

# 交 流

定期利用団体のご案内



令和6年度版  
武蔵野市民会館

# 目次

## 教養・学習

学習 .....	1
朗読 .....	2
語学 .....	2
古文書 .....	4
書道 .....	5
着付 .....	6
フラワーアレンジメント .....	6
料理 .....	7

## 美術

絵画 .....	8
写真 .....	10
絵手紙 .....	11

## 芸能

詩吟 .....	12
謡曲 .....	12
民謡 .....	13
演劇 .....	13

## 音楽

カラオケ .....	14
歌唱 .....	14
音楽療法 .....	15

声楽 .....	15
合唱 .....	16
室内楽 .....	20
吹奏楽 .....	20
大正琴 .....	21

## 舞踊・ダンス

フラ .....	22
バレエ .....	24
ダンス .....	25
日本舞踊 .....	25
ソーシャルダンス .....	26

## スポーツ・運動

ヨガ・ストレッチ .....	27
リズム体操 .....	28
エアロビクス .....	28
気功 .....	29
居合道 .....	29

## 地域・福祉

地域・福祉 .....	30
-------------	----

きょうどびじゅつかんけんきゅうかい  
郷土美術館研究会

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。

● 【活動内容】  
● 美術館見学と研修・講演会

● 【主な活動日と時間】  
● 毎月1回 月曜日(随時)  
● 午前10時～正午

● 【講師(敬称略)】

● 【連絡先】 にした かずこ 西多 和子  
● TEL:0422-53-2919



みほセンセイの  
おうちょうぶんがく  
王朝文学サロン

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。

● 【活動内容】  
● 日本の古典文学を楽しむ

● 【主な活動日と時間】  
● 毎月第4水曜日  
● 午前10時30分～午後3時

● 【講師(敬称略)】

● みほ こ 三保 サト子  
● 【連絡先】 おおい たずこ 大井 田鶴子  
● TEL:042-573-1886



むさしの  
武蔵野

どうこうかい  
コントラクトブリッジ同好会

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。

● 【活動内容】  
● コントラクトブリッジのプレー

● 【主な活動日と時間】  
● 毎週水曜日 午後1時～5時

● 【講師(敬称略)】

● 【連絡先】 いそむら ひろあき 磯村 紘明  
● TEL:0422-77-6490





えいかいわ  
フレンドリー英会話サークル

講師はテンプル大学講師でアメリカ人男性です。  
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。（定員があります）

- 【活動内容】  
英会話
- 【主な活動日と時間】  
毎週火曜日  
初級：午後2時30分～3時30分  
中級：午後3時40分～4時40分
- 【講師(敬称略)】  
ザック・ケリー
- 【連絡先】 さいとう けんじ 齊藤 健治  
TEL:0422-52-4809

むさしの  
武蔵野  
ヒッポファミリークラブ

どこの国の赤ちゃんも、まわりで話されていることばをいつの間にか話せるようになります。歌やゲームを交えて遊んだり、英語はもちろん世界のいろんなことばを聞いたり口ずさんでみたり♪しながら、多言語を自然に多世代の仲間と育てあっています。

- 【活動内容】  
多言語(いろいろな国のことば)の自然習得
- 【主な活動日と時間】  
毎週火・金曜日 午後7時～8時30分  
月2回 午前10時～11時30分
- 【講師(敬称略)】
- 【連絡先】 はしもと みわこ 橋本 美和子  
TEL:090-9314-2233  
E-Mail:  
miwako.beaver24@gmail.com

えいご  
リフレッシュ英語サークル  
りゃくしょう アールイーシー  
(略称 R.E.C)

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。

- 【活動内容】  
英語(初級・中級)学習
- 【主な活動日と時間】  
金曜日(月4回)  
午後2時～4時
- 【講師(敬称略)】  
Rick, Jon, Lance
- 【連絡先】 とくだ かずよし 徳田 和義  
TEL:0422-51-0284



【ホームページ】 <http://www7b.biglobe.ne.jp/musashino-rec/>

こもんじょ かい  
**古文書の会**

近世文書や古典の書写本等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。学習内容は、第1週「従軍漫吟」、第2週「庄内藩御用部屋日記」・「義公黄門仁徳録」、第3週「慶応漫録」・「ハム先生の歴史ブログ」、第4週「好色一代女」・会員発表「歴史あれこれ」。他に近在の博物館、資料館へのバス研修旅行を計画している。

- 
- 【活動内容】  
古文書を学習し歴史や文化を知る
- 
- 【主な活動日と時間】  
第1・第2・第3・第4水曜日  
午後6時～8時30分
- 
- 【講師(敬称略)】  
おおた いさお  
太田 公(第3水曜日)
- 
- 【連絡先】 おおわだ ひでお  
大和田 英夫  
TEL:070-5590-7109
- 
- 

こもんじょ たの かい  
**古文書を楽しむ会**

会員の希望で教材を決め相互に検討します。現在の教材は「樋口一葉日記」、「岩手の山」(菅江眞澄)。古人の筆跡に親しみ、歴史を学び、人間理解を深めます。



- 
- 【活動内容】  
古文書を楽しみつつ学ぶ素人の交流会
- 
- 【主な活動日と時間】  
第1・3火曜日 午後2時～4時
- 
- 【講師(敬称略)】
- 
- 【連絡先】 いながき かずお  
稲垣 一雄  
TEL:080-2228-7083  
E-Mail:njs.inagaki@gmail.com
- 
- 

むさしの こもんじょかい  
**武蔵野ふれあい古文書会**

近世・近代文書を中心として、幅広く古文書類の鑑賞、解読、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。

- 
- 【活動内容】  
古文書を読み人々の生活や決まりを学ぶ
- 
- 【主な活動日と時間】  
月2回程度 日曜日 午後2時～4時
- 
- 【講師(敬称略)】  
よねざき きよみ  
米崎 清実
- 
- 【連絡先】 なつめ しげよし  
夏目 重美  
E-Mail:tenbin.sakura@gmail.com
- 
-

あきつしょうかい  
秋津書道会

（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。

● 【活動内容】  
● 書道

● 【主な活動日と時間】  
● 毎月第2火曜日 午前10時～正午

● 【講師(敬称略)】  
● いさか  
● 井坂 トシ

● 【連絡先】 おおはし こ  
● 大橋 よし子  
● TEL:0422-49-5601



こうほうかい  
紅萌会

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。

● 【活動内容】  
● 書道

● 【主な活動日と時間】  
● 第1・第2・第3水曜日  
● 午前10時～午後8時

● 【講師(敬称略)】  
● おおい たずこ  
● 大井 田鶴子

● 【連絡先】 ごとう けいこ  
● 後藤 圭子  
● TEL:0422-36-6088  
● 090-4913-0466



きらくかい  
**着楽会**

最初に長襦袢までを、それぞれの紐の結び方を学びながら練習していただきます。あせらず ていねいに 練習を重ねていただければ、どなたでも着物に袖を通すことが楽しくなります。

始めてみませんか？

参加をご希望の方は、足袋 裾よけ 肌襦袢 長襦袢 腰ひも3本 伊達締1本をお持ちになって活動日にいらしてください。

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【活動内容】

着付

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【主な活動日と時間】

月2回金曜日、月2回日曜日  
午後1時～3時

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【講師(敬称略)】

しみず はるみ  
【連絡先】清水 治美

TEL:0422-53-6858



あい かい  
**ボランティアきもの藍の会**

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。

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【活動内容】

着付練習、成人式等のボランティア活動

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【主な活動日と時間】

月2回水曜日(原則) 午後1時～5時

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【講師(敬称略)】

すぎき いつよ  
須崎 伊都夜

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【連絡先】

いわさき みちこ  
岩崎 道子 TEL:0422-53-1236

かんだ  
神田 トミエ TEL:090-5784-9197

はな  
**コスモスライン花**

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にしております。

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【活動内容】

フラワーアレンジメント

●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【主な活動日と時間】

毎月第2・第4月曜日  
午前10時30分～、午後1時30分～  
毎月第2・第4土曜日  
午前10時30分～、午後1時30分～

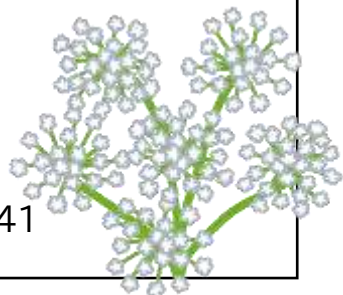
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●  
●

【講師(敬称略)】

かしわ よしこ  
柏 与志子

どばし  
【連絡先】土橋 のぞみ

TEL:0422-54-8741





むさしの  
**武蔵野メンズクッキング**

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な仲間がいつでも参加を  
お待ちしております。

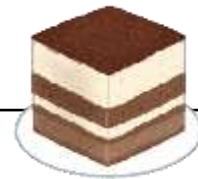
- 
- 【活動内容】  
男性だけの料理実習
- 
- 【主な活動日と時間】  
毎月第1日曜日(原則)  
午前10時～午後2時
- 
- 【講師(敬称略)】  
たかはし まり  
高橋 真理
- 
- 【連絡先】 かんこう りゅういちろう 鑑江 隆一郎  
TEL:0422-55-0080
- 
- 



ようがしきょうしつ  
**洋菓子教室 ふれじえ**

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。

- 
- 【活動内容】  
ヨーロッパのお菓子作りを基礎から学ぶ
- 
- 【主な活動日と時間】  
毎月第4日曜日・第4土曜日  
午後1時～3時
- 
- 【講師(敬称略)】  
いわさきのりこ  
岩崎 紀子
- 
- 【連絡先】 せきや ちえこ 関谷 智恵子  
TEL:0424-88-2227
- 
- 



かい  
**アトリエ権**

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



● 【活動内容】

● 油絵・水彩画

● 【主な活動日と時間】

● 毎月第2・第4土曜日  
● 午前10時～午後5時

● 【講師(敬称略)】

● 【連絡先】 えのもと のりこ 榎本 典子

● TEL:0422-53-0218

**アトリエ・コスモ**

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。  
見学・体験(無料)随時あり

● 【活動内容】

● 絵画サークル

● 【主な活動日と時間】

● 毎月第2・第4日曜日 午前9時～正午

● 【講師(敬称略)】

● あべ えいいち 阿部 栄一(独立美術協会会員)

● 【連絡先】 いそだ ひろふみ 磯田 廣史

● TEL:090-4548-2383

● E-Mail:

● agechi-h@pa2.so-net.ne.jp

どっぼ もり  
**アトリエ独歩の森**

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。  
見学・体験(無料)随時可能です。  
大変楽しい会です。  
ご参加をお待ちしております。  
初心者大歓迎です。

● 【活動内容】

● 絵画制作(油絵・水彩・パステル)

● 【主な活動日と時間】

● 毎週火曜日 午前9時15分～正午

● 【講師(敬称略)】

● かわばた やすこ 川端 保子

● 【連絡先】 くまの かずこ 熊野 和子

● TEL:0422-27-7855

● E-Mail:

● kazuko.kumano@gmail.com





にほん えんしゅつきょうかい  
**日本アニメーター演出協会**  
かい  
**クロッキー会**

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。

【ホームページ】

<http://www.janica.jp/>



● 【活動内容】

● クロッキー会・美術解剖学講座

● 【主な活動日と時間】

● 第1・第3日曜日 午後2時～8時

● 【講師(敬称略)】

● たかみ まさよし  
● 高見 政良

● 【連絡先】 よしだ ももこ  
● 吉田 桃子

● TEL:090-4592-5550

が かい  
**むさしのパステル画会**

カラフルなパステルで表現するパステル画には他にはない独特な味わいがあります。水も油も使わないので初心者でもすぐに楽しめます。小学生から大人までどなたでも参加できます。ぜひ見学にいらしてください。

【ホームページ】

<https://mpastel.exblog.jp>



● 【活動内容】

● パステルを中心とした絵画サークル

● 【主な活動日と時間】

● 毎月第1・3土曜日  
● 午後1時30分～3時30分

● 【講師(敬称略)】

● 【連絡先】 せがわ ひろぶみ  
● 瀬川 洋文

● TEL:090-3234-5559

● E-Mail:

● musashino.pastel@gmail.com

にほん しゃしんしゅうだん  
**日本リアリズム写真集団**

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。

● 【活動内容】

● 写真サークル

● 【主な活動日と時間】

● 毎月第3土曜日  
● 午後1時30分～5時

● 【講師(敬称略)】

● 【連絡先】 なかむら かつお  
● 中村 勝大

● TEL:0422-48-0161



えてがみ  
**絵手紙あゆみ**

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。



- 
- 【活動内容】
- 絵手紙
- 
- 【主な活動日と時間】
- 毎月第2土曜日
- 午後1時30分～5時までのうち2時間
- 
- 【講師(敬称略)】
- はたけやま しおみ
- 畠山 汐美
- 
- 【連絡先】 かみなが けいこ 神永 啓子
- TEL:0422-55-8380
- 
- 

え  
**絵てがみクラブ**

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。

- 
- 
- 【活動内容】
- 絵手紙
- 
- 【主な活動日と時間】
- 毎月第2・第4水曜日 午前10時～正午
- 
- 【講師(敬称略)】
- ひらまつ ゆみ
- 平松 裕美
- 
- 【連絡先】 いがらし のりよ 五十嵐 憲代
- TEL:0422-33-4694
- 
- 
- 

えてがみ かい  
**絵手紙れもんの会**

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。

- 
- 【活動内容】
- 絵手紙を通して会員相互の心の交流をする
- 
- 【主な活動日と時間】
- 毎月第1・第3金曜日
- 午前9時45分～正午
- 
- 【講師(敬称略)】
- まつなみ こ
- 松波 けい子
- 
- 【連絡先】 ささき かずこ 佐々木 和子
- TEL:0422-51-2481
- 
-

## 芸能（詩吟・謡曲）

こうほうかいむ さしのぎんえいが  
**宏方会武蔵野吟詠部**

詩吟や和歌・歌謡吟詠など、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。

●  
● 【活動内容】  
● 詩吟

● 【主な活動日と時間】

● 第1・2・4月曜日 午前10時～正午  
● 第1・2・3水曜日 午後1時半～3時半

● 【講師(敬称略)】

● えびさわ こうほう  
● 海老澤 宏方(女性クラウン吟士)

● 【連絡先】北條 久恵

● ほうじょう ひさえ  
● TEL:0422-53-8280  
●  
●

さんせいがい こんごうりゅうようきょくかい  
**三精会(金剛流謡曲会)**

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。

● 【活動内容】

● 能の地拍子のけいこ

● 【主な活動日と時間】

● 毎週土曜日又は日曜日 午後1時～5時

● 【講師(敬称略)】

● やまだ すみお  
● 山田 純夫

● 【連絡先】三澤 建美

● TEL:0422-22-1536

● E-Mail:

● nqg31230@jcom.zaq.ne.jp  
●  
●

かい こんごうりゅうようきょくかい  
**つぼみの会(金剛流謡曲会)**

能楽師山田先生の指導のもと、個人、団体で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。

● 【活動内容】

● 謡曲と仕舞のけいこ

● 【主な活動日と時間】

● 毎週火曜日 午後1時～5時

● 【講師(敬称略)】

● やまだ すみお  
● 山田 純夫

● 【連絡先】渡邊 絵里

● TEL:080-7696-8300

● E-Mail: erimu0513@yahoo.co.jp  
●  
●



いちかわか ようきょうしつ  
**市川歌謡教室**

カラオケは好きだけど人前ではチョット、また音感がイマイチ、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。



● 【活動内容】

● 発声から始めるカラオケ教室

● 【主な活動日と時間】

● ・月曜、水曜クラス：第1月曜日・第4水曜日

● ・火曜クラス：第1・第3火曜日

● ・火曜クラス：第2・第4火曜日

● いずれも午後2時～4時

● 【講師(敬称略)】

● いちかわ さよこ

● 市川 佐訢子

● 【連絡先】 はやた ちよこ 早田 千代子

● TEL:090-4708-3068



あおぞら  
**ヴォーカルグループ「青空」**

2011年から続く歌の講座です。

昔懐かしいポピュラーや日本のヒット曲(追憶、少年時代、糸、マイウェイ他)などを発声後皆で楽しく歌っています。

音符が読めなくても全然大丈夫、いつでも見学大歓迎です！！

● 【活動内容】

● ポピュラー・ミュージック歌唱

● 【主な活動日と時間】

● 毎月第1・3月曜日 午後1時30分～3時

● 【講師(敬称略)】

● いしい みえこ

● 石井 三榮子

● 【連絡先】 たかまつ たけし 高松 赴

● TEL:0422-52-1245

● E-Mail: ttakeshi@jcom.zaq.ne.jp



おんがくりょうほう かい  
**音楽療法せせらぎ会**

日本音楽療法学会認定音楽療法士 藤本禮子先生を講師に「音楽で心と身体の健康を！」と、地域の60～80歳代の方々が集って活動しています。ストレッチ、懐かしい歌、最近の歌などの歌唱、回想、トーンチャイムやリードホーンなどの合奏を楽しんでいます。定番の曲は「オ・シャンゼリゼ」「北の国から」等です。一度見学にいらっしやいませんか？

- 【活動内容】
- 音楽で楽しくストレッチ、歌唱、回想、身体運動、合奏、創作など
- 【主な活動日と時間】
- 毎月第3火曜日 午前10時～11時30分
- 【講師(敬称略)】
- ふじもと ひろこ  
藤本 禮子
- 【連絡先】 たむら じろう 田村 仁良
- TEL:0422-53-5937
- E-Mail:
- tamura.jiro@jcom.zaq.ne.jp

せいがくどうこうかい  
**声楽同好会**

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。  
 会を始めて約10年を過ぎました。  
 ザックバランな小川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！！

- 【活動内容】
- 季節の歌、抒情歌、童謡など
- 老若男女を問わず
- 【主な活動日と時間】
- 毎月第2・第4金曜日 午後1時～3時
- 【講師(敬称略)】
- おがわ あきこ  
小川 明子
- 【連絡先】 はらだ てるよ 原田 照代
- TEL:090-6525-4938







## 音楽（合唱）

じょせい  
**女声アンサンブル**  
イエローソックス  
**Yellow Sox**

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せて、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。

●【活動内容】  
● 女声合唱

●【主な活動日と時間】  
● 毎週火曜日 午後6時～9時

●【講師(敬称略)】  
● こば よしのり  
● 木場 義則

●【連絡先】かわむら けいこ 川村 桂子  
● TEL:090-1996-6023  
● E-Mail:  
● keiko2204k102@gmail.com

じょせいがっしょうだん  
**女声合唱団「ドルチェ」**

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。  
团员募集中です。



●【活動内容】  
● 女声合唱

●【主な活動日と時間】  
● 毎週月曜日 午前10時～正午

●【講師(敬称略)】  
● はたお なおこ  
● 畑尾 奈緒子

●【連絡先】いけだ やすこ 池田 泰子  
● TEL:090-2404-0843

## フローラ・むさしの

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。  
練習日、公開レッスンの予定などは、ホームページのブログをご覧ください。

●【ホームページ】 <https://flora-musashino.jimdofree.com/>  
●【ブログ】 <https://ameblo.jp/flora-musashino/>

●【活動内容】女声合唱

●【主な活動日と時間】  
● 月曜日 午後2時～午後4時(月3回)

●【講師(敬称略)】  
● たしろ かずひさ ほりこし ゆうこ  
● 田代 和久(指揮)、堀越 夕子(ピアノ)

●【連絡先】やまもと かずこ 山本 和子  
● TEL:0422-31-0905



ホームページ



ブログ

むさしのしみんがっしょうだん  
武蔵野市民合唱団

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・クラシック曲を作曲家、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。成果を発表。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。

- 
- 【活動内容】  
混声合唱
- 
- 【主な活動日と時間】  
毎週水曜日 午後6時30分～8時45分
- 
- 【講師(敬称略)】  
常任指揮者：吉岡 弘行よしおか ひろゆき
- 
- 【連絡先】徳永 庸夫とくなが つねお  
TEL:090-2736-1547
- 
- 
- 

の がっしょうだん かぜ  
むさし野ジュニア合唱団「風」

1998年4月1日に設立。  
毎年、武蔵野市民文化会館大ホールにて定期演奏会を開催しています。  
歌が大好き、仲間が大好きな小学生から大学生までの子どもたちが、いつも賑やかに練習しています。

- 
- 【活動内容】  
ジュニア合唱
- 
- 【主な活動日と時間】 市民会館ほか  
金曜日 午後6時～8時、  
土曜日 日曜日 午前9時～正午  
または午後2時～5時
- 
- 【講師(敬称略)】  
前田 美子まえだ よしこ
- 
- 【連絡先】掛水 信子かけみず のぶこ  
TEL:090-9855-0119

【E-Mail】 [kaze.chorus.musashino@gmail.com](mailto:kaze.chorus.musashino@gmail.com)

【ホームページ】 <https://musashino-gasshou-kaze.amebaownd.com>



## 音楽（室内楽・吹奏楽）

### エイパむさしの APA武蔵野

クラシックの室内楽、例えばピアノの入った三重奏曲・四重奏曲、弦楽だけの四重奏曲・五重奏曲、その他管楽器入りの曲を月に一回集まって練習しています。ご興味のおありの方は是非ご連絡下さい。

【ホームページ】

<https://apa-music.org>



#### 【活動内容】

クラシック音楽の中の室内楽を中心に練習、年に一回発表会を行う。

#### 【主な活動日と時間】

月に一回、練習室が抽選で取れた日に行う。主に週末の午後。

#### 【講師(敬称略)】

【連絡先】 やました さよこ 山下 早代子

E-Mail: [apa.chuosen2@gmail.com](mailto:apa.chuosen2@gmail.com)

エヌビーディーすいそうがくだん

### NBD吹奏楽団

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。ぜひ皆さんも一緒に参加してみませんか。

【ホームページ】

<https://www.nbd-concertband.com>



#### 【活動内容】

吹奏楽(アンサンブル)

#### 【主な活動日と時間】

毎週土曜日 午後6時～10時

#### 【講師(敬称略)】

たけした まさと 竹下 正登

【連絡先】 ふせ ひでき 布施 秀樹

E-Mail:

[fuse\\_hideki@yahoo.co.jp](mailto:fuse_hideki@yahoo.co.jp)



## こと かい がっそうぶ むさしの琴の会(合奏部)

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。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。人生百年時代、これからの人生一緒に楽しみましょう。

- 
- 【活動内容】  
大正琴の練習
- 
- 【主な活動日と時間】  
第1・3火曜日、第2日曜日  
午後1時～4時30分
- 
- 【講師(敬称略)】  
こぞえ はつね  
小副 初音
- 
- 【連絡先】 ささき かずえ  
佐々木 和江  
TEL:0422-53-2419
- 
- 

## こと かい かのん むさしの琴の会(華音)

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。

- 
- 【活動内容】  
大正琴を演奏する
- 
- 【主な活動日と時間】  
月2回水曜日 午後
- 
- 【講師(敬称略)】  
おかもと みつよ  
岡本 光代
- 
- 【連絡先】 よしの いくこ  
吉野 郁子  
TEL:0422-31-9522
- 
- 



## ピカケ

いつも明るく楽しくフラダンスのレッスンをしています。発表会やボランティアにも行きます。  
初心者歓迎！体験レッスンに来て下さい。

● 【活動内容】

● フラダンスサークル

● 【主な活動日と時間】

● 水曜日 午後6時～

● 【講師(敬称略)】

● しいのみか  
● 椎野 美香

● 【連絡先】 しまざき こ 島崎 まさ子

● TEL:090-2556-5305

● E-Mail:

● namanuhoochenoikala@gmail.com

## むさしの フラ武蔵野

美しいハワイアンミュージックを聴きながら心と身体をリフレッシュしませんか？  
「無理せず、楽しく！」をモットーに、現在50歳代以上、少人数でレッスンをしています。  
興味ある方はぜひご連絡下さい。

● 【活動内容】

● フラダンス

● 【主な活動日と時間】

● 毎週水曜日

● 午前10時15分～正午

● 【講師(敬称略)】

● いのうえ よしみ  
● 井上 芳美

● 【連絡先】 おがさわら ゆうこ 小笠原 優子

● TEL:090-1552-2382





むさしの  
武蔵野フラ

シニア世代のフラダンス教室です。  
ハワイアンミュージックに合わせて少人数で  
和気あいあい楽しくレッスンしています。  
日頃の運動不足の解消と一緒にフラを楽しみ  
ませんか？

- 【活動内容】
- フラダンス
- 【主な活動日と時間】
- 毎週土曜日 午後1時～
- （土曜日の午後6時～、日曜日に変更に
- なることがあります）
- 【講師(敬称略)】
- いのうえ よしみ
- 井上 芳美
- もとしま いくこ
- 【連絡先】 本島 郁子
- TEL:090-4006-2475
- 
- 

リイリイ ハウオリ

初心者から楽しくレッスンしています。  
とにかく笑顔でエレガントなフラを目指して  
皆で和気あいあい ALOHA な心をもって  
レッスンしております。  
年に数回イベント出演もごさいます。

- 
- 【活動内容】
- フラ
- 【主な活動日と時間】
- 毎週水曜日(市民会館ほか)
- 午前10時～11時30分
- 【講師(敬称略)】
- ながた
- 永田 めぐみ
- まゆずみ
- 【連絡先】 黛 みどり
- TEL:0422-53-0271(留守番電話)
- 
- 





イージェーダンスソサイエティ  
**E. J. DANCE SOCIETY**

当会では主に第1・2・3・4火曜日にダンス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！！

見学随時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。

- 
- 【活動内容】
- JAZZ、HIPHOP DANCE
- 
- 【主な活動日と時間】
- 第1・第2・第3・第4火曜日
- 18:00～19:20 初中級(中学生～大人)
- 19:30～21:00 入門(大人)
- 
- 【講師(敬称略)】 いくた りえ 生田 麗恵
- 
- 【連絡先】 あずまや みほ 東谷 美穂
- E-Mail: [ejej.dance@gmail.com](mailto:ejej.dance@gmail.com)
- 
- 

かい  
**カントリーダンスの会**  
ワイルドウッド フラワーズ  
**Wildwood Flowers**

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。男女年齢問わず楽しく踊れます。

- 
- 【活動内容】
- カントリーの曲に合わせて踊る、カントリーダンス
- 
- 【主な活動日と時間】
- 第1・第3月曜日 午後6時～8時
- 
- 【講師(敬称略)】
- さかみ みえこ 酒見 美恵子
- 
- 【連絡先】 おおはし おさむ 大橋 司
- TEL:0422-54-8567
- 
- 



にほんぶようきょうしつ  
**こども日本舞踊教室**  
みこうかい  
**美光会**

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。

- 
- 【活動内容】
- 日本舞踊
- 
- 【主な活動日と時間】
- 土曜日 午後1時～8時
- 
- 【講師(敬称略)】
- わかやぎ みこう 若柳 美光
- 
- 【連絡先】 てらだ あきこ 寺田 章子
- TEL:0422-53-0055
- 
- 



## ウイング

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。



● 【活動内容】

● ソシアルダンスレッスン

● 【主な活動日と時間】

● 第1・第3・第4土曜日

● 午後1時45分～3時15分

● 【講師(敬称略)】

● さとう しょういち

● 佐藤 昭一

● (国分寺ウチダダンススクール)

● 【連絡先】 まつお 松尾 みさを

● TEL:0422-52-8147

## スミレダンスサークル

佐藤先生の指導で、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。

● 【活動内容】

● ソシアルダンスのレッスン

● 【主な活動日と時間】

● 毎週水曜日 午後2時～4時

● 【講師(敬称略)】

● さとう しょういち

● 佐藤 昭一

● 【連絡先】 くろいわ ちよこ 黒岩 千代子

● TEL:0422-53-5327



さかい どうこうかい

## 境 ヨガ同好会

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。

● 【活動内容】

● ヨガ

● 【主な活動日と時間】

● 毎週水曜日

● 午前9時～10時20分

● 午前10時30分～11時50分

● 【講師(敬称略)】

● 伊藤 まり子

● 【連絡先】伊藤 敦子

● TEL:0422-33-1103



## サリーズ ピラティス

ピラティスとは負傷兵のリハビリに端を発するエクササイズで、体幹やインナーマッスルを鍛えて、正しい姿勢や思い通りに動く体を目指します。何か運動を始めたい方に最適！

週1回市民会館で楽しく体を動かしていますので、興味がある方はぜひ体験クラスにお越しください(武蔵野市在住の女性の方に限ります)。

● 【活動内容】

● ピラティス(体幹・インナーマッスルと柔軟性強化のエクササイズ)

● 【主な活動日と時間】

● 毎週土曜日 午前10時30分～正午

● または午後6時～7時30分

● 【講師(敬称略)】

● 田坂 朋子

● 【連絡先】岩瀬 昌子

● E-Mail:

● masaiwa32841028@ezweb.ne.jp

## ダンスingハート武蔵野

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。

● 【活動内容】

● 呼吸法とストレッチ体操

● 【主な活動日と時間】

● 毎週月曜日 午前10時～正午

● 【講師(敬称略)】

● 小川 愛

● 【連絡先】高橋 元子

● TEL:0422-51-5981



たいそう  
**リズム体操**

市内でながー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かわれ、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。

●  
● 【活動内容】

● リズム体操でリフレッシュ

● 【主な活動日と時間】

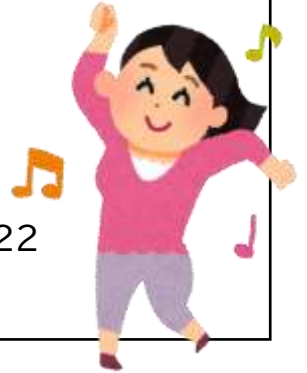
● 毎週月曜日 午前10時～正午  
● （8月を除く）

● 【講師(敬称略)】

● もりかわ こ  
● 森川 ひさ子

● 【連絡先】鷹林 紀子

● たかばやし のりこ  
● TEL:090-4748-8022



**ローズマリー**

現在6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。

●  
● 【活動内容】

● エアロビクス

● 【主な活動日と時間】

● 毎週月曜日 午前10時15分～11時45分  
● （祝祭日、春夏冬休み期間は除く）

● 【講師(敬称略)】

● おおにし ちえ  
● 大西 智恵

● 【連絡先】木下 亜利

● きのした あり  
● TEL:0422-50-4480



しょうりんきこうかい  
**少林気功会**

ゆったりした動作と深い呼吸で心身ともにリラックスできる気功健康法です。健康、長寿、減肥、美容に役立ち、コロナ・病気になりにくい体質をつくりましょう。季節により食べ物も指導します。また、慢性病関係の“つぼ”についても丁寧に指導します。

【ホームページ】

<http://www.shinkoukikou.jp>

【E-Mail】

shinkoukikou@rose.plala.or.jp



- 【活動内容】 気功練習
- 【主な活動日と時間】
- ①毎週火曜日  
午前9時30分～11時(上級・高級)  
午前10時30分～正午(初級・中級)
- ②毎週土曜日  
午後1時40分～3時10分(初級)
- 【講師(敬称略)】 ちん りっくん 沈 立君  
(現在 武蔵境イトーヨーカドー気功講師)
- 【連絡先】 せこ みちる 世古 満  
TEL:042-225-1122  
080-3387-3798

いあいどうむさしのけんしゅうかい  
**居合道武蔵野剣修会**

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。

- 【活動内容】  
居合剣修
- 【主な活動日と時間】  
毎週日曜日 午前9時～11時30分
- 【講師(敬称略)】
- 【連絡先】 むらまつ ゆき 村松 幸  
TEL:0422-51-3345



むさしのけんどうれんめい  
**武蔵野剣道連盟**  
いあいどうぶかい  
**居合道部会**

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。

- 【活動内容】  
居合道の稽古。日本刀を通じ、礼儀作法のもと、技の習得をはかる。
- 【主な活動日と時間】  
毎週日曜日 午後1時30分～3時30分  
毎月3～4回
- 【講師(敬称略)】  
こやま たかのぶ 小山 高伸
- 【連絡先】 なみき しげお 並木 茂男  
TEL:070-3830-3400

## ジモツピーネット

人とのつながりが感じられる地域にしたいとの思いで、定例活動日に学び合う。地元の野菜を使った親子料理教室や、地域を知るためのまち歩きなどの体験学習講座を開催。市民会館文化祭では、毎年、「住み良い地域づくり」を目指す公開講座を開催。



### 【活動内容】

住み良い地域づくりを目指し、他団体と連携した継続的学習活動

### 【主な活動日と時間】

第1土曜日 午後2～4時

### 【講師(敬称略)】

随時、テーマに合わせて依頼

### 【連絡先】たなか すみえ田中 純江

TEL:0422-54-8892

E-Mail:sumie634@jcom.zaq.ne.jp



## しんにほんふじん かい 新日本婦人の会 はん ひばり班

「ジェンダー平等」「貧困・格差解消」「保育・教育」「年金」「国民健康保険」等、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、産直活動や大豆トラスト運動をし、情操を豊かにするため美術館めぐりもしています。

### 【活動内容】

ジェンダー平等、貧困・格差解消、平和とくらし、人権を守るための学習活動

### 【主な活動日と時間】

毎月第3日曜日 午前10時～正午

### 【講師(敬称略)】

### 【連絡先】ちば まゆみ千葉 真弓

TEL:080-9388-9477



むさしの もり そだ かい  
**武蔵野の森を育てる会**

武蔵野の雑木林が残っている境山野緑地は、将来に残すべき貴重な自然空間(プロジェクト未来遺産2016登録)です。適切な手入れ方法を学び保全作業に取り組んでいます。会員は小学生から80代まで多様で、それぞれの得意を生かして活動中。他団体との交流も盛んです。

- 【活動内容】
- 武蔵野市立境山野緑地の保全活動
- (武蔵野の雑木林と生物多様性を学ぶ)
- 【主な活動日と時間】
- 第2・第4日曜日、他
- 午前9時～11時
- (但し、10月～4月は10時～正午)
- 【講師(敬称略)】
- 場面に応じて適宜依頼
- 【連絡先】 たなか まさふみ 田中 雅文
- TEL:090-5533-2316
- E-Mail:info.mnomori@gmail.com



# 索引

A	A.J.T.バレエサークル	24	カントリーダンスの会		
	APA 武蔵野	20	Wildwood Flowers	25	
E	E.J.DANCE SOCIETY	25	き	郷土美術館研究会	1
N	NBD 吹奏楽団	20		着楽会	6
あ	秋津書道会	5	く	クール・ホワイエ	16
	アトリエ権	8		グループファインアート	9
	アトリエ・コスモ	8	け	劇団 芝居屋樂屋	13
	アトリエ独歩の森	8	こ	紅萌会	5
	アトリエ・虹	9		宏方会武蔵野吟詠部	12
い	居合道武蔵野剣修会	29		コーラスグループ「ドリーム」	16
	市川歌謡教室	14		コール境南	17
う	ウイステリアの会	2		コスモスライン花	6
	ウイング	26		こども日本舞踊教室美光会	25
	ヴォーカルグループ「青空」	14		古文書の会	4
え	絵手紙あゆみ	11		古文書を楽しむ会	4
	絵てがみクラブ	11		混声合唱団コールクライス	17
	絵手紙れもんの会	11	さ	境ヨガ同好会	27
お	音楽療法せせらぎ会	15		桜堤バレエサークル	24
か	絵画サークルひこばえ	9		シリーズ ピラティス	27
	カメラータむさしの	16		三精会(金剛流謡曲会)	12

し	ジモッピーネット .....	30	み	みほセンセイの王朝文学サロン .....	1
	少林気功会 .....	29	む	武蔵野剣道連盟居合道部会 .....	29
	女声アンサンブル Yellow Sox...	18		むさしの琴の会(合奏部) .....	21
	女声合唱団「ドルチェ」.....	18		むさしの琴の会(華音) .....	21
	新日本婦人の会 ひばり班.....	30		武蔵野コントラクトブリッジ同好会 ..	1
す	スマレダンスサークル.....	26		武蔵野市民合唱団 .....	19
せ	声楽同好会 .....	15		むさし野ジュニア合唱団「風」.....	19
た	ダンシングハート武蔵野 .....	27		武蔵野の森を育てる会 .....	31
ち	中文学習班 .....	2		むさしのパステル画会.....	10
つ	つぼみの会(金剛流謡曲会) .....	12		武蔵野ヒッポファミリークラブ .....	3
に	日謡会.....	13		武蔵野フラ .....	23
	日本アニメーター演出協会 クロッキー会 .....	10		武蔵野ふれあい古文書会.....	4
	日本リアリズム写真集団.....	10		武蔵野メンズクッキング .....	7
ひ	ピカケ .....	22	よ	洋菓子教室 ふれじえ .....	7
ふ	芙蓉の会.....	2	り	リイリイ ハウオリ.....	23
	フラ武蔵野.....	22		リズム体操.....	28
	フレンドリー英会話サークル.....	3		リフレッシュ英語サークル (略称R. E. C) .....	3
	フローラ・むさしの.....	18	ろ	ローズマリー .....	28
ほ	ボランティアきもの藍の会.....	6			

「交流」  
定期利用団体のご案内  
令和6年度版

発行年月 令和6年4月  
編集・発行 武蔵野市民会館  
〒180-0022  
武蔵野市境 2-3-7  
TEL:0422-51-9144