

サークル会員募集

東区内の地域コミュニティ施設で活動しているサークルのうち、新会員を募集している団体を紹介
します。サークルへの問い合わせ先につきましては、各施設にご確認ください。

木戸コミュニティセンター 東区中山4-2-6 ☎025-271-7442	
グループ名（内容）	活動日時
木戸3B （3B体操）	毎週（木） 午前
新日本婦人の会牡丹班 （ストレッチ・ダンベル体操）	毎週（木） 午前
新婦人の会 あじさい班 （ダンベル体操、ストレッチ）	第3（土） 午前
医療生協の操体法 （血圧測定、操体法、健康についてのお話）	第1・3（金） 午後
イキイキ健康体操 （健康体操、軽運動）	第1・2・3・4（木） 午後
初めての社交ダンス （社交ダンス）	毎週（火） 夜
ダンシングF （ストレッチ&体幹&ダンス）	毎週（木） 夜
レインボー体操 （体操）	第2・4（金） 午後
社交ダンス フラミンゴ （社交ダンス）	毎週（水） 午後
にじの会 （ストレッチ体操）	第1・2・3・4（木） 午前
木戸コスモスの会 （しゃっきり体操、お口の体操）	第1・2・3・4（火） 午後
SAISON NOUVELLE 花織 （フラワーアレンジメント）	不定期（木） 午後
げんき体操 （認知症予防 だんだんダンス その他）	毎週（水） 午後 第1（土） 午後

木戸コミュニティセンター （つづき）	
グループ名（内容）	活動日時
木戸コミ民踊会 （民謡）	毎週（火）（木） 午後
かな習字仮瓊会 （習字）	第1・3（火） 午前
きねむち そろばん教室 （そろばん）	毎週（土） 午後
カメラータ （クラシックギター）	毎週（水） 午前
大正琴 タ管会 （大正琴）	第2・4（金） 午前
全国叙情歌を歌う会 （叙情歌）	第1・3（土） 午前
L-REX （ボクシング）	毎週（水） 夜 第1・3・5（金） 夜
刺し子の会 （刺し子）	第2（水） 午前
紫竹かきかた教室 （かきかた）	毎週（土） 午前
いきいき 3B 体操 （体操）	第1・2・3（金） 午前
フラマリーエ （フラダンス）	不定期（木） 夜
冴月の会 （クラフト作品）	不定期（月2回） 午前・午後
シニア体操教室 （体操）	第2・4（火） 午前

シルバーピア石山 東区石山団地10-13 ☎025-277-6093	
グループ名（内容）	活動日時
レクダンス華 （レクリエーションダンス）	毎週（火） 午前
ジョイギタークラブ （クラシックギター）	毎週（火） 午後
生き生き健康体操 （ダンベル体操）	毎週（金） 午前
フラククイ （ハワイアンフラ）	毎週（火） 夜間
己書愛しげ道場 （己書という全く新しい書）	第2（水） 午前
初めての社交ダンス （社交ダンス）	毎週（火） 午前
いけ花草月 （いけ花教室）	第1・3（水）午前、 第2・4（金）午後・夜間
ラボ・パーティ （英語・物語・絵本・国際交流）	毎週（火）夜間 毎週（水）午後
スペシャルオリンピックスダンスチーム H&D（ダンス）	第1・3（水） 夜間
墨心のつどい （実用書道）	第1・3（水） 午前
石山太極拳クラブ （健康太極拳）	毎週（水） 午前
スマイル3B体操 （3B 体操・健康体操）	第1・2・4（金） 午前
新潟拳道倶楽部 （空手教室）	毎週（木） 夜間
言語交流研究所ヒップファミリークラブ （多言語の自然習得）	毎週（木） 夜間
琴花希会 （大正琴）	第2・4（水） 午前
短箏会 （箏）	第2・4（金） 午前
スポーツ吹矢 （スポーツ吹矢）	毎週（金） 午後
さくら会 （大正琴）	第1・3（金） 午前
レクダンスさくら草 （レクリエーションダンス）	毎週（金） 午後
ピア・ネイティヴ （フォークダンス）	第1（土） 午前
ジャズファンキー （ジャズダンス）	毎週（土） 午後
石の華 （木版画）	第1・3（土） 午前
あじさい会 （カラオケ）	第1・3（土） 午後

シルバーピア石山 （つづき）	
グループ名（内容）	活動日時
武道教育空手 （空手の基本他礼儀）	毎週（土） 夜間
美容体操 sintex （美容体操）	毎週（火）夜間、 毎週（木）午前
fuaa （レゲエダンス）	毎週（水） 夜間
fuaa （K-POP・HIP-HOP）	毎週（土） 午前
Hello （英会話）	第1・3（木） 午前
ときわ囲碁の会 （囲碁）	毎週（木） 午後
きねむちそろばん教室 （そろばん教室）	毎週（火） 午後・夜間
レクピア （ストレッチ体操・ヨガ）	毎週（木） 午後
カナリヤの会 （アコーディオンとギターで歌う会）	第3（土） 午前
OTA3B （3B 体操・健康体操）	毎週（木） 午前
石山まごころ茶の間 （茶の間）	第4（水） 午後
小虎龍 （ジュニアカンフー太極拳）	毎週（水） 夜間
剣の会 石山 （太極拳）	毎週（木） 午前
エゴスキュー体操 （“いたみ”解消体操）	第1・3（金） 午前
ひまわりの会 （抒情歌）	第1（木） 午後
Z☆N ダンスクラブ （ヒップホップダンス）	毎週（木） 夜間

中地区コミュニティセンター 東区松和町15-8 ☎025-275-1020	
グループ名（内容）	活動日時
囲碁友好クラブ （囲碁）	木曜午後
囲碁友の会 （囲碁）	日曜午後
ひよこクラブ （カラオケ）	火曜午後
ひまわりメイト （カラオケ）	水曜午後（第1、第3）
さくら会 （カラオケ）	土曜午後
心武館道場 （剣道）	土曜夜間
あきば接骨院 （健康体操）	火曜午後
あずま会 （社交ダンス）	火曜午後
ニールビー （社交ダンス）	水曜午後（第1、第3）
ベーシックスワン （社交ダンス）	金曜午後
書遊会 （書道）	日曜午前
己書遊癒道場 （書道）	火曜午後・夜間（第3）
しゃっきり会 （ストレッチ体操）	火曜午前
大正琴を楽しむ会 （大正琴）	水曜午前
なでしこ （卓球）	水曜午前
さくら （卓球）	土曜午後
GOODY DANCE （SWAG ダンス）	木曜夜間
GOODY （POPJAZZ ダンス）	金曜夜間

中地区コミュニティセンター （つづき）	
グループ名（内容）	活動日時
ホッピーズ （ダンス）	水曜夜間
ローズマリー （フラワーアレンジ）	水曜午後
パッチワークの会 （パッチワーク）	火曜午後（第2、第4）
物見山地域の茶の間 （麻雀）	土曜・日曜 午前・午後
じゅんさいヨガの会 （ヨガ）	金曜午前
ハッピーヨガ （ヨガ）	木曜夜間
MAI YOGA （ヨガ）	金曜夜間
すずらん （レクダンス）	木曜午後
クイズドベベ （パン教室）	不定期
いきいき体操 （健康体操）	金曜午後

はなみずきコミュニティハウス 東区はなみずき1-15-12 ☎025-270-2837	
グループ名（内容）	活動日時
パンプキン （クラフト作り）	毎週（金） 午前
ヒップファミリークラブ （多言語で遊ぶ・ホームステイ交流）	毎週（金） 夜間
ABCフレンズ （英会話）	第1・3（火） 午前・午後
イキイキエアロ （エアロビクス）	第1・3・4（土） 午前
中高年の健康体操 （健康体操）	月4回（火） 午前
ストレッチ ヨーガ （ヨーガ）	毎週（火） 午後
健康太極拳 （太極拳）	第1・2・3（水） 午前
フラケパニ （フラダンス）	月2回（水）夜間 月3回（土）午後
一成会 （空手）	毎週（火） 夜間
キッズ空手 （礼儀・基本・型・選手育成）	毎週（金）夜間 毎週（日）午前
はまなす会 （新舞踊）	毎週（木） 午後
金曜会 （社交ダンス）	毎週（金） 午後
ハラウ ケアバハウ （フラダンス、子ども・大人）	毎週（日） 午後
はなみずき健幸体操 （健幸体操）	毎週（火） 午後
いけばな教室 小原流 （いけばな）	第1・3（水） 午後
着つけ教室 紬会 （着つけ）	第1・3（木） 午後
染め花の会 （アートフラワー）	第1・3（金） 午前
こども図工室 （絵・工作の創作）	月3回（土） 午前
おとなの楽しい絵画 （水彩・アクリル・油彩などで表現）	月3回（土） 午後
はなみずきの会 （カラオケ）	第1・3（水） 午後
きねむちそろばん教室 （そろばん）	毎週（水） 午後・夜間
金曜えち基会 （囲碁）	毎週（金） 午後
コーラス桑の実 （女声合唱）	第2・4（木） 午前
新潟江雲会 （尺八）	毎週（水） 夜間
ソフト将棋クラブ （ソフト将棋）	毎週（水） 午後
貯筋サークル （転倒防止エクササイズ）	毎週（木） 午後
ヨガラニ （骨盤調整ヨガ）	月3回（土） 午前
Kusutto （陶芸）	月1回（曜日未定）夜間
ZUMBAサークル （ズンバ）	月1～2回（曜日未定）午前

下山コミュニティハウス 東区下山1-121 ☎025-270-2200	
グループ名（内容）	活動日時
ラボ・パーティ （子ども英語・絵本・物語・歌）	毎週（土） 午前
すくすく （子育て支援・親子の居場所）	第2・4（火） 午前
下山わくわくランド （子育てサロン）	第2（木） 午前
子育てひろば （子育てサロン）	第1・3（木）午前・午後 第5（火）午前・午後
ピラティスライフ （ピラティス）	毎週（火）午前・午後
PYM （ピラティス・ヨガ）	第1・3・5（日） 午前
楽ら～くヨガ （ヨガ）	第1～4（金） 午前
ハッピーヨガ （タイ式健康ヨガ）	毎週（土） 午前
ゆっ足りヨガ （ヨガ）	毎週（火） 午前
笑笑ヨガ （ヨガ）	第2・4（水） 午後
めざせ!!100歳!まる太極の力 （健康運動）	第1・3・4（木）
リフレッシュ倶楽部下山 （ストレッチ体操）	毎週（火） 午前
3B体操 （3B体操）	第1・2・4（金） 午前
新日本婦人の会・はまなす （体操）	毎週（水） 午後
チェリー Blossom （フラダンス）	第1～4（火） 午後
フラ・オルオル （フラダンス）	毎週（水） 午前
フラ・ハウオリ （フラダンス）	第2・4（木） 夜間
JKS ペアサルサ （サルサダンス）	第1・2（水） 午後
新日本婦人の会・はまなす （手芸）	第1・2（水） 午前
フラワーサークルなでしこ （フラワーアレンジ）	毎週（木） 午後・夜間
しらゆり会 （カラオケ）	第1・3（木）午前
ライリッシュ・オカリナクラブ （オカリナ）	第1～4（木） 午後
新日本婦人の会・はまなす （料理）	第3（水） 午前
茶味の会 （茶道）	毎週（土） 午後
無相塾 （仏像彫刻）	第1・3（土） 午後
みんなの茶の間・下山 （地域の茶の間・自由参加）	毎月最終（土） 午前10時～午後2時
健心会 （太極拳）	第1・3（金） 午後
下山郷土史研究会 （郷土史研究）	第2（水） 午前

東石山コミュニティハウス 東区岡山149-6 ☎025-276-1630	
グループ名（内容）	活動日時
ハングル初級1 （韓国語）	第2・4（火） 午前
ハングル初級 （韓国語）	第2～4（火） 午後
手話もみじの会 （手話）	第2（土） 午前
リフレッシュ倶楽部東石山 （筋トレとストレッチ）	第1～4（金） 午後
レクあじさいの会 （レクリエーション）	第1～4（木） 午後
げんき体操 （健康体操）	第1・3（土） 午前
やさしいヨガ （ヨガ）	毎週（火） 午前
ホッピース （ヒップホップダンス幼児～大人）	毎週（土） 午前
ハートビート （初めてのヒップホップ）	第1～4（水） 夜間
Meg's Salsa （サルサパチャータラテンダンス）	第1～4（水） 夜間
fuaa kids Dance&アクロ （ダンスとアクロバットの融合練習）	第1～4（金） 夜間
カイワイポノフラ&タヒチ （楽しくフラダンス）	毎週（火） 午前
フラ マーリエ （フラダンス）	第2～4（火） 夜間
岡山会 （新舞踊）	第2～4（木） 午後
萌春会（書道） （土曜は幼児～大人）	第1～4（木）午前 第1～4（土）午後
日本己書 みゆき楽々道場 （筆ペン文字アート）	月1回（土） 午前・午後
楽楽会 （パソコンを使って楽しむ）	毎週（水） 午後
囲碁ふれあい会 （囲碁）	毎週（金） 午後
友の会 （地域の茶の間）	第2（金） 午前
みんなの広場 （地域の茶の間）	第3（水） 午前
タンゴ・ステラ （アルゼンチンタンゴダンス）	第4（日） 午後
空手道理心館 （空手）	毎週（土） 午後
トトロ （オカリナ）	第1・3（火） 午前
HAPI☆HULA （フラダンス）	月2回

山の下まちづくりセンター 東区古川町4-12 ☎025-274-1310	
グループ名（内容）	活動日時
向陽書塾 （書道）	第1・2・3（金） 午前
きねむちそろばん教室 （そろばん・暗算）	毎週（木） 午後・夜間
ユリファ （韓国語サークル）	第1・3（土） 午後・夜間
花くれぱす （フラワーアレンジメント）	毎週（土） 午前・午後
山の下3B健康体操 （楽しく運動不足解消）	第1・2・3・4（木） 午前
山の下健幸体操 （楽しく健康体操、リズムに乗って踊る）	第1・3（水） 午後
めざせ！！百歳！まる太極の力 （健康運動）	第1・2・4（木） 午後
健身会 （太極拳体験しませんか）	第1・2・3（日）午前 第1・3（木）夜間
美骨ストレッチ （ゆるゆる動いて筋力アップ）	毎週（水） 午前
ヨガ教室 hana （心身の健康に）	月2回（土）
CROC PROPS （子ども達のヒップポップダンス）	毎週（水・金）夜間 毎週（土）午後
うふどぽんぬ （ママの為のエンジョイダンス）	第1・3（火） 午前
かんたんキーボード （楽器キーボード練習）	第2・4（火） 午前
うたごえ広場 （懐かしい曲、季節の曲等の合唱）	第4（水） 午後
歌って！若返り教室 （童謡・唱歌・歌謡曲を歌って脳トレ）	第1・3（火） 午前

石山南まちづくりセンター 東区石山2-2-38 ☎025-250-6479	
グループ名（内容）	活動日時
アギーベリーダンスサークル （ベリーダンス）	土曜・午後
アラベスク （クラシックバレエ）	水曜・夜
アロージャ （ダンス）	火曜・午前
粟山操体法の会 （操体法）	第1・3水曜 午前
石山健幸吹き矢 （吹き矢）	第2・4水曜 午前
石山ファンクラブ （韓国語）	金曜・夜間
石山南3B 健康体操 （3B 体操）	第2・3・4火曜 午前
石山南健幸あるこう会 （ウォーキング）	第2金曜・午前
石山南カーリンコンクラブ （カーリンコン）	日曜・午前
石山健幸麻雀教室 （健康麻雀）	第1・3金曜 午前・午後
かがやき3B 体操 （3B 体操）	木曜・午後
カトレア （フラダンス）	火曜・午後
カプアケニケニ （フラダンス）	木曜・午前
火よう基楽会 （囲碁）	火曜・午後
きなりの会 （パッチワーク）	第1・3水曜 午後
気絡会 （健康麻雀）	木曜 午前・午後
きなりの会 （パッチワーク）	第1・3水曜 午後
KUSUNOKI(クスノキ) （プレイキン）	火曜・夜間
拳獅会 （空手）	木曜土曜・夜間 日曜・午後
健康の会 コスモス （健康の会）	第1火曜・午前
健康チューブ体操の会 （チューブ体操）	第2・4金曜 午後
古事記学び愛 （古事記勉強会）	第3木曜・午前
三楽会 （健康麻雀）	日曜 午前・午後
3B サクラ （3B 体操）	金曜・午前
3B サクラ ファイン （3B 体操）	土曜・午前
3B ひまわり （3B 体操）	火曜・午後
さくらの会 （卓球）	水曜・午後 金曜・午前
さざんかの会 （パッチワーク）	金曜 午前・午後
新舞踏 玲扇会 （新舞踏）	木曜・午後
新舞踏 玲和会 （新舞踏）	土曜・午前 金曜・午後
写経の会 （写経）	第1・3水曜 午前

石山南まちづくりセンター（つづき）	
詩吟 楽吟会 （詩吟）	金曜・午後
スマイル （卓球）	火曜・午前
草月流 生け花教室 （生け花）	第2・4金曜 午後
Dace More(ダンス モア) （ダンス）	金曜・土曜・日曜 夜間
断易勉強会 （勉強会）	第3土曜 午後
チューズデー （手芸サークル）	第2・4火曜 午前
東明会 （健康麻雀）	火曜・金曜 午前・午後
トークボーイズⅣ （男声コーラス）	第2・4水曜 午前
新潟樹ごころの会 （盆栽の研究と親睦）	水曜・夜間
なかよし会 （健康麻雀）	第1・3金曜 午後
パレエサークル LOCO （バレエ）	金曜・午前
ビードロの会 （ステンドグラス）	第1・3水曜 午前
PC でクリック （パソコン勉強会）	第1・3火曜 午後
東フォークダンスクラブ （フォークダンス）	第1・2・4木曜 午前
福寿草の会 （健康増進）	木曜・午後
フォトグラフ トップマウンテンⅡ （写真サークル研修会）	土曜・午後
フラワーサークルローズ （フラワーアレンジメント）	木曜・午後
ブルメリア （フラダンス）	水曜・午後
ベリーダンス田中 （ベリーダンス）	木曜・午前
ボクササイズ （ボクササイズ）	水曜・午後
ミュージックベル ベルばら （ミュージックベル）	第1・3土曜 午前
みやこわすれの会 （煎茶の稽古）	第2・4火曜 午後
むくげ （ハーモニカ）	第2・4木曜 午後
もめんの会 （パッチワーク）	第1・3水曜 午前
ライリッシュ オカリナクラブ （オカリナ）	第2・4水曜 午前
リラックスルーシー石山 （タイ式ヨガ）	火曜・夜間
ROOTS(ルーツ) （プレイキン）	木曜・夜間
レクダンス元気 （レクダンス）	土曜・午前
朗読の会 虹 （朗読）	第2金曜・午後
朗読 くるみの会 （朗読）	木曜・午後
朗読 柚木 （朗読）	第1・3金曜 午後
四葉会 （健康麻雀）	水曜 午前・午後

大形まちづくりセンター

東区海老ヶ瀬615-1 ☎025-383-8662

グループ名（内容）	活動日時
梅の実会 （新舞踊の練習）	毎週（金） 午前
小神楽の会 （お神楽の練習）	毎月（金）（土） 不定期
新潟民謡研究会 （唄と踊りの練習）	毎週（木） 夜間
民謡友の会 （唄 三味線 笛）	第2・4（水） 夜間
清連会 （篠笛の練習）	不定期（金） 午前
歌のブーケ合唱団 （混声合唱）	毎月3回（日） 午前
The CUBE （フォークギター弾語り）	第1・3（土） 午後
大正琴レモンの会 （大正琴の練習・初級）	第1・3（水） 午前
大正琴ロマンの会 （大正琴の練習・中級）	第2・4（日） 午前
L-REX （キックボクシング）	週2回 夜間
大形3B体操 （健康体操）	第1・2・3（金） 午後
G&F スポーツアカデミー （ピラティス）	毎月2回（日）、毎月2回（水）
護身術 （女性と子供の護身術）	毎月2回（土） 午前
大形ヨガクラブ （ヨガ教室）	第1・2・3・4（木） 午前
日曜ヨガ （ヨガ）	第2・3・5（日） 午前
リラックスヨガ （ヨガ）	不定期（日）
きねむちそろばん教室 （そろばん教室）	毎週（金） 午後
子供習字教室 （年長から大学生までの習字教室）	第1・2・4（土） 午前
子育てくらぶ poco@poco （未就学児のふれあい遊び）	第3（木） 午前
大形将棋同好会 （将棋の対局）	第1（日） 午後
絵手紙サークル苺の会 （絵手紙作成）	第1・3（火） 午前
書道 旺形会 （書道）	第1・2・4（金） 午前
己書遼なつめぐ道場 （己書教室）	第3（木） 午前・午後
フラ マーリエ （フラダンス）	第1・3（金） 午後
ローズマリー （フラワーアレンジメント）	毎週（金） 午後
ピンポンクラブ （卓球）	毎週（火）（木） 午後
大形土曜クラブ （卓球）	毎週（土） 午後
大形ちいき楽会 （大形地域中心とした郷土史研究）	第2（火） 午後
大形スポーツ振興会 （地域子供達のスポーツ補助のボランティア活動）	毎月15日
じゃがいもの会 （ボランティア活動）	第2（木） 午前
無相塾 （仏像彫刻作り）	毎月1回（土） 午後

臨空船江会館

東区船江町2-11-3 ☎025-271-5999

グループ名（内容）	活動日時
Hana （ヨガ教室）	第1・3（火） 午前
卓球クラブ （卓球）	毎週（火） 午前
卓球同好会 （卓球）	毎週（火） 午後
健康太極拳 （太極拳）	毎週（水） 午後
さざんか （カラオケ）	毎週（水） 午後
スイング （卓球）	毎週（木） 午前
初 心 会 （書道）	第1・2・4（木） 夜間
ハッピーヨガ （健康体操）	第1～4（金） 午前
すみれ （カラオケ）	毎週（金） 午後
照 帆 会 （舞踊）	月2回（金） 午後
新武会 （空手 レディース）	毎週（金） 夜間
ほほえみ （地域の茶の間）	第2・4（土） 午前
スカイブルー （カラオケ）	月3回（土） 午後
新武会 （空手）	毎週（土） 夜間
ザ・サンデー （社交ダンス）	毎週（日） 午前
フォトクラブ臨空 （写真）	第1・3（日） 午前
パソコン・スタディ倶楽部 （パソコン）	毎週（日） 午後
リフレッシュ卓球 （卓球）	毎週（日） 午後
アズミノ会 （カラオケ）	月3回（日） 午後