

## 会員募集サークル一覧表

### ダンス

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
社交ダンス	エーデルワイス	日	15～17	月4	10	競技会に向けての社交ダンスの練習会です。ラテンとモダンのカップル練習が主ですが、競技に出場していない方や、カップルではない方の自主トレーニングにもご利用下さい。音楽は日本ダンススポーツ連盟のCDを使用。公認指導員の資格を持つ方が多数在籍しております。
	カトレアDC	水	15～17	月4～5	12	社交場で、自由に踊れる能力を習得できるサークルです。練習する種目は、社交場で踊れる全ての種目です。練習は姿勢や動作の基本的な事を重視して個別にアドバイス致します。
	サンライズ ダンスクラブ	土	19～21	月4	10	開設2006年4月。実績10年の社交ダンスサークルです。認知症予防の簡単ダンスを取り入れています。心身の健康維持と体力づくりを目的に、精力的に活動中。基本フィガーの習得、ポピュラーバリエーション、カップリングダンスに取り組んでいます。皆様の参加をお待ちしています。
	スーパーX	木	13～15	月4	6	社交ダンスのレッスン。
	スポーツダンス カトレア	火	9～11	月2	18	ペアによるスポーツダンスの練習。
	すみれダンスサークル	金	15～17	月4	14	初心者の方でも安心。優しくプロが指導します♪楽しいですよ♪
	園生ダンスサークル	水	9～11	月4～5	10	社交ダンス(初級～中級)を週1回練習しています。先生指導の元、年1回発表もしております。
	D.C.コスモス	水	17～21	月4～5	14	ダンススポーツを楽しみ、練習を通してお互いに切磋琢磨し、技術を身につけていくことを目標としたサークルです。練習種目は、W・T・Sf・Q・Vw・Sa・C・R・P・Jの10ダンスです。
	チューリップダンスサークル	火	11～13	月3	8	基本から応用まで。ストレッチ体操から入り、美しく踊れるようになります。
	長沼ウェーブ	木	9～11	月4	15	社交ダンス。10ダンス。
	長沼社交ダンス	土	9～11	月4～5	16	社交ダンス初級～中級。先生の指導で、一生懸命練習しております。
	長沼ダンススポーツクラブ	日	13～15	月4	20	競技会やダンスの練習会場としてご利用下さい。初心者から競技会を目指す方までどなたでもOK。
	ハンド・トゥ・ハンド	土	15～17	月4	10	社交ダンスを通し、会員の親睦と健康維持を目指します。
ユ&アイ ダンスサークル	金	15～17	月4～5	5	当会は少人数のサークルです。当然に、個人指導の面が強いこととなります。上達も早く、短期間に楽しみながら踊れるようになります。	
フラダンス	ティアレの会	月	15～17	月4	9	私達長沼ティアレは40～60代の幅広い年代のメンバーで、月曜日の15～17時に活動しています。フラダンスの基本ステップを大事にしながら、年に数回鴨川や九十九里等のイベントに参加しています。ちょっと遠い所は旅行気分、帰りに地元のおいしい物を食べて楽しんでます。
	ハイビスカス	土	9～11	月3	12	フラダンスの練習。
	ピリアロハ	金	11～13	月3	5	フラダンスの練習。
	レファ フラサークル	月	11～15	月2	13	月2回フラダンスのレッスンをしているサークルです。丁寧でやさしい先生の指導の元、ハワイアン音楽に癒され、無理なく、明るく、楽しく、心身ともにリフレッシュ!! 只今メンバー募集中(年齢不問)です。

## ダンス

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
その他	ダンス・アミューズ	火	9～11	月4	6	ジャズ・ヒップホップを中心としたダンスサークル。子育て中の方、ダイエットをしたい方、とにかくダンスを踊りたい方、興味のある方、1度気軽に見学に来ませんか?!お子様連れでもOK!
	ZUMBAサークル Bon Bon 7	火	9:30～ 10:30	月4	15	ダンスフィットネス。
	ZUMBA M's	月	11:00 ～12:30	月4	5	ズンバ(フィットネス)。
	長沼スクエアダンスクラブ	土	11～15	月4～5	29	スクエアダンスの講習と普及。会員同志の親睦と、他サークルとの交流。

## 健康

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
体操	エアロビクス水曜会	水	13～15	月4	13	エアロビクス。
	股関節柔軟体操	月	9～12	月2	16	老化は足腰から。股関節柔軟体操とは、血管年齢を若返らせる、効果的な体の手入れ体操です。
	スマイル	火・水	9～11 11～13 19～21	月2～4	30	日常生活の動きの癖が、骨格の歪みにつながり、腰痛、肩こり、痩せにくい、だるいなどの不調を引き起こします。身体(骨格)を整えて、疲れにくい身体、スタイルアップした身体を手に入れましょう。最終的に、セルフで整えられるようになります。※参加される曜日によって、時間帯や回数が異なります。
	自彊術 健康体操	月	13～15	月3	5	体操。型直し療法。顔こすり、手もみ、足もみ。
	長沼太極拳	金	9～11	月4	6	1年程前に、スポーツ教室の有志により始めました。形を習得しながら、気功、護身術などを取り入れて練習しています。太極拳はゆっくりな動きですが、普段使わない筋肉を動かす事で健康を維持し、美容効果にもよいと注目されています。若い人から幅広い年齢の方々にお勧めします。
	長沼健身気功の会	水	9～13	月4	7	仏教・武術・医療・気功など、呼吸法を練習しながら気を巡らせ、自然に元気になっていきます。
	脳と体の健康サークル	土	13～17	月4	3	認知症予防、うつ予防に脳を活性化するシンポジウム。公共施設などの中高年者の健康体操時にもシナプソロジーは広く活用されています。
	リコリス健康ファミリー	水	13～15	月4	5	体調不良、ストレス解消、健康増進を目的とした気功体操。
	スタイルアップ	木	9～11	月1	4	スタイルアップストレッチクラス。腹式呼吸をしながら、ゴムベルトを使い、ストレッチを基本に腹筋、背筋等を鍛えます。背中、腰の緊張をほぐし、腰痛予防・改善に。肥満予防、むくみ予防にも。楽しく、ゆっくりやっています。
ヨガ	シャンティ・シャンティ	火	11～13	月3	6	若々しい心とからだを、やさしく、ゆっくり、ヨガを楽しんでいます。
	さんふらわ～	水	11～13	月4	15	ヨガ。
ピラティス	N's ピラティス クラブ	金	9～11	月1～2	9	自分のカラダの「取扱説明書」が欲しいと思った事はありませんか?もともとリハビリからできたピラティスは、カラダに不安のある方にこそオススメです!2部の子連れママのクラスは、産後や子育ての為のカラダづくりを目指しています。死ぬまで自分の脚で歩く!が、目標です。
空手	沖縄少林寺流 空手道研究会長沼原	火	19～21	月4～5	7	一緒に空手を習いましょう。
	山王空手会		不定期		35	空手の練習。普段は近隣の小学校で練習をしていますが、不定期で長沼コミュニティセンターでも活動をしています。

## 音楽・演奏

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
楽器演奏	稲毛おんぶらす	不定期			30	吹奏楽の練習(合奏・個人・パート練習)。子育て中の母親を中心とした女性によるブラスバンド。
	I-NAGEAN	土	17~21	月2	5	歌、楽器演奏の練習(ギター、キーボード、ドラム)
	大人のソロギターサークル	土	13~17	月2	7	中高年者のためのソロギターを楽しむ会です。ギター好きな仲間と一緒に練習ができます。クラシック、映画音楽、ポピュラー、演歌、童謡、ボサノバなど自分の弾きたい曲を弾けるようになることが目標です。あなたも「禁じられた遊び」が弾けるようになります。
	コカリナサークル・アルカス	土	17:30~19:30	月1~2	10	コカリナとは、木で作られた小さな笛で、年齢・性別を問わず、誰でも簡単に音を出すことができます。月に1度、賑やかな仲間たちと共に心地よい木の音色で癒されてみませんか？
	スイングジャズオーケストラ	水	13~17	月4	15	あなたもグレン・ミラー、ベニー・グッドマン、カウント・ベイシー、デューク・エリントンなどスタンダード・ジャズと一緒に演奏してみませんか？メンバーはシルバーエイジ、主婦など。
	セントラル・スイングオーケストラ	日	17~21	月4	15	アマチュア市民バンドの練習を行っています。
	千葉ピコ・アンサンブル	木	13~17	月1	7	楽器演奏。
	千葉北ウインドアンサンブル	日	9~13		18	吹奏楽の演奏活動と、その練習を行います。
	ママさんオーケストラクレイドル	水	9~13	月4	40	当団は、千葉市で活動する女性のみで構成されるオーケストラです。子育て中の女性が参加しやすいのが特徴です。年2回の演奏会(親子で楽しむクラシックコンサート)に向けての合奏練習を行います。
	ミューズファンアソシエイツ	不定期			月2	10
和太鼓	大塚太鼓かずら会	水・日	9~13 18~21		12	和太鼓の練習。 ※活動する曜日によって、時間帯が異なります。
	向山太鼓	日	11~13	月4	15	太鼓が大好きな、男女8才から70代のメンバーで構成しています。丁寧な指導で誰でも上達、楽しく活動できます。各地区の夏祭りやボランティアで施設訪問をしたり、充実した活動をしています。ぜひ一度見に来て下さい。体験入部も大歓迎です。
大正琴	オレンジの会	火	13~15	月2	2	大正琴サークル、オレンジの会です。大正琴は、どなたでも少しの練習で弾いて、楽しむことができる楽器です。私達は、童謡、歌謡曲、ポピュラー等ジャンルにとらわれず弾いて楽しんでいます。上達すると、仲間とのアンサンブルもでき、豊かな音楽を味わうことができるようになります。



## 音楽・歌

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
カラオケ	カラオケサークル さつき会	木	10～12	月2	18	皆で楽しく、カラオケで人生を豊かに！基本発声から新曲の勉強を一緒にしましょう。年1回、発表会を開催。不定期ですが、介護施設などを訪問(年1～2回)。
	歌葉会	木	13～15	月2	15	歌の好きな女性サークルです。新曲、名曲、基本発声を、少しずつ、一緒に、楽しく覚えていきませんか？
コーラス	合唱団うぐいす	土・日	13～17 19～21	月4	15	合唱練習。
	混声ポコ・ア・ポコ	金	13～17	月3～4	30	天地を動かし、目に見えぬおに神をもあはれと思はせ・猛きものふのこころを慰めるはうたなり。いつも明るく楽しい・でもちよびり厳しい近能先生の指導の下、今が青春とハーモニーを楽しんでいます！ポコアポコは「少しずつ」という意味です。あなたもジョイントしませんか？
	ヴィーナスの会(コーラス)	木	13～15	月1	26	ソプラノ歌手尾形晃子先生と一緒に、誰でも知っている、誰でも歌える童謡・唱歌を楽しく合唱しましょう。毎回、合唱指導の後に、先生のソロの歌曲を聞かせていただくのが楽しみです。いつからでも参加できます。一緒に歌いましょう～。
	コール茉莉花	月	13～15	月2	12	現在、日本、中国を中心に活躍中のオペラ歌手の先生と一緒に楽しく唄いましょう。楽譜が読めなくても、少しも心配いりません。懇切丁寧にご指導いたします。
	長沼・彩音会	月・火	9:10～ 10:40 13:10～ 14:40	月4	16	懐かしい日本の歌、楽しい世界の愛唱歌などを、みんなで歌います。加齢により出にくくなる話し声を、正しい発声で取り戻しましょう。歌の為のストレッチや腹式呼吸にもチャレンジしてみてください。歌うことにより、健康になる為の講座です。※活動する曜日によって、時間帯が異なります。
民謡	民謡博洞会	火・金	13～15	月3	6	日本民謡、三味線、尺八、唄の稽古。

## 伝統芸能

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
着付け	長沼着付けクラブ	水	10～12	月4	6	着物姿でのお花見、暑気払い、忘年会などの親睦会を行っています。日本人ならどなたでも似合う着物をすてきに着こなせる女性になりませんか？冠婚葬祭にも、ご自分だけでなく親類知人の方のお役に立てます。着物に興味のある方は、是非見学において下さい。
新舞踊	以翠会	水	13～17	月4～5	7	日本の古典芸能である日本舞踊を基礎より学び、サークルの発表会、コミュニティまつり等での発表に向けて、会員同志の親睦を図りながら活動しています。
茶道	沙羅の会	木	9～13	月2	8	表千家流茶道の初歩からの会です。薄茶のいただき方、お点前の稽古を中心に、講師の先生と男女8人の会員で活動しています。年齢、経験、男女問わず、連絡お待ちしております。
詩吟	岳心流吟詠会	月	17～19	月4	10	漢詩を吟じ、和歌、俳句、新体詩、現代詩等を朗詠することにより、心の豊かさとして生活に潤いを持ちましょう。若い人も年配の方も声を出すことは健康への第一歩です。
	国緑会	月	11～13	月2	5	詩吟の練習。



## 料理

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
家庭料理	クックK	木	10～13	月1	6	家庭料理を学ぶ。
	旬菜Happy cooking	木	9～13	月1	6	旬の野菜や発酵食品、オーガニック食材を取り入れた簡単レシピのご紹介や、食育のお話をします。
そば打ち	ふるさと蕎麦の会	土	9～13	月2	10	初心者から有段者まで、丁寧に教えたいです。そば打ちの道具がなくても大丈夫です。講師は、元NHK文化センター講師・千葉県そば推進協議会専務理事・段位認定地方審査員を務めています。
洋菓子	男子スイーツ倶楽部	日	13～16	月1	8	男だけと思いきりお菓子作りを楽しみたい。甘いもの好き男子が集まるスイーツクラブです。愛する家族や友人に心のこもった手作りのお菓子が作れるようになります。
パン	Y's Baking	火・水	9:30～13:30	月2～3	8	ワイズベーキングは、ジャパンホームベーカリースクール認定のパン教室です。アットホームな雰囲気の中で基礎から丁寧に指導いたします。ご希望のメニューも一緒にお作りしますので、初心者の方でもお気軽にお越しください。大型のパンと小型のパン2種類をお作り頂けます。

## くらし

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
硬筆書道	園生ペン習字クラブ	月	9～11	月2	6	美しい文字を書くには、基本のルールがあります。ルールを覚えると、今までの字が劇的に変化。少人数ですので、個々に合わせた細かい指導が可能です。和やかな雰囲気の中、一緒に大人の美文字を目指しませんか？手紙を書くのが楽しくなります。
毛筆書道	秋津書道会	水	18～20	月1	15	当サークルは、センター開設以来続けている会です。現在、月1度水曜日に開催しています。書道によって生活を浄化し、生活を潤すものと思っています。継続することによって楽しみ喜びも増して参ります。是非皆様のご参加をお待ちしています。
	書道サークル稲毛	月	15～19	月2	13	書道の練習を行います。
俳句	俳句同好会	木	13～17	月1	15	結社を問わず、俳句の好きな方々が集まって句会をしています。互選形式ですので、初心の方も楽しめると思います。今テレビで評判の、プレバト夏井いつき先生のようなわけにはいきませんが、結構辛口な評もでて、俳句の詠み方が徐々に分かんと思います。会員募集中です。
生け花	嵯峨菊会	水	13～17	月1	5	嵯峨菊会では、風格ある伝統を生ける花も、未来感覚の新鮮な感性で生ける花や日常の生活空間に似合う花も生けています。日本の昔からの季節感を大切に、折々の風習なども学びつつ、みんなでわいわい言いながら生けています。花を弄る楽しさを味わいに、ぜひいらして下さい。
フラワーアレンジ	フラワーアレンジメント藍	木	9～13	月1	2	花好き仲間が集まり、季節の花々を暮らしの中に素敵に取り入れる楽しみ方を学んでいます。
	花くらぶ	木	10:30～12:00 13:00～14:30	月3～4	12	自由参加制の為、月1回でも大丈夫です。①市場直生の生花を使用する、フラワーアレンジ②枯れない魔法のお花で作る、プリザーブドフラワー③洋間にも飾れるモダンな最新いけばなど、様々なスタイルを楽しめます。季節のお花に囲まれて、一緒に癒しの時間を過ごしましょう。
キルト	Pua Hawaiian Quilt	金	9～11	月1	5	ハワイアンキルト作品の作成。
リボンレイ	Lei na'ala	木	9:30～12:00	月1	14	リボンレイは、生花の代わりにリボンで作られたハワイ文化のクラフトです。サークルでは、時間内で仕上がるようにチャームやストラップなどの小物にアレンジしています。もちろんレイも作れます。初心者の方も安心して楽しめます。

## くらし

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
ステンシル	ロマン手がき染めサークル	火	9～13 13～17	月3	11	Tシャツ、ハンカチ、クッション、バック、傘等、身のまわりの物に何でもプリント(手描き)できます。全く経験がなくても大丈夫です。親切、丁寧に教えます。
水彩画	長沼えの会	金	13～17	月2	18	水彩画を愛する同好会です。先生はおりませんが、ベテランの仲間達が相互に教え合い、気楽なクラブとなっております。創作室での絵画、他に野外スケッチ旅行、展示会の開催等で楽しんでおります。初心者の方も歓迎致します。まずは見学にお越しください。
手話	手話サークル“ちょう”	月	13～15	月2	7	手話辞典を片手に、またビデオを見ながら、日常の会話を楽しみつつ、手話を覚えています。難聴者も初心者もモチロン大歓迎です。一緒に手話会話を楽しみませんか？
歴史	郷土歴史クラブ		不定期		12	郷土の歴史の調査や探訪を行う。コミュニティまつりで活動の成果を発表するなどして、地域住民の郷土愛を育む。

## 囲碁・将棋

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
囲碁	ころがき会	水	13～17	月4	9	囲碁へのお誘い～ころがき会～ 内容:主として対局。年2回対局戦。会費:年5,000円(但し、部屋代、賞品代含む)。講師:丁寧に指導あり。責任者:今村 正一。電話:047-482-5661
	長沼囲碁クラブ	土	13～15	月4	30	初心者の方には、基本的なルールとその応用など親切にお教え致します。
将棋	長沼将棋友の会	火	13～17	月4～5	15	ひと時の時間、将棋を楽しみませんか？是非お出かけ下さい。お待ちしております。
	長沼将棋愛好会	土	13～17	月4	10	将棋仲間待ってます。

## こども

ジャンル	サークル名	曜日	時間帯	回数	会員数	活動内容・コメント
新体操	フェアリー	木	15～17	月3～5	11	子どものバトンダンス。
リズム遊び	CHOCO CHOCO	不定期	9～13	月3	20	おうちからはじめの1歩。リズム遊び、知育遊び親子サークルCHOCOCHOCOです。季節にちなんだ活動をはじめ、やってみたい！という好奇心を大切にしています。幼児教育の講師がお待ちしております。お気軽に遊びにいらしてください。
青少年育成	ガールスカウト千葉県第22団	日	9～13	月2	45	少女の成長過程に合った活動をするために、5つの部門があります。集団で活動することから、仲間と協力することの楽しさや大切さを学び、思いやりを育てます。

※ご興味のあるサークルがございましたら、受付またはお電話にてお問い合わせください。



・・・千葉市稲毛区長沼コミュニティセンター  
〒263-0005 千葉市稲毛区長沼町461-8  
TEL:043-257-6731 FAX:043-257-6732  
ホームページ:<http://naganumacc.jp>

