

【西区】 会員募集中の公民館活動サークル（令和6年4月発行）

区内の公民館で活動し、会員を募集しているサークルを紹介します。活動内容の詳細や会費の有無、参加申し込み方法等は、直接各サークルへお問合せください。

◆問い合わせ先欄に「活動日に直接会場へ」と記載の場合は、活動日時をご確認の上、直接会場でお問い合わせ願います。

◆活動日時欄には、公民館での活動日時を記載しています。サークルによっては、記載の活動日以外に他施設等で活動している場合もあります。

坂井輪地区公民館（西区寺尾上3-1-1 ☎025-269-2043）

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
青少年の健全育成	ガールスカウト新潟県第23団A	第1・3(土)午前	加瀬 090-7706-5703
青少年の健全育成	ガールスカウト新潟県第23団B	第1・3(土)午前	加瀬 090-7706-5703
親子遊び	ベビーまんまるう	第2・4(月)午前	新潟西おやこ劇場 268-3110
パソコン	NPO法人新潟西地区高齢者パソコン友の会	第2・4(水)午後	宮澤（10時から17時） 090-2310-2027
山野草鑑賞	坂井輪山野草愛好会	第2(火)午後	活動日に直接会場へ
詩吟	詩吟 金舟会	第1・3(金)午後	木村 269-5761
ギター	ギターグループ木精	第2・4(木)午前	村山 090-6255-4565
箏	千鳥の会	第2・4(水)午後	活動日に直接会場へ
箏	ほととぎすの会	第2・4(木)午後	渡辺 233-4560
歌唱	洋楽ボーカル J&B	第2・4(月)午後	杉田 080-1012-9839
女声コーラス	コーラスさかい輪	第2・4(水)午後	活動日に直接会場へ
カラオケ	カラオケ永遠（とわ）	第1・2(土)夜間	玉木 267-5931
謡曲観世流	濤声会坂井輪班	第1・3(水)午前	今井（17時以降） 231-5477
民謡	佳月会	第1・3(月)午前	小湊 267-7774
民踊	婦踊会	第1・3(月)午後	荒井 268-3103
俳句	荒海俳句会	第4(木)午後	高野 231-6383
かるた	新潟市春雨会	第1・3(日)午後	大塚 080-2036-9806
囲碁	囲碁研究サークル	第2・4(土)午後	活動日に直接会場へ
英会話	ブルースカイ	第2・4(土)午前	活動日に直接会場へ
中国語	中国語同好会	第1・3(月)夜間	活動日に直接会場へ
鉄道模型	新潟モジュールレイアウトクラブ	第3(土)午後・夜間	活動日に直接会場へ

【坂井輪地区公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
卓球	グリーンクラブ	第1・3(月)午前	活動日に直接会場へ
卓球	サルビア会	第1・3(水)午後	活動日に直接会場へ
社交ダンス	社交ダンス「すみれ会」	第1・3(火)夜間	横山 090-8618-2624
気功	健康気功の会	第2・4(月)午後	加藤 262-5488
太極拳	坂井輪太極拳教室	第1・3(土)午後	活動日に直接会場へ
太極拳	太極拳友の会	第1・3(土)午後	活動日に直接会場へ
調理実習等	男性料理' 1 2	第1(土)午前	渋木 268-0345
手話	新潟西手話サークル「青葉」	第2・4(火)夜間	三ヶ月 090-5829-7026
おもちゃの修理など	おもちゃ病院にいがた西	第3(日)午後	活動日に直接会場へ
地域学	坂井輪地域学	第1・3(火)午後	渡部 267-1515

小針青山公民館 (西区小針2-24-1 ☎025-230-1071)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
水墨画	すみれ水墨画会	第2・4 (木) 13:00~15:00	花田 260-4465
水彩画	小針彩の会	第2・4 (水) 9:00~12:00	細貝 268-2334
知的障がい児・者の絵画・ 工作等	サタディ・チャレンジ・ク ラブ	第1・3 (土) 13:00~16:00	中峯 090-3752-8421
絵画・版画	グループ創	第2・4 (土) 13:00~17:30	轟 267-6746
木彫・仏像彫刻	丸彫会	第1・3 (木) 13:00~17:00	活動日に直接会場へ
木彫・仏像彫刻	新潟吉彫会	第1・3 (月) 13:00~17:00	活動日に直接会場へ
書道	幸書道会	第2・4 (木) 9:00~12:00	関根 265-1427
茶道	茶好会	第2・4 (水) 9:00~12:00	吉田 382-5776
生け花	コスモス	第1・3 (金) 13:00~15:00	石川 283-7283
手芸・編み物	手作りサロン	第2・4 (木) 9:00~12:00	活動日に直接会場へ
手芸・編み物	あみものカトレア	第2・4 (木) 10:00~12:00	滝沢 267-0717
女声合唱	コーラスウェーブ	第1・3 (金) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ
女声合唱	ハーモニーわかば	第2・4 (木) 13:00~15:00	松岡 090-1553-0767
混声合唱	ともしび	第2 (日) 9:00~10:30 第4 (木) 13:00~15:00	大谷 284-9210
混声合唱	混声合唱団アミューズ	第1・3 (火) 19:00~21:15	小林 090-2887-1821
大正琴	琴遥会	第1・3 (土) 9:00~12:00	田中 267-7393
箏・三弦の合奏	箏友会	第2・4 (水) 13:00~15:00	重野 260-1257
クラシックギター	ギターサークル サリユール	第1・3 (土) 13:00~16:30	青山 266-2455
弦楽合奏	アンサンブルフィーデル	第1・3 (金) 18:30~21:00	鈴木 267-2324
福祉活動	楽しいピアノの会	第2 (月)・第4 (金) 13:00~17:30	片山 090-1112-4714
手話学習	あゆみの会	第1・3 (火) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
音楽バンド演奏	アロハメイツ	第1・3 (月) 13:00~17:30	金 269-2663
ハーモニカ合奏	ハーモナイズ青山	第1・3 (火) 13:00~16:00	活動日に直接会場へ
尺八	琴古流尺八 竹峯会	第2・4 (日) 13:00~17:00	増井 090-1938-0721
唄・三味線	小針竹魅会	第1・3 (水) 13:00~16:30	活動日に直接会場へ

【小針青山公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
和太鼓	万代太鼓青山翔龍会	第2・4(日) 13:00~15:00	吉見(夕方以降) 080-6504-5629
吟詠	青山吟詠会	第2・4(火) 13:00~15:30	活動日に直接会場へ
吟詠	薔柳会	第1・2(木) 13:00~17:00	活動日に直接会場へ
カラオケ	カラオケクラブかなりや	第2・4(水) 13:30~15:30	高橋 080-1083-1585
カラオケ	カラオケ弥生	第1・3(金) 13:30~15:30	岡村 090-6929-2466
カラオケ	カラオケ愛好会	第2・4(火) 13:30~15:30	金子 090-8850-4265
カラオケ	もくれん	第1・3(木) 13:00~15:00	村井 266-1959
ゴスペル	LALALA BLESSING NIIGATA	月3回(月)及び(土) 19:30~21:00	榎 090-1433-4098
韓国語	アンニョン	第2・3(木) 19:00~21:00	浅野(16:00~18:00) 090-2540-7651
ロシア語	ナジェージダ	第2・4(金) 18:30~21:00	広瀬 378-2890
パソコン学習	パソコン友の会	第2・4(水) 9:00~11:45	斎藤 231-2985
カードゲーム	MTG新潟県下越支部	第3(土) 13:00~21:30	加藤 090-6929-5815
教養・地域学講座	西新潟オープンカレッジ	第2(木) 13:30~15:30 第3(月) 10:00~12:00	五十嵐 090-4708-3508
調理実習	ACC (アクティブシニアクッキング倶楽部)	第1(月) 9:30~13:30	活動日に直接会場へ
卓球	小針卓球大好きグループ	第1・3(火) 9:00~12:00	活動日に直接会場へ
卓球	小針卓球クラブ	第2・4(火) 9:00~12:00	活動日に直接会場へ
卓球	ピンポン大好きクラブ	第2・4(火) 18:30~21:30	活動日に直接会場へ
健康体操	いきいき健康づくりの会	毎週(金) 9:00~12:00	鶴巻(平日13:00~17:00) 080-5220-7718
健康体操	リラックス	第1・3(水) 10:00~12:00	佐藤 267-8603
ストレッチ体操	リフレッシュ体操	第1・3(水) 13:30~15:00	梶原 269-2492
リズム体操	こぼり3B	第2・4(水) 13:00~15:00	深澤 233-4468
自彊術体操	自彊術愛好会	第2・4(金) 13:30~15:00	服部 267-8753
楊名時太極拳	さわやか太極拳	第2・4(水) 9:00~10:30	泉 090-5416-3799
太極拳	拳青会	第1・3(木) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
太極拳	小針太極拳同好会	第2・3(木) 19:30~21:00	活動日に直接会場へ
イスに座ってする太極拳	座式太極拳	第2・4(水) 10:35~11:50	竹内 090-2933-2308

【小針青山公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
気功	気功愛好会	第2・4 (水) 10:00~12:00	高橋 233-3082
エアロビクス	四つ葉のクローバー	第2・3 (水) 10:00~11:00	磯部 (19:00~21:00) 234-3150
ピラティス	スマイル	第1・2 (木) 11:00~12:30	大越 267-3524
社交ダンス	青葉ダンス会	第1・3 (火) 9:10~10:20	活動日に直接会場へ
社交ダンス	スイートハート	第1・3 (火) 19:30~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	ひまわり会	第1・3 (火) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	双葉会	第2・4 (火) 13:00~15:00	笠原 080-1193-5372
社交ダンス	プロムナード	第1・3 (水) 18:30~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	スリーステップ	第2・4 (水) 18:30~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	アイビス	第2・4 (木) 19:00~20:00	加藤 (19:00~21:00) 268-3607
社交ダンス	ルピナス会	第1・3 (金) 13:30~15:00	青木 090-5416-7827
ラテンダンス	SPC	第2・4 (火) 18:30~21:30	村井 080-5484-9578
スクエアダンス	新潟シーガルスクエアーズ	第1・3 (水) 19:00~21:00	阿部 (19時以降) 231-3980
スクエアダンス	SDひよこラー	第2 (木) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
レクリエーションダンス	レク青山	第1・3 (火) 11:00~12:30	川崎 267-0288
フォークダンス	ラ・カサブランカ	第1・3 (水) 11:00~12:30	椎谷 265-3644
クラシックバレエ	バレエサークル ホワイトフラワー	第2・4 (金) 18:30~20:00	活動日に直接会場へ
カーリンコン	新潟県カーリンコン協会	第1・3 (月) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
登山	一華の会	第1・3 (水) 19:00~20:00	渡辺 090-3759-2085
写真	金曜写真クラブ	第2 (日) 13:30~15:30	高橋 263-1419
フラダンス	モアニ・アクア	月3回 (火) 10:00~11:30	中村 090-6455-6527
ウクレレ	ウクレレサークルプレア	第1・3 (木) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ

西地区公民館 (西区内野町603 ☎025-261-0031)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
古文書発掘・解読	古文書を楽しむ会	第2・4(土) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
木版画	朴の会	第1・3(金) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ
混声合唱	合唱団NEWS	毎週(土) 19:00~21:00	小林 (平日は18:00以降、休日は終日) 090-4717-3108 ホームページあり
詩吟	吟鈴会	第2・3(月) 13:00~15:00	細井 080-1245-6907
民謡(唄・三味線・太鼓・尺八)	民謡三日月会	第1・3(金) 13:00~15:00	保坂 0256-86-2385
混声合唱	内野うたごえの和合唱団	毎週(木) 13:30~15:30	活動日に直接会場へ
ハーモニカ	南が丘はもらん会	第2・4(水) 13:30~15:30	活動日に直接会場へ
カラオケ	どんぐり会	第1(月) 13:30~16:00	武藤 025-263-0610
音楽・舞踏	OKATY	不定期	岡 090-2847-3042
社交ダンス	なごみ	第1・3(金) 13:00~15:00	佐藤 090-2984-5175
俳句	ともしび社俳句会	第2・4(水) 13:00~16:00	藤田 025-262-3317
英会話	内野英会話サークル	第1・2・4(土) 9:00~12:00	石井 025-262-2858
和裁	和裁サークル	第2・4(火) 10:00~15:00	池上 025-268-1926
囲碁	内野仙友会	毎週(土・日) 13:00~17:30	活動日に直接会場へ
着物の着付け	きものでオシャレ	第1・3(土) 9:30~12:00	活動日に直接会場へ
レクリエーションダンス	レクダンスの会	第1・2・3・4(金) 10:00~11:45	活動日に直接会場へ
卓球	アカシア	第1・2(火) 9:00~12:00	毛島 090-7257-3113
卓球	SON新潟第五卓球	第1・3(日) 13:15~16:30	活動日に直接会場へ
3B体操、レクダンス	内野体操クラブ	毎週(木) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ

【西地区公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
ヨガ	ヨーガクラブ	第2・3・4(水) 10:00~11:30	竹内 090-6795-5497
太極拳	西太極拳クラブ	第1・2・3・4(火) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
体操	貯筋サークル	第1・2・3・4(水) 10:00~11:30	活動日に直接会場へ

地域活性化	越後新川まちおこしの会	第3(月) 19:00~21:00	小泉 (月~土9:00~17:00) 090-5498-8612
手話	内野手話サークル 「ねむの会」	毎週(月) 10:00~12:00	佐藤 025-269-3365

赤塚公民館 (西区赤塚2280-2 ☎025-239-2016)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
木目込人形	木目込人形サークル	第1・3(木) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
ヨガ(健康体操)	赤塚なかよしクラブ	第2・3・4(火) 19:00~20:30	涌井 025-239-3290
赤塚の歴史文化・佐潟の 自然環境保全	佐潟と歩む赤塚の会	第2(水) 19:30~21:00	涌井(17:00以降) 090-2761-8052

中野小屋公民館 (西区中野小屋590-4 ☎025-262-2273)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
親子リズム体操・手遊び	こけし親子リズム	第1・3・4(土) 10:00~12:00	高橋 090-5817-8047

黒埼地区公民館 (西区鳥原909-1 ☎025-377-1420)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
水彩画	楽水会	第2・3・4(木) 13:00~15:00	竹内 025-222-2767
水彩画	あゆ美の会	第3(土) 9:00~12:00	坪川 090-5528-1550
水彩画	ブランシェ	第1・3(木) 13:30~15:30	活動日に直接会場へ
日本画	日本画土筆の会	第1・3(土) 14:00~16:00	小澤 090-2888-3077
日本画	サークル群青	第1・3(水) 13:00~17:00	長谷川 025-262-1648
絵手紙	絵手紙クローバー	第1・3(月) 9:00~12:00	更科 025-379-3372
絵画 (油絵・版画・デッサン)	美術サークルスケッチブック	第4(土) 13:00~17:00	広津 090-3063-8271
写真	日本風景写真協会新潟支部	不定期 13:00~16:00	安部 090-1454-6652
民謡と踊り	節	第1・3(木) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
新舞踊	あじさいの会	毎週(土) 13:00~16:00	活動日に直接会場へ
よさこい	新潟総踊り連あじかた心	第2・4(土) 19:30~21:30	堤 090-1693-7270
演劇	劇団スワンの木	第2・4(水) 13:00~16:00	佐々木 090-4963-1069
囲碁	れいわ囲碁クラブ	第3(土) 10:00~16:00	吉川 090-4747-8317
囲碁	黒埼碁友会	奇数月の第2(日) 10:00~16:00	活動日に直接会場へ
コーラス(女声)	コーラス 円	第2・4(水) 19:00~21:00	小山 090-2998-6713
吟詠	黒埼詩吟クラブ	第1・3(土) 19:00~21:00	大関(夜間) 025-265-0796
吟詠	詩吟・北水会	第2・4(木) 13:00~16:00	活動日に直接会場へ
吹奏楽	ママさんプラス☆ ひかりおんがく隊	第2(火)・第3(日) 9:00~12:00	相澤 080-5423-0925
英会話	グレッチェンズフレンズ	第1・3(月) 19:30~21:00	三本 090-8683-5332
朗読	朗読 四季	第2・4(金) 14:00~17:00	笠原 090-2316-4654
民話語り(昔語り)	黒埼とんと	第4(木) 13:30~16:00	寺本 090-6925-7765
傾聴	傾聴ボランティア 陽だまり	第2(金) 9:45~12:00	富岡 080-9883-7304
編み物	けいとだま	第2・4(金) 13:00~16:00	古川 025-231-7279
親子リズム体操	新婦人さくらんぼ	第1・3(土) 10:30~12:00	飛田 090-4743-2986
健康体操	黒埼真向会	第2・4(木) 19:00~20:30	池田 025-228-4719

【黒埼地区公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
3B体操	ヘルシー3B	毎週(水) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
タイ式ヨガ	フレンズ	毎週(金) 10:15~11:30	森岡 080-3147-9265
太極拳	黒埼LOVE拳	毎週(木) 9:00~12:00	青山 025-262-0759
居合道	寶祥会新潟県支部	第2・4(水) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	ダンシング黒埼	(火) 13:00~15:15 (金) 9:00~11:50	大谷 090-5825-5863
社交ダンス	スウィング	毎週(火) 18:30~20:00	活動日に直接会場へ
けん玉	黒けん30	第2・4(金) 10:00~11:30	西澤(昼間) 080-2380-9868
ヒップホップダンス	Urslagna	毎週(木) 19:00~20:00	吉田 090-2453-7917
フラワーアレンジ	フラワーサークル秋桜	毎週(木) 10:00~ 11:30, 13:30~ 15:00	滝沢 090-3312-0466
手芸(かご作り)	冴月の会	第2・4(火) 9:00~17:00	活動日に直接会場へ
断酒の継続	AA新潟西グループ	毎週(金) 19:00~20:30	活動日に直接会場へ

黒埼北部公民館 (西区ときめき西4-1-1 ☎025-232-0077)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
民謡と踊り	新潟民謡扇寿会	第2・4(木) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
剣詩舞	ときしび会	第2・4(月) 13:00~15:00	笠原 090-1122-3048
生け花(小原流)	寺地生花会	第2・4(水) 13:00~17:30	渡辺 025-244-5579
囲碁	ときめき囲碁倶楽部	第1・3(土) 13:00~17:00	加藤090-5316-9681
将棋	黒埼北部将棋愛好会	第2・4(土) 13:00~17:00	活動日に直接会場へ
クラシックギター	ギターサークル “ハーモニー”	第1・3(木) 13:00~15:00	諸原 090-1058-5128
ウクレレ	ウクレレサークルL y r a	第2・4(土) 13:00~15:00	鈴木090-5445-2172 竹内090-7423-6827
オカリナ	オカリナサークル風人	第1・3(金) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
ソフトエアロビクス	アフターセブン貯筋クラブ	第1・3(火) 19:30~20:30	活動日に直接会場へ
卓球	北部卓球クラブ	第1・3(日) 9:00~12:00	活動日に直接会場へ
3B体操	麗美会	第1・3(木) 10:00~11:30	活動日に直接会場へ
ソフトエアロビクス& ピラティス	WEST	第1・3(火) 10:00~12:00	田辺 090-5422-5611
太極拳	健康太極拳	第2・4(土) 13:30~15:00	活動日に直接会場へ
少年剣道	成思館	第2・4(土) 18:30~21:00	福島 025-201-8709
社交ダンス	ステップアンドアーム	第1・3(火) 13:00~15:00	松崎 025-285-1865
社交ダンス	あひるの会	第1・3(水) 13:00~15:00	小林 090-1531-9494
社交ダンス	西新潟ダンスファン	第2・4(火) 19:00~20:00	阿部 025-231-3488
社交ダンス	ステップ咲	第2・4(水) 19:00~21:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	ステップ2	第1・3(木) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
社交ダンス	黒埼さくら会	第2・4(月) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
バレエ	キッズバレエクラブ	第2・4(月) 16:00~17:30	活動日に直接会場へ
ヨガ	ヨガの会	第1・2(火) 13:30~14:30	活動日に直接会場へ
卓球	SON新潟第四卓球	第2・4(日) 15:30~17:30	活動日に直接会場へ
社交ダンス	社交ダンス研究会 (ブルームーン)	第1・3(金) 18:30~21:00	重長 090-6308-8655
卓球	黒埼ジュニア	第1・3(火) 19:00~21:00	豊田 080-6620-4050

【黒埼北部公民館】つづき

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
スコティッシュダンス	寺地スコティッシュ	第1・3(木) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ
書道	あゆみの会	毎月1回(不定期団体) 第3or4日曜の午前中	活動日に直接会場へ
卓球	たんぼぼ(女性のみのグループ)	毎週金曜(不定期団体) 10:00~12:00	活動日に直接会場へ

黒埼南部公民館(西区黒島974-2 ☎025-378-0400)

活動内容	グループ名	活動日時	問い合わせ先 ()内は問合せ希望時間帯
漆塗りの技術習得	漆芸 むしくいの会	第1・3(水) 9:30~12:00	活動日に直接会場へ
ギター	ギターサークル ドレミ	毎週(水) 10:00~12:00	長井 090-2657-3604
3B体操	さわやかストレッチ	第1・2・3(木) 10:00~11:30	活動日に直接会場へ
ダンベル体操	ダンベル友の会	毎週(木) 13:00~14:40	佐藤 090-7908-0903
社交ダンス	黒埼ダンス同好会	第4(金) 13:00~15:00	五十嵐 090-4376-3510
社交ダンス	ダンスTOウィング	毎週(月) 13:00~15:00	活動日に直接会場へ
ウクレレ	Copain	毎週(金) 10:00~12:00	小林(18:00~20:00) 090-2643-1336
フラダンス	ケ・アヌエヌエ	第2・4(火) 19:00~21:00	永井 025-377-0486
フラダンス	ハーラウ オカ プアラニ	第2・4(水) 13:45~15:45	新保 025-262-0834
フラダンス	Na Lei A ala O Ka Maile ナレイアラオカマイレ	第1・3(土) 10:30~12:00	斉藤 090-3093-0054
音楽 慰問活動	フィールド	第1・3(水) 13:00~17:30	大矢(14:00以降土日) 090-1883-1084
武道	新潟護身研究会	毎週(土) 19:00~21:00	立脇 025-286-5953
パソコン教室	PC寺子屋パソコンクラブ	第1・3(火) 最終日曜日 4月~12月(土) 9:00~12:00	吉田 080-9219-4465
その他芸術文化・占い学	安田五行推命学新潟瀧澤会	第1か第2(土) 13:00~17:00	丸田 090-3981-7776
社交ダンス	金曜ダンス黒埼	第1・3(金) 13:00~17:30	渡辺 080-4936-1033
音楽 カラオケ	西区身体障害者福祉協会	第1・3(月) 13:30~16:00	小林 090-4133-8011
3B体操	サンサン3B	第1・2・3/4(金) 10:00~11:00	渡部 080-5655-0655
吹奏楽	西内野コミ協吹奏楽団	第2・4(日) 14:00~16:30	鈴木 090-3333-0900
絵手紙	絵手紙かきたいなⅡ	第3(月) 9:30~11:30	活動日に直接会場へ
気功	天空気功	毎週(木) 10:00~11:00	長谷川 070-4287-2288