曜日・第3火曜日
(3)火曜クラス 第2火曜日・第4火曜日
- ③午後2時～午後4時
- ④
- ⑤市川 佐誉子 Tel 0422-51-9240
090-4024-8096

カラオケは好きだけど人前ではちょっと、又音感がイマイチ、と言う方、発声練習から始め1小節ずつ指導し、初心者も楽しめる和気あいあいとした教室です。とても楽しく、いつの間にかレパートリーも増えたと喜ばれています。是非一度体験にいらして下さい。

カヨウ
さかい歌謡クラブ

- ①カラオケ
- ②毎週金曜日
- ③午前9時～正午
- ④
- ⑤庭山 カツエ

歌を楽しみながら交流を深めています。歌好きなあなたを待っています。一緒に唄いませんか。

めぐりあい

- ①カラオケ
- ②毎週土曜日
- ③午前9時～正午
- ④
- ⑤佐々森 秀子 Tel 0422-20-2323

平成20年に出来た新しい会です。歌を楽しみながら交流を深めています。個性的でとても明るい会です。是非見学に来て下さい。



NBD^{スイソウガクダン}吹奏楽団

- ①吹奏楽（アンサンブル）
- ②毎週土曜日
- ③午後6時～午後10時
- ④竹下 正登
- ⑤原田 直人 TEL 0422-31-8066

社会人になってもアンサンブルの楽しさが忘れられないメンバーが集まって、年に一度の定期演奏会や、その他の発表の場に向けて練習に励んでいます。もちろん学生さんの参加もOKです。ぜひ皆さんもご一緒に参加してみませんか。

むさしの^{コト}琴の^{カイ}会（^{カノン}華音）

- ①大正琴
- ②第2・第4水曜日
- ③水曜日午前10時～初心者
午後1時30分～経験者
- ④岡本 光代
- ⑤吉野 郁子 TEL 0422-31-9522

年齢や性別に関係なく、音符が読めなくても楽器演奏が楽しめる、それが〈大正琴〉の魅力です。両手の指を使うことは集中力や記憶力を養うなど脳の活性化（健康）にも役立ちます。童謡・演歌・クラシックなど色々な音楽を演奏する事のできる楽しい楽器です。

むさしの^{コト}琴の^{カイ}会（^{ガッソウブ}合奏部）

- ①大正琴の練習
- ②第2・第4金曜日／第1・第3火曜日
- ③午後1時～午後4時30分
- ④小副 初音
- ⑤佐々木 和江 TEL 0422-53-2419

社会参加・生涯学習の一環として、大正琴を通して演奏の楽しさと会員の交流を深める。琴伝流大正琴本部主催の演奏会、地域のボランティア演奏、芸文協教育委員会共催の絃のしらべに年2回演奏等活動しています。これからの人生一緒に楽しみましょう。

^{ニテ}日^{ヨウ}謡^{カイ}会

- ①日本民謡
- ②月2回 第2・第4日曜日
- ③午後1時～午後5時
- ④
- ⑤上橋 美枝子 TEL 0422-51-3162

日本民謡を愛好するもの同志の集まりで、会員の豊かな心と融和を大切にしたい親睦団体です。伴奏は様々な分野で活躍されている方々のボランティア活動により運営されています。日本民謡に興味のある方、是非一度見学にお出掛け下さい。楽しく民謡を唄いましょう。

ム サ シ ノ シ ヨウ キョク レン メイ
武蔵野市謡曲連盟
(観世同好会)

- ①謡会
- ②毎月第2土曜日
- ③午後1時30分～午後4時30分
- ④
- ⑤奥 信彦 TEL 0422-33-5876

観世流謡曲を嗜む人達が集まり、シテ・ワキなど交替でお役をつとめ、毎回季節の三番を謡います。謡曲に心得のある方の入会を歓迎いたします。

サン セイ カイ
三 精 会
(金剛流謡曲会)

- ①能の地拍子のけいこ
- ②毎週土曜日又は日曜日
- ③午後1時～午後5時
- ④山田 純夫
- ⑤三澤 建美 TEL 0422-22-1536

山田先生の指導のもと、能の地拍子を学んでいます。地拍子は囃子に合わせた謡曲です。能楽堂や武蔵野芸能劇場の発表会、市民会館文化祭に参加して仕舞、地謡の実演を行っています。

つ ぼ み の 会
(金剛流謡曲会)

- ①謡曲と仕舞のけいこ
- ②毎週月曜日・火曜日
- ③午前9時～午後9時
- ④山田 純夫
- ⑤吉田 進 TEL 0422-54-6510

能楽師山田先生の指導のもと、個人、団体に謡曲と仕舞を学んでいます。春と秋には、成果発表会を能楽堂で行い、その他に夏の合宿、納涼の夕べ、また能楽堂での能楽鑑賞等、楽しい催しを行っています。初心者も経験者も歓迎します。

コウ ホウ カイ ム サ シ ノ ギン エイ ブ
宏方会武蔵野吟詠部

- ①詩吟
- ②月2回 第2・第4月曜日
- ③午後2時～午後4時
- ④海老澤 宏方 (女性クラウン吟士)
- ⑤北條 久恵 TEL 0422-53-8280

詩吟や和歌・歌謡詩吟など、腹式によって大きな声で吟じるのでストレス解消に、又美容と健康に大変良いです。色々な漢詩・漢文も覚えますので、是非体験してみてください。

イー ジェイ ダンス ソサィティ
E. J. DANCE SOCIETY

①ジャズダンス、ヒップホップ

②第1・2・3・4火曜日

③キッズクラス(小1～) 18:00～19:20
 E. J. クラス(中1～大人) 19:30～21:00

④生田 麗恵

⑤津田 紀子 TEL 080-3092-3728

当会では主に第1・2・3・4火曜日、ジャズ、ヒップホップ等のレッスンを行なっています。TV、舞台出演、振り付け経験のある講師が丁寧に指導します。秋には楽しいステージ発表！！見学随时OK。初心者の方大歓迎。一緒に気持ち良い汗を流しましょう。

ローズマリー

①エアロビクス

②毎週月曜日
 (祝、祭日、春夏冬休み期間は除く)

③午前10時15分～午前11時45分

④大西 智恵

⑤木下 亜利 TEL 0422-50-4480

現在7名のアットホームなサークルです。膝や腰に負担をかけないように、わかり易い動きで進行していきます。運動の前後にストレッチを行い、腹筋などの筋トレも取り入れますので、動く時間は約45分です。1時間30分、集中して、良い汗をかいています。1回体験できます。

カントリーダンスの会
Wildwood Flowers

①カントリーの曲に合わせて踊る、カントリーダンス

②月2回 第1・第3月曜日

③午後7時～午後9時

④酒見 美恵子

⑤吉井 千代子 TEL 0422-51-1634

カントリーの曲に合わせて踊ります。くり返しの踊りで足、腰には良い運動となります。男女年令問わず楽しく踊れます。

フラダンス「ナ・ワヒネ・ウイ」

①フラダンス

②毎週月・火・水曜日(市民会館ほか)

③午前10時～午前11時30分

④伊東 英子

⑤飯棲 隆子 TEL 090-2155-8162

武蔵野市民会館などでレッスンを行っています。初心者から上級者まで優雅さ、気品さを大切に…。またハワイ本場の風を感じながら、楽しくフラダンスを踊っています。

ウイング

- ① ソシアルダンスレッスン
- ② 月3回 第1・第3・第4土曜日
- ③ 午後1時45分～午後3時15分
- ④ 佐藤 昭一（国分寺ウチダダンススクール）
- ⑤ 松尾 みさを TEL 0422-52-8147

土曜日の午後をゆったりとした気分で、レッスンに励んでいます。午後の大事な時間、ソシアルダンスに使っても良いと思う人はぜひお出かけ下さい。

社交ダンスサークル かきつばた

- ① 社交ダンスのレッスン
- ② 毎週火曜日
- ③ 午後1時～午後4時10分
- ④ 内田 年一
- ⑤ 打江 千賀江 TEL 0422-43-5506

中級コース午後1時～2時30分。初心者コース午後2時40分～4時。
中級コースと初心者コースに時間で分かれて楽しく練習しています。
時々ダンスパーティーを楽しく開催しています。お気軽におたちよりください。

ステップ武蔵野

- ① ソシアルダンス
- ② 毎週水曜日
- ③ 午前9時～正午
- ④ 伊東 健治
- ⑤ 菅野 光義 TEL 0422-53-9455

健康と親睦を目的にソシアルダンスを楽しむ中高年者向きサークルです。市民会館文化祭での公開パーティーにも参加しています。武蔵野市在住の方ぜひご参加ください。入会は随時受付。



スマレダンスサークル

- ① ソシアルダンスのレッスン
- ② 毎週水曜日
- ③ 午後2時～午後4時
- ④ 石塚 眞理子
- ⑤ 黒岩 千代子 TEL 0422-53-5327

石塚先生の指導で、マナーを守り楽しく、スタンダードとラテンを踊っています。年1回秋に総合体育館で、連合会のサークル発表会をしていますので、皆様もぜひ参加して下さい。

ハナカイ シャコウ 華の会（社交ダンス）

- ① 社交ダンスのレッスン
- ② 毎週金曜日
- ③ 午後1時～午後5時
- ④ 金城 司、阿部 次男（早坂ダンススタジオ）
- ⑤ 近藤 健 TEL 0422-49-5762

金城先生の分かり易いご指導のもと和気あいあいとダンスを楽しんでおります。二ヵ月毎にスタンダードの種目を変えて、お稽古をしております。いつでもご見学歓迎いたします。

シャコウ カイ 社交ダンスあやめの会

- ① 社交ダンスのレッスンと親睦
- ② 第1・第3 月曜日（初心者コース）
第2・第4 月曜日
- ③ 午後2時～午後3時30分（初心者コース）
午後7時～午後8時30分（初級者コース）
- ④ 渡辺 みゆき
- ⑤ 内田 年一 TEL 090-9249-3429

初級の会員を募集しています（初級の女性歓迎）プロの講師の、やさしく、わかりやすい指導が受けられます。時々ダンスパーティを開催して楽しいサークルを目ざしています。健康に美容にあなたも参加しませんか。初心者コースオープン。ダンス初めての方を募集しています。



A. J. Tバレエサークル

- ①大人のためのクラシックバレエ初級
- ②月4回水曜日（祝祭日休み）
- ③水曜日：午前10時30分～正午
- ④磯崎 亜矢子
- ⑤氣仙 美子 TEL 0422-33-4856

大人の女性を対象に、バレエを中心とした、クラシックバレエの初級です。美しいバレエ音楽を聞きながら、心も体もリフレッシュできますよ。初めての方でもだいじょうぶです。見学自由。無料体験レッスン受付中ですので、いつでもお問い合わせ下さいね。

桜堤^{サクラ ツツミ}バレエサークル

- ①クラシックバレエレッスン
- ②毎週水曜日・土曜日
- ③水曜日：午後3時30分～午後9時
土曜日：午後1時30分～午後8時
- ④市橋 敬子（東京シティバレエ団出身）
- ⑤上田・中林・野村
sakura-ballet@hotmail.com(メール)
sakura-ballet.jimdo.com(HP)

クラシックバレエの正しい技法を学びつつ、リズムに合わせて楽しく踊りながら、健康な身体づくりを目指しています。市民会館の文化祭に毎年参加し、公開レッスンを行っています。体験レッスンは随時受付中。4歳から入会できます。

境^{サカイ}ヨガ^{ドウヨウカイ}同好会

- ①ヨガ
- ②毎週水曜日
- ③午前 9時15分～午前10時30分
午前10時40分～正午
- ④伊藤 まり子
- ⑤伊藤 敦子 TEL 0422-33-1103

ヨガは心と身体の安らぎを得るための行法です。自分を見つめながら、ストレッチ、整体などで心をほぐし、ヨガのポーズを行なっていきます。週に一度、心と身体をリラックスさせ、リフレッシュしてみませんか。ご参加をお待ちしています。

ダンシングハート^{ムサシノ}武蔵野

- ①呼吸法とストレッチ体操
- ②毎週月曜日
- ③午前10時～正午
- ④小川 愛
- ⑤高橋 元子 TEL 0422-51-5981

音楽を聞きながら気持ち良く、楽しく身体を動かしませんか？呼吸を意識しながら行うストレッチで、身体の歪みを整えながらストレスを発散し、若さを保ちましょう。見学可。無料体験有り。

むさしの健康体操

ケンコウタイソウ

- ①ストレッチ及び軽体操
- ②毎週金曜日
- ③午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時30分～午後3時30分
毎週火曜日 午後8時～午後10時
- ④山内 喜子
- ⑤秋本 久美子 TEL 0422-51-3343

健康を保持するために適度な運動は不可欠です。体を動かす基本はゆがみを矯正して、関節をやわらかくして筋肉をつけていくことです。一カ月の無料体験レッスンを実施しております。お気軽にご利用下さい。

リズム体操

ライソウ

- ①リズム体操でリフレッシュ
- ②毎週月曜日
- ③月曜日 午前10時～正午
- ④森川ひさ子
- ⑤山添 雪子 TEL 0422-37-2594

市内でなが一く愛され続けたリズム体操です。継続して行う事で筋肉や骨格が整い体幹がつくられ、からだが甦ります。メロディーに合わせて楽しく簡単動作から始めましょう。

居合道武蔵野剣修会

イ アイドウ ム サシ ノケンシュウ カイ

- ①居合剣修
- ②毎週日曜日
- ③午前9時～午前11時30分
- ④
- ⑤村松 幸 TEL 0422-51-3345

居合道は日本精神の象徴と考えられる日本刀の操法により、礼儀作法を常とし、正しい姿勢、全身の機敏な動きで心身の鍛錬と人格の養成を心がけています。小学生より一般の大人の方まで男女を問わず皆様のおいでをお待ちいたします。

武蔵野剣道連盟居合道部

ム サシ ノケンドウレンメイイアイドウブ

- ①居合道の稽古
- ②毎週土曜日・日曜日
- ③午前9時～午前11時30分
- ④小山 高伸
- ⑤秦 英俊 TEL 0422-47-6585

日本人の心の象徴である日本刀の正しい操作を身につけます。居合道稽古を通じて人間形成・美しく正しい礼法の習得・心身の充実を目指します。年齢・性別は問いません。見学歓迎。

タイ キョク ケン ム サシ ノ ハク ツル カイ
太極拳武蔵野白鶴会

- ①楊名時太極拳・八段錦
- ②月4回 金曜日
- ③午前9時30分～午前11時10分
- ④齊藤 光子
- ⑤小泉 悦子 TEL 0422-36-0653

太極拳二十四式。心身を安静にし、呼吸を整え、ゆったりと身体を動かすことで身体にある気を実感し、人が本来持っている潜在能力を引き出します。この太極拳と八段錦を楽しみながら身につけていただきます。

ショウ リン キ コウ カイ
少林気功会

- ①気功練習
- ②毎週火曜日
- ③午前10時00分～午前11時30分(初級・中級)
午後 1時45分～午後 3時15分(上級・高級)
- ④沈 テン立君 リックン
- ⑤世古 満 TEL042-225-1122・080-3387-3798
<http://www.shinkoukikou.jp>

養生・長寿・美容・減肥に効果が大きく、健康に対し最も有効で人気のある気功です。学習することによって、気の感覚が自己でわかり、気の流れが活発になって、病気に対する抵抗力が強まります。病気になりにくい体質を作り、慢性病関係の「つぼ」についても丁寧に指導しています。

ニ ホン ブ ヨウ キョウ シツ ミ コウ カイ
こども日本舞踊教室美光会

- ①日本舞踊
- ②土曜日
- ③午後1時～午後4時50分
- ④若柳 美光
- ⑤寺田 章子 TEL 0422-53-0055

小学校1年生から高校生まだが、日本舞踊をけいこする事で日本の伝統と礼儀等の学習をしています。満4歳からのおけいこが可能で秋の文化祭を楽しみにがんばっています。

ム サシ ノ ブ ヨウ ダン
武蔵野舞踊団

- ①日本舞踊
- ②第1、第3 月曜日・金曜日
- ③午後1時～午後5時
- ④若柳 美光
- ⑤小川 美沙子 FAXのみ 0422-53-0055

日本舞踊を中心にした踊りの団体で、初心者の方大歓迎です。秋の文化祭に踊ってみませんか。時間はご相談に応じます。

武蔵野メンズクッキング

- ①男性だけの料理実習
- ②毎月第1日曜日(原則)
- ③午前10時～午後2時
- ④高橋 真理
- ⑤齊藤 義男 TEL 0422-55-1913

健康のもと「食」。酒の肴から和・洋・中華の様々な料理を楽しく学べます。これから料理をはじめたいという方大歓迎です。気さくな先生と愉快的仲間がいつでも参加をお待ちしています。

洋菓子教室 ふれじえ

- ①ヨーロッパのお菓子作りを基礎から学ぶ!
- ②毎月第4月曜日
- ③午後1時～午後3時
- ④岩崎 紀子、川嶋 淑子
- ⑤関谷 智恵子 TEL 0424-88-2227

ヨーロッパのお菓子好きが集まって10年余り続いている、会員数現在7名の小さい集まりです。実習をまじえながら、家庭の作り方でこそ味わえる上質の洋菓子作りを楽しんでいます。初心者にはスポンジの作り方から丁寧に個人指導致します。

武蔵野コントラクトブリッジ同好会

- ①コントラクトブリッジのプレー
- ②毎週水曜日
- ③午後1時～午後5時 その他随時
- ④
- ⑤松本 允介 TEL 0422-54-5642

コントラクトブリッジは、記憶力・推理力・判断力を駆使してペア同志で競い合う英語圏で人気のあるカードゲームです。本会はこのゲームを通して会員の親睦を図っています。



索引

団体名	頁
A. J. Tバレエサークル	19
E. J. DANCE SOCIETY	16
NBD吹奏楽団	14
R. E. C (リフレッシュ英語サークル)	5
秋津書道会	2
アトリエ權	7
アトリエ・コスモ	6
アトリエ独歩の森	6
アトリエ・虹	6
居合道武蔵野剣修会	20
池坊生け花幽翠会	3
市川カラオケ教室	13
ウイング	17
ウイステリアの会	5 ☆
絵手紙あゆみ	9
絵てがみクラブ	9
絵手紙れもんの会	9
絵画サークルひこばえ	6
カメラータむさしの	10
画樂多会	7
カントリーダンスの会	16
郷土美術館研究会	1 ☆
着楽会	3
クール ホワイエ	10
グループファインアート	7
紅萌会	3
宏方会武蔵野吟詠部	15
こども日本舞踊教室美光会	21
コーラスグループ「ドリーム」	12
コール・メイ	10
コスモスライン花	4
古文書の会	1 ☆
混声合唱団コールクライス	10
さかい歌謡クラブ	13
境ヨガ同好会	19
桜堤バレエサークル	19
三精会	15
ジモッピーネット	2
社交ダンあやめの会	18
社交ダンスサークルかきつばた	17

団体名	頁
少林気功会	21
女声アンサンブルYellow Sox	11
女声合唱団「ドルチェ」	11
新日本婦人の会 ひばり班	2
ステップ武蔵野	17
スミレダンスサークル	18
声楽同好会	11
太極拳武蔵野白鶴会	21
ダンシングハート武蔵野	19
中文学習班	5
つぼみの会	15
陶芸サークル”GOS”	8
日謡会	14
日本アニメーター演出協会・クロッキー会	7
日本リアリズム写真集団	8
パッチワークWATAの会	9
華の会(社交ダンス)	18
フラダンス「ナ・ワヒネ・ウイ」	16
フレンドリー英会話サークル	5
フローラ・むさしの	12
ボランティアきもの藍の会	3
みほセンセイの王朝文学サロン	2
むさしの健康体操	20
むさしの琴の会(華音)	14
むさしの琴の会(合奏部)	14
武蔵野剣道連盟居合道部	20
武蔵野コントラクトブリッジ同好会	22
武蔵野市民合唱団	12
武蔵野市謡曲連盟	15
武蔵野ヒップファミリークラブ	4
むさしのフォーラム21	1
武蔵野ふれあい古文書会	1
武蔵野舞踊団	21
武蔵野メンズクッキング	22
めぐりあい	13
洋菓子教室 ふれじえ	22
リズム体操	20
ローズマリー	16

☆新規掲載団体

武蔵野市民会館

2019年5月 第1刷発行

〒180-0022

武蔵野市境2-3-7

TEL 0422-51-9144