



高齢者の地域の居場所一覧



檀原市社会福祉協議会

令和8年9月現在

ご利用にあたって

- この冊子は、地域で開催している教室やサロン活動の情報です。
 - 本会のご利用の際の紹介・仲介はしていません。また、活動内容等で不明な点がありましたら、直接各代表者にお問合せください。
 - 本冊子の記載内容に明らかに相違する内容が生じた場合は下記までご連絡ください。
- ※掲載内容は、随時変更する場合がありますのでご了承ください。

問合せ：橿原市社会福祉協議会 地域福祉係 0744-29-3880

(橿原市畝傍町9番地の1 橿原市保健センター南館3階)

目 次

○ふれあいサロン・・・・・・・・・・・・・・・・	1～2
○元気な一歩会・・・・・・・・・・・・・・・・	3～4
○橿原市中央公民館 体育館・・・・・・・・	5

【 各地区で実施している活動一覧 】

○香久山地区・・・・・・・・	6～7
○多 地区・・・・・・・・	8～9
○耳成地区・・・・・・・・	10
○鴨公地区・・・・・・・・	11～13
○八木地区・・・・・・・・	14
○畝傍地区・・・・・・・・	15～16

○今井地区・・・・・・・・	17～18
○真菅地区・・・・・・・・	19～24
○金橋地区・・・・・・・・	25
○新沢地区・・・・・・・・	26～27
○白檀地区・・・・・・・・	28～31

ふれあいサロン実施一覧(檀原市社会福祉協議会)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	ますげいなほ会	内容は各地区によって異なりますのでお問い合わせください。 (例) 軽スポーツ 体操 カラオケ 脳トレ 健康講座 手芸 折り紙 季節の行事 映画鑑賞 等を実施	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	200円	社会福祉協議会 地域福祉係 0744-29-3880	真菅小学校区	地域における65歳以上の高齢者の 介護予防や繋がりづくりを目的にした集いの場です。 詳細はお問い合わせください。
			第2・4土曜日 9:30～11:30			65歳以上	
2	今井校区 ふれあいサロン		今井地区公民館 (今井町2-3-23)	200円		今井小学校区	
			第2・4土曜日 9:30～11:30			65歳以上	
3	新沢地区 ふれあいサロン		新沢地区公民館 (川西町611)	200円		新沢小学校区	
			第2・4火曜日 13:00～15:00			65歳以上	
4	香久山地区 ふれあいサロン		香久山地区公民館 (膳夫町477)	200円		香久山小学校区	
			1・3・4土曜日 13:00～15:00			65歳以上	
5	晩成 ふれあいサロン		八木地区公民館 (北八木町2-1-6)	200円		晩成小学校区	
			毎週木曜日 13:30～15:30 ※第5週木曜日は休み			65歳以上	
6	畝傍南 ふれあいサロン		畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	100円		畝傍南小学校区	
			毎月第2・4水曜日 13:30～16:00			65歳以上	

ふれあいサロン実施一覧(檀原市社会福祉協議会)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	畝傍北 ふれあいサロン	内容は各地区によって異なりますのでお問い合わせください。 (例) 軽スポーツ 体操 カラオケ 脳トレ 健康講座 手芸 折り紙 季節の行事 映画鑑賞 等を実施	大久保ふれあいセンター	100円	社会福祉協議会 地域福祉係 0744-29-3880	畝傍北小学校区	地域における65歳以上の高齢者の介護予防や繋がりを目的にした集いの場です。 詳細はお問い合わせください。
			第1・3木曜日 13:30～16:00			65歳以上	
8	サロンしらかし広場		白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	100円		白檀小学校区	
			毎週火曜日 13:00～15:00 第5週火曜日は休み			65歳以上	
9	ふれあいサロン耳成		月1回～2回 開催ごとに変更	100円		耳成小学校区	
						65歳以上	
10	耳成南 ふれあいサロン イトヤキ会		耳成南小学校 ふれあい教室	100円		耳成南小学校区	
			第2・4土曜日 9:30～11:30			65歳以上	
11	真菅北 ひまわりサロン		中曽司町本町会館 小槻町公民館など	100円		真菅北小学校区	
			第2・第4火曜日 13:30～15:30			65歳以上	
12	鴨公まほろば ふれあいサロン		鴨公地区公民館 (醍醐町42-2)	100円		鴨公小学校区	
			第4金曜日 10:00～12:00			65歳以上	

元気な一歩会実施一覧(檀原市)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	なかよしサロン	身体ほぐし体操、筋トレ、 脳トレ、レクリエーション	エコフィットネス (北妙法寺町621)	1回 200円	泉 090-3623-6094	檀原市内 概ね65歳以上	
			毎週水曜日 13:00～14:30				
2	遊楽(ゆうらく)	体操、趣味活動、 セミナーなど	新口町129-1	1回 200円	藤井 080-1542-9992		
			毎週木曜日 13:30～16:00				
3	「元気な一歩会」 ディサービス花の家	一歩会体操、介護予防・ 認知症予防になる活動	デイサービス花の家 (久米町528-1)	随時 プログラムにより 実費	濱田・寺田 0744-51-1512		
			毎週水曜日 13:00～15:00				
4	参道一歩会	一歩会体操 頭の体操など	参道会館 (久米町896)	無 料	藤本 0744-22-0914		※現在は満員
			毎週月曜日 13:30～15:00				
5	元気一歩会光陽町	介護予防体操 えんげ体操など	光陽町集会所 (光陽町100)	無 料	大杉・稲田 080-5349-0001		
			毎週木曜日 10:00～11:00				
6	遊友	一歩会体操、趣味の活動 出前講座、セミナーなど	佐伯団地集会所 (川西町932-6)	1回 300円 (イベント時)	辰巳 090-7106-3100		
			第2・3木曜日 10:00～11:30				

元気な一歩会実施一覧(橿原市)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	(公社) 奈良県柔道整復師会	介護予防運動	(公社)奈良県柔道整復師会 会館1階 (栄和町84-2)	1回 300円	(事務局) 0744-25-4311	橿原市内 概ね65歳以上	* 祝日は休み
			毎週水曜日*祝日休み 14:00～15:00				
8	ケアステージみみなし	理学療法士等によるリハビリ運動及び7種のフィッテス機器使い放題	常磐町158-1 (ケアステージみみなし)	無料	井口 0744-21-2001		
			月～金曜日15:00～16:00 出張訪問対応可(時間は要相談)				
9	神田一歩会	体操・談話会	東坊城町31-5 神田区集会所	実費	浅野 070-3248-5439		
			毎月10日 (土日祝の場合 日程変更あり)				
10	みつわいっぽ会	地域高齢者等の友愛協調等	三和会館 (山之坊町81-8)	1回100円	杉本 0744-25-0133		
			毎週火曜日 10:00～11:00				
11	橿原モルックフレンズ	モルック体験会 試合や交流会	白橿西集会所他 屋外公園広場 (橿原市各所で実施)	100～200円	坂 090-9163-9851		
			毎週金曜日 13:00～				

橿原市中央公民館・体育館(橿原市)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	教養、文化活動等	民謡・ダンス・体操・ヨガ・ 太極拳・気功・菊作り・洋 画・日本画・手芸・書道・ 手話・短歌・合唱・楽器・ 着物・囲碁等	橿原市中央公民館 (小房町9-23)	公民館へ お問い合わせください	橿原市中央公民館 0744-22-2001	公民館へお問い合 わせください	
			公民館へお問い合わせください				
2	スポーツ	ソフトテニス・バウンドテニ ス・ソフトバレー・バレー ボール・卓球・バトミントン 等	橿原市中央体育館 (小房町11-1)	体育館へ お問い合わせください	橿原市中央体育館 0744-20-1099	体育館へお問い合 わせください	
			体育館へお問い合わせください				

各地区で実施している活動一覧

香久山地区(6～7ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	卓球教室	卓球	香久山地区公民館 (膳夫町477)	月額 2,000円 年会費 5,000円	砥出 武司 0744-29-3379	檀原市内	15:00～17:00講師の指導あり
			月4回水曜日 13:00～17:00			定めなし	
2	俳句	四季を5.7.5で詠む	香久山地区公民館 (膳夫町477)	無料	吉岡 淘汰 0744-23-3061	檀原市内	
			第1水曜日13:00～15:30			定めなし	
3	大正琴	楽しくみんなでワイワイと 発表会などにむけて、集 まって練習している	香久山地区公民館 (膳夫町477)	月額 1,000円 (税込み)	西村 征子 090-8757-9072	檀原市内	
			第2・4水曜日 13:00～			定めなし	
4	みんなのぬりえ部	ぬりえ	香久山地区公民館 (膳夫町477)	700円	杉井 070-4386-5418	檀原市内	ミュージックカフェアンジェス(新賀町) でも活動
			第3水曜日 10:00～12:00			定めなし	
5	ジャザサイズ	ダンスフィットネス	香久山地区公民館 (膳夫町477)	入会金 2,200円 月会費 6,380円 体験(有料)2,200円 (税込み)	香久山地区公民館 0744-22-9342	檀原市内	
			毎週月曜日 9:20～/10:35～/19:00～ 毎週水・土曜日 9:20～/10:35～			定めなし	
6	みんなのぬりえ部	ぬりえ	シャルマンコーポ八木東1階集会所 (膳夫町557-3)	700円	杉井 070-4386-5418	檀原市内	ミュージックカフェアンジェス(新賀町) でも活動
			第2・4土曜日 13:00～15:00			定めなし	

香久山地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	グランドゴルフ	グランドゴルフ	香久山地区営農スポーツ 広場(膳夫町27-1)	月額 500円 年会費 5,000円	砥出 武司 0744-29-3379	香久山地区	70歳～90歳の方が活躍中、ホールイン ワンの時は別途100円支払い、ゴミ袋 を景品でもらう事が出来ます
			火・水・金 9:00～11:00			定めなし	

多地区(8～9ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	リズム体操	音楽に合わせて 体操をします	多地区公民館 (新口町244-2)	月額 2,400円 (公民館使用料)	鈴木 博子 0744-23-4897	檀原市内	楽しく体を動かし続けて頂きたい 見学・体験・若い方歓迎します
			火曜日月4回 10:00～11:30			定めなし	
2	囲碁クラブ	対局 初心者の指導	多地区公民館 (新口町244-2)	公民館使用料 (人数割り)	多地区公民館 0744-29-5835	檀原市内	見学・体験歓迎します
			第1・3日曜日 9:30～12:00			定めなし	
3	水彩画教室	初心者から上級者まで 個別指導	多地区公民館 (新口町244-2)	月額 3,300円 (別途公民館使用料有)		檀原市内	見学・体験歓迎します
			第4土曜日 9:00～11:30			定めなし	
4	レアレア・カ・ フラダンス	先生の指導で基礎からフ ラダンスを学習 みんな楽しくしています	多地区公民館 (新口町244-2)	月額 2,600円 (公民館使用料を含む)	奥本 0744-23-6804 090-7352-9784	檀原市内	先生やサークルの都合で開催日が 変更される場合あり ダンスを楽しく健康のためにできるよ うにレッスンをしています 現在会員募集中
			第1・3土曜日 9:30～11:30 (月により変更有)			定めなし	
5	手芸クラブ	パッチワークなどを しています	多地区公民館 (新口町244-2)	材料費 公民館使用料	和田 絹子 0744-25-0281	檀原市内	費用については確認願います 見学・体験歓迎します
			第2土曜日 13:00～17:00			定めなし	
6	書道教室	かな楷書 創作	多地区公民館 (新口町244-2)	公民館使用料 (別途その他先生の指導 料)	浅野 0744-23-3555	檀原市内	美葵会 一度見学にお越しください
			第2・4金曜日 9:00～12:00			定めなし	

多地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	ヨガ教室シニアクラス	シニア向けヨガ教室 長く健康的な日々を送るためのヨガ教室	多地区公民館 (新口町244-2)	1回 1,000円 (公民館使用料含む)	岡野 よし子 080-2418-5537	檀原市内	見学・体験歓迎します
			第2・4木曜日 9:30～10:30			定めなし	
8	詩吟教室 清峰会	詩吟・和歌・俳句の朗詠	多地区公民館 (新口町244-2)	3,000円 (公民館使用料含む) 練習のみは2,300円	濱田 090-3055-6846	檀原市内	来聴歓迎 (公社)関西詩吟文化協会
			木曜日月4回 9:30～11:30			定めなし	
9	ギター教室	マンツーマン形式でお手伝いします	多地区公民館 (新口町244-2)	3,000円 (1回50分) 初回は無料	竹原 090-5908-9059	檀原市内	見学・体験歓迎します
			第1・3土曜日 13:00～17:00			20歳～69歳	
10	籐工芸教室	籐を使った籠や小物の花・ブローチを作っています	多地区公民館 (新口町244-2)	材料費 公民館使用料	岡 智沙子 0744-52-2189	檀原市内	見学・体験歓迎します
			第3火曜日 9:30～12:00			定めなし	
11	耳成ハーモニカクラブ	初心者からベテランまでいろいろな曲の演奏を楽しめます	多地区公民館 (新口町244-2)	月 500円 (公民館使用料含む)	志治 良三 0744-24-2937	檀原市内	見学・体験歓迎します ※7・8月の暑い時期はお休みです
			第1・3日曜日 9:30～12:00			定めなし	

耳成地区(10ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	社交ダンス 舞の会	社交ダンス	耳成地区公民館 (葛本町593)	1回 1,000円	山崎昌子 090-6911-4201	檀原市内	
			毎週水曜日 12:00～17:00			定めなし	
2	健康麻雀	脳を若く保つトレーニング 脳トレをしながら明るく楽しい仲間づくりをします。	耳成地区公民館 (葛本町593)	1回 800円	石垣 090-6900-6205	檀原市内	
			第2・4土曜日 9:00～12:00			定めなし	
3	ヨーガ教室	疲れやすい体、落ち込みやすい心がヨーガで変わる	耳成地区公民館 (葛本町593)	月 2,000円	東井一枝 0744-25-1226	檀原市内	
			第1・3火曜日 13:30～15:00			定めなし	
4	体操三井島システム 耳成教室	週1回1時間の運動であらゆる筋肉を限りなく動かすように構成されています。	耳成地区公民館 (葛本町593)	月 3,500円	山越先生 090-9993-6204	定めなし	軽～中程度の負荷がかかります
			毎週金曜日 9:30～10:30			定めなし	
5	奈良まほろば 囲碁・将棋の会	囲碁・将棋の活動	耳成地区公民館 (葛本町593)	1回 100円	尾崎(将棋) 090-9767-7053 田畑(囲碁) 080-3773-0523	定めなし	
			毎日(月曜・第2土曜休み) 13:00～17:00			定めなし	
6	プリン体操 (健康備蓄体操)	肩こり、腰痛、認知症予防等座ってゆっくりする体操です。	耳成地区公民館 (葛本町593)	1回 1,500円	横畑 敬子 0743-67-2026	定めなし	
			第1・3木曜日 10:00～12:00			定めなし	

鴨公地区(11～13ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	整体リズムヨガ	整体ヨガ	鴨公地区公民館 (醍醐町42-2)	1回 1,000円 半年分ずつ前納	鴨公地区公民館 0744-23-5535	檀原市内	毎週コース 月2回コース
			毎週火曜日 13:30～14:30			定めなし	
2	健康体操	体操	鴨公地区公民館 (醍醐町42-2)	1回 500円		檀原市内	
			毎週火曜日 9:30～10:30			定めなし	
3	習字教室	習字	鴨公地区公民館 (醍醐町42-2)	一般 4,500円 入会金 2,000円 教材 600円/月		檀原市内	幼児・小学生・中学生 3,000円 高校生 3,500円 大学生・一般 4,500円
			月3回 土曜日 ①13:00～14:30 ②15:00～16:30			定めなし	
4	茶道教室	茶道	飛騨コミュニティーセンター (飛騨町94-2)	飛騨 コミュニティーセンターに お問い合わせください	飛騨 コミュニティーセンター 0744-22-6172	檀原市内	飛騨コミュニティーセンターの事業と して各教室を開催
			第1・3月曜日 13:00～15:00			定めなし	
5	珠算教室	珠算	飛騨コミュニティーセンター (飛騨町94-2)			檀原市内	
			毎週水曜日15:30～17:00 毎週土曜日13:00～14:30			定めなし	
6	民踊教室	民踊	飛騨コミュニティーセンター (飛騨町94-2)			檀原市内	
			第2・4水曜日 13:00～15:00			定めなし	

鴨公地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	栄養教室	栄養	飛驒コミュニティーセンター (飛驒町94-2)	飛驒 コミュニティーセンターに お問い合わせください	飛驒 コミュニティーセンター 0744-22-6172	檀原市内	飛驒コミュニティーセンターの事業と して各教室を開催
			第1・3木曜日 10:30～12:00			定めなし	
8	生花教室	生花	飛驒コミュニティーセンター (飛驒町94-2)			檀原市内	
			第2・4木曜日 13:00～15:00			定めなし	
9	健康体操教室	健康体操	飛驒コミュニティーセンター (飛驒町94-2)			檀原市内	
			第2・4木曜日 13:30～15:30			定めなし	
10	流行手芸教室	流行手芸	飛驒コミュニティーセンター (飛驒町94-2)			檀原市内	
			第1・3土曜日 9:30～11:30			定めなし	
11	カラオケ同好会	カラオケを歌い、聞き、 楽しむ	縄手町会館 (縄手町146-5)	月額 100円	竹田幸雄 0744-25-0717	縄手町内	
			毎週月曜日			縄手町内のみ	
12	フォークダンスクラブ	フォークダンス、 スクエアダンス	縄手町会館 (縄手町146-5)	なし (必要時徴収)	北村 典子 0744-22-7112	縄手町内	
			月2回			代表者に 問い合わせください	

鴨公地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
13	己書教室	書を楽しむ	縄手町会館 (縄手町146-5)	代表者に 問い合わせください	東口 節子 090-1590-3258	縄手町内	
			第2木曜日 13:30~15:00			代表者に 問い合わせください	
14	気功サークル	心身健康維持	縄手町会館 (縄手町146-5)	1回 500円	西村 吉正 090-9059-3943	縄手町内	
			第1木曜日・第3木曜日 10:00~11:15			代表者に 問い合わせください	

八木地区(14ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	八木気功サークル	腹式呼吸と簡単な動作で 心身共にリラックス。 老若男女どなたでもでき る体操です。脳トレ	八木地区公民館 (北八木町2-1-6)	1回 800円	青木 0744-29-5707	檀原市内	動きやすい服装 うわばき(素足が出せるように)
			毎週金曜日 10:00~12:00頃			定めなし	
2	八木コーラス	コーラス	八木地区公民館 (北八木町2-1-6)	公民館へ お問い合わせください	八木地区公民館 0744-23-6943	檀原市内	
			第1・3火曜日 10:00~12:00			定めなし	
3	奈良檀原童謡コーラス	コーラス	内膳町自治会館すみれホール (内膳町1-2-24)	月 3,000円 (別途:入団金3,000円)	童謡コーラス 支援事務局 078-200-3070	定めなし	
			月2~3回			定めなし	

畝傍地区(15～16ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	畝傍東ふれあい会 (畝傍東小学校区地域福祉推進委員会)	簡単な小物づくりをしたり、歌を歌って、ワキアイと楽しんでいます	畝傍東校区内の集会所	無料	木田 洋子 0744-28-1150	畝傍東小学校区	場所、日時、内容等は開催ごとに異なりますので、詳細はお問合せください。 ふれあい会だよりでもお知らせしています(年5回全戸配付)
			お問い合わせください			定めなし	
2	やさしいヨガ	介護予防も兼ねてヨガを行っている	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	1回 750円(前払い制)	清川 夏奈子 090-9991-3120	檀原市内	参加者は30代～80代前半と幅広く(65歳以上が半数を超えている)、ヨガはハードなイメージがあるが、ゆったりしているので膝さえ悪くなければ高齢者の方でも気軽に参加できる
			毎週水・木曜日 2部制 ①9:30～10:15 ②10:45～11:30			定めなし	
3	パン教室	講師を招いて、パンなどを作っている	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	月額 3,000円 (盆と正月に講師の先生に2,000円渡している)	中口 佐代子 0744-27-3546	檀原市内	楽しくみんな仲良く和気あいあいとしている
			月1回土曜日 9:00～12:00			定めなし	
4	若草フォークダンスクラブ	フォークダンスの指導をしてもらい練習している	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	3ヶ月 2,500円	中原美智子 080-8316-1864	檀原市内	元幼稚園の先生や園長先生が講師となり30年以上続けている
			土曜日(不定期) 9:00～12:00 13:00～15:00			定めなし	
5	健康体操	講師が引退してからは、講師の音声を録音したものを流してストレッチ・筋トレをしている	畝傍地区公民館 (見瀬町202-1)	月額 300円	櫻本泰子 0744-27-2276	檀原市内	気軽にやってもらっている 二部制 ①9:00～10:30 ②10:30～12:00
			月曜日 月4回の午前中			定めなし	
6	かしの木文庫	折り紙、編み物、手芸等、各自持ち寄っておしゃべりしながら楽しんでいます お喋りだけでも可	菖蒲町 第1自治会館別館	無料	木田 洋子 090-9877-9045	檀原市内	
			毎週木曜日 14:00～17:00			定めなし	

畝傍地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	菖蒲句会	自作の俳句を持ち寄り、 検討しながら言葉遊びを 楽しむ	菖蒲町 第1自治会館別館	会場費等 実費	吉岡 守 0744-27-0987	檀原市内	
			第4火曜日 13:00～16:00			定めなし	
8	花菖蒲ヨガサークル	ヨガ	菖蒲町 第1自治会館本館	月謝 2,000円 会費 500円	木田 洋子 090-9877-9045	檀原市内	
			毎週月曜日 10:00～12:00			定めなし	
9	シニアクラブ	お話や体操	菖蒲町 第2自治会館	無料	福村 恵子 090-5671-0814	菖蒲町2丁目	
			お問い合わせください			菖蒲町2丁目の方	
10	おとなりさんと ホットサロン	茶話会、体操、講話等	菖蒲町第3自治会館	無 料	山田 恵美子 0744-27-1041	檀原市内	毎月の予定は菖蒲町第三自治会 館前の掲示板にも掲示している
			第1金曜日 13:00～15:00			定めなし	
11	大正琴	楽しくみんなでワイワイと 発表会などにむけて、集 まって練習している	菖蒲町 第3自治会館	月額 1,000円 (税込み)	西村 征子 090-8757-9072	檀原市内	*日時は変動することがあるので、 詳細はお問合せください
			第2・4月曜日* 10:00～			定めなし	
12	あすならホーム畝傍	体操と食事をみんなで行 う地域の集いの場	あすならホーム畝傍 (大久保町287-1)	無料	あすならホーム畝傍 0744-24-1165	檀原市内	予約が必要となります。事前にお問 い合わせください。
			0と5のつく日 10:30～12:00			75歳以上 介護保険の利用が ない方	

今井地区(17～18ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	むつみ会	生け花	今井地区公民館 (今井町2-3-23)	公民館へ お問い合わせください	今井町公民館 0744-25-3102	檀原市内	
			第2月曜日 13:00～15:00			定めなし	
2	今井ヨーガ教室	ヨガ	今井地区集会所 (今井町3-6-6)			檀原市内	
			毎週水曜日 14:00～15:00			定めなし	
3	日本画教室	日本画	今井地区公民館 (今井町2-3-23)			檀原市内	
			第1・第3木曜日 午前			定めなし	
4	習字の会	習字	今井地区公民館 (今井町2-3-23)			檀原市内	
			第2金曜日 午後			定めなし	
5	フォークダンス・くちなし	フォークダンス	今井地区公民館 (今井町2-3-23)			檀原市内	
			第2・第4月曜日 午前			定めなし	
6	大正琴同好会	大正琴	今井地区公民館 (今井町2-3-23)			檀原市内	楽器貸出有
			第2・第4土曜日 13:00～16:00			定めなし	

今井地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	生け花教室	生け花	小綱町 コミュニティーセンター	材料費 1,000円	岸下 宏子 0744-22-2677	檀原市内	時間は月により変わることもあります 山村御流 ※R5.9月頃再開予定
			第3金曜日 12:30～16:00			定めなし	
8	よりみちラウンジ	暮らし・健康・つながりの 相談室(毎月のお楽しみ 企画)	ぶれも薬局	無料	地域包括支援セン ター北エリア 0744-20-3366	檀原市内	
			毎月2回(開催日は変動) 10:00～12:00頃			定めなし	

真菅地区(19～24ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	マニの会	ヨガ	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	公民館へ お問い合わせください	真菅地区公民館 0744-29-9123	檀原市内	
			毎週火曜日 9:30～11:45			定めなし	
2	はつらつヨガ	ヨガ	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			毎週水曜日9:30～10:30 毎週木曜日10:40～11:40			定めなし	
3	足心の会	気功	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第3火曜日 10:15～11:45			定めなし	
4	ジャザサイズ	ダンスフィットネス	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			毎週火・水・金曜日 19:00～20:00 日曜 10:00～			定めなし	
5	フラ友の会	フラダンス	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2・4金曜日 9:00～11:45			定めなし	
6	生涯学習ますが ダンスサークル	社交ダンス	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	※但し入門コース(新人)は13:00～ 可
			毎週日曜日 14:00～16:00			定めなし	

真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	つゆ草会	はがき絵	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	公民館へ お問い合わせください	真菅地区公民館 0744-29-9123	檀原市内	
			第1・3火曜日 9:30～11:30			定めなし	
8	翠香会	生け花	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第1・3火曜日 13:30～15:00			定めなし	
9	コーラス花みずき	コーラス	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第1・2・4水曜日 10:00～11:45			定めなし	
10	レモンちゃん	料理	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第3水曜日 9:30～11:30			定めなし	
11	季節の料理教室	料理	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2金曜日 9:30～12:00 (※1月/8月は休み)			定めなし	
12	花*花	押し花	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第3木曜日 13:30～16:30			定めなし	

真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
13	ひびき	カラオケ	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	公民館へ お問い合わせください	真菅地区公民館 0744-29-9123	檀原市内	
			第1・3金曜日 13:00～17:00			定めなし	
14	ますが句会	俳句	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2金曜日 13:00～16:30			定めなし	
15	めぐみ会	茶道(裏千家)	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2・4金曜日 13:00～17:00			定めなし	
16	すずらの会	フラワーアレンジメント	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第3金曜日 9:30～12:00			定めなし	
17	千鳥の会	琴	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			毎月不定土曜日2回 13:00～16:30			定めなし	
18	真菅地区囲碁同好会	囲碁教室	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2・4日曜日 9:00～12:00			定めなし	

真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
19	台湾風ストレッチ体操 らーちん	ストレッチ体操	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)	公民館へ お問い合わせください	真菅地区公民館 0744-29-9125	檀原市内	
			毎週火曜日 14:20～15:20 15:40～16:40			定めなし	
20	己書教室	文字と絵	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			第2火曜日 9:30～12:00			定めなし	
21	真菅英会話教室	英会話	真菅地区公民館 (曾我町1281-18)			檀原市内	
			毎週火曜日 9:00～10:00 10:00～11:00 11:00～12:00			定めなし	
22	カラオケ教室	自治会員対象でカラオケ をしている	いわれ西自治会館	3ヶ月 1,000円	山本 良二 0744-23-5872	いわれ西自治会	いわれ西自治会に入会している方 のみ対象
			第1土曜日			いわれ西自治会 の方のみ	
23	絵手紙同好会	住民が集まって、絵手紙 を書いている	いわれ西自治会館	材料費のみ	脇本 信一 0744-22-1360	いわれ西自治会	代表者脇本さんは世話役として、机 など準備されている、いわれ西の地 域住民の方なら大歓迎
			第4金曜日			いわれ西自治会 の方のみ	
24	いわれ西自治会 パソコンクラブ	団地内に住む講師に パソコンの使い方を教え てもらっている	いわれ西自治会館	3ヶ月 3,000円 お茶代と講師へ 年2回の謝礼代 (半年1万円)	安達 征男 0744-25-0315	いわれ西自治会	自分のパソコンを持ってきて、教えて もらう
			第1・3土曜日 14:00～16:00			いわれ西自治会 の方のみ	

真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
25	郵便局でつながる みんなの健康ステーション	自立した生活を目指した 体操教室&保健師さんの 健康講座	小槻郵便局 毎月最終金曜日 9:30~11:00	無料	・小槻郵便局 0744-25-2402 ・包括支援センター北 エリア 0744-20-3366	真菅北小学校区に お住いの方が対象	郵便局2階です、階段17段あります がスタッフが付き添います
26	囲楽会(ごくらくかい)	自治会館に囲碁台がある	いわれ西自治会館 第1・3金曜日 9:00~12:00	無 料	大塚 孝夫 0744-23-7335	いわれ西自治会 いわれ西自治会 の方のみ	いわれ西自治会員さんが楽しんでいる
27	いわれ会 グランドゴルフ	30人超でグランドゴルフを している	ひかり保育所の隣 月・水・土曜日 14:00~ 7・8月は 9:30~	月 500円	吉川 博之 090-2599-0888	中曽司・小槻・土橋 中曽司・小槻・土橋 各町の会員	現在の登録は40人 50人で締め切る
28	実践体育曽我教室	年を取ってからでも続けら れる教室です	曽我川緑地体育館 武道館 毎週水曜日 9:20~10:20	月3,000円	前田 八千代 080-5339-8824	檀原市内 定めなし	見学自由
29	hana*hana	インテリアフラワー	真菅地区公民館 (曾我町1281-18) 第2火曜日9:30~12:00	公民館にお問い合わせく ださい	真菅地区公民館 0744-29-9123	定めなし	
30	あみぐるみ	編み物	真菅地区公民館 (曾我町1281-18) 第1火曜日9:30~11:30			定めなし	

真菅地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
31	曾我川緑地体操の会	毎朝のラジオ体操と年数回のレクリエーション【外出行事など】	曾我川緑地公園 及びその周辺 毎日6:30～ (ラジオ体操)	・入会金:1,000円 ・会費:1,200円／年 ・レクリエーションは自費	木村 正秀 090-1528-1784 0744-35-4695	定めなし	
32	グランドゴルフ	グランドゴルフ	毎週 月・火・木 9:00～12:00	入会費:3,000円 年会費:6,000円	五井町営農スポーツ 広場	定めなし	その場に来て声をかけて貰えば それでも大丈夫です

金橋地区(25ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	金橋ヨガクラブ	ヨガ	金橋地区公民館 (雲梯町927)	公民館へ お問い合わせください	金橋地区公民館 0744-23-7206	檀原市内	※R8.5時点 定員満員
			月2回第1・3週金曜日 9:30～11:30			定めなし	
2	金橋習字教室	習字	金橋地区公民館 (雲梯町927)			檀原市内	
			月2回第1・第3金曜日 10:30～11:30			定めなし	
3	金橋太鼓	太鼓教室	金橋地区公民館 (雲梯町927)			檀原市内	
			月2回第2・4土曜日 13:00～15:00			定めなし	

新沢地区(26～27ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考		
			活動日時			対象者			
1	新沢地域学級	仲間と「食」「健康」 「学ぶ」「体験」 楽しく地域づくり	新沢地区公民館 (川西町611)	参加費は無料、 但し実習には実費が 必要	新沢地区公民館 0744-28-2429	新沢地区内	(募集人数30名) 原則、第3木曜日実施(年間予定あり)		
			公民館へ お問い合わせください			16歳以上の住民 の方			
2	大大和会	盆踊り、河内音頭、江州 音頭、炭坑節	新沢地区公民館 (川西町611)	公民館へ お問い合わせください		公民館へお問い合わせ ください			
			毎週木曜日 19:00～(12～3月は休み)						
3	フラ・キエレ	フラダンス教室	新沢地区公民館 (川西町611)						
			第1・3火曜日 13:00～						
4	ささゆり会	大正琴	新沢地区公民館 (川西町611)						
			第1・3水曜日 10:00～						
5	千寿句会	俳句	新沢地区公民館 (川西町611)						
			第1木曜日 13:00～						
6	シンフォニックホーム	吹奏楽	新沢地区公民館 (川西町611)						活動日(日曜日)
			公民館へ お問い合わせください						

新沢地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	ゆる体操	全身の力を抜き、疲労やストレスで固くなった体をヨガ、呼吸法、ストレッチを行い、やさしくときほぐす体操	新沢地区公民館 (川西町611)	無料	新沢地区公民館 0744-28-2429	新沢地区	受講は事前申し込みが必要
			第2・4水曜日 13:30～			新沢地区在住 の成人	
8	アイランド(カラオケ)	近隣住民対象に仲の良い方で集まり、会費を集め、カラオケを楽しむ	光陽町330	800円	木栗 幸次 090-8468-3245	檀原市内	主催しているのが介護認定を受けておられる方で、足が不自由であるが仲の良い方のサポートを受けて活動を行っている。 会費で会場費、おやつ、飲み物代に充てている。宣伝等もしておらず、仲の良い方同士で集まっている。
			月・金曜日 13:00～17:00			定めなし	
9	グランドゴルフクラブ F1(エフワン)	春・秋の大会に向けて、グランドゴルフの練習を行っている 年1回 1泊2日、日帰り旅行もあり	一町営農グランド	月額 1,000円	梅本 実施日に直接グランドへお越しください	檀原市内	チームとしては、レベルアップを目指していくことが目標
			週4回 月・火・木・金曜日 午前中(11:00まで)			定めなし	

白檀地区(28～31ページ)

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
1	笑いヨガ	笑いのエクササイズと、ヨガの深呼吸を組み合わせた新しい有酸素運動	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	1回 100円 (会館使用料と諸経費)	見学の際に問い合わせて下さい	檀原市内	体調は、自己管理で実施 (保険未加入)
			毎週金曜日 13:30～15:00			定めなし	
2	ヒデの白檀健康体操	健康寿命を延ばし、美容にもよい体操	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	月額 2,500円 (講師料・会館使用料)	竹田 ヨシ子 0744-27-7880	檀原市内	講師:岡西英義
			毎週水曜日 15:00～16:00			定めなし	
3	ヨガ教室	ヨガ	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	月4回 3,500円 体験 500円	東 090-6679-0372	檀原市内	持ち物:ヨガマット(無ければバスタオルでも可能)、タオル、水分補給
			毎週水曜日 10:00～11:00 毎週金曜日 9:20～10:20、10:30～11:30、 19:00～20:00 毎週土曜日 10:00～11:00(男性のみ)			定めなし (土曜日だけ男性のみ)	
4	健康体操	①踏み台体操 ②踏み台美活体操 ③リズム体操 ④楽々ゆる体操	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11) 2階かいぶき	1回 600円	ひわたり 080-1397-8333	白檀地区内	持ち物・上履き・飲み物・タオル等
			①毎週土曜日 13:00～14:00 ②毎週火曜日 10:30～11:30 ③毎週水曜日 13:30～14:30 ④毎週木曜日 10:00～11:00			定めなし	
5	カラオケ唄う会	カラオケ	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	毎回部屋代(1,000円)を 参加者で負担 毎月、DVD購入費(3,000 円)を登録人数で負担	渡辺 0744-28-0488	白檀地区内	
			毎週水曜日 13:00～16:00			定めなし	
6	ダンベル体操	ダンベル体操・ ストレッチ	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	月額 1,700円 (800円+新聞代900円)	来館して 問い合わせください	白檀地区内	
			第1・2・4木曜日 10:30～11:30			定めなし	

白樫地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
7	おしゃべり会	講座・ゲーム おしゃべり等の交流	UR公団住宅集会所 2階洋室	1回 100円	東(18棟306) 松本(20棟303)	公団住宅内	
			第3土曜日 13:00～15:00			公団住民	
8	しらかしGGC	グランドゴルフ	鳥屋公園	年間4,000円＋保険代	柴山 0744-27-3876	白樫地区内	※県や市での大会に出場する場合は別途会費が必要)
			毎週月・木曜日 9:00～11:00			定めなし	
9	あおぞら	コーラス	白樫ニュータウン 北集会所	1回 100円	見学の際に 問い合わせして下さい	樺原市内	集会所に駐車場がなく、参加者は 徒歩・自転車等で参加
			第2・4金曜日 10:00～11:30			定めなし	
10	まほろば太極拳クラブ	太極拳	白樫南コミュニティー センター (白樫町8丁目1-25)	月 3,000円	上 090-2067-8207	樺原市内	見学・体験は無料です お気軽にお立ち寄りください
			水曜日13:00～14:45 (経験者向・初心者可) 金曜日9:15～10:45(初心者向)			定めなし	
11	しらかし野鳥の会	自然を楽しむ会	白樫地区公民館 (白樫町2-32-11)に集合	自動車に乗せてもらう場合は100円負担 長距離は別途計算	山本良三 090-9993-9566	樺原市 明日香村 奈良県内	雨天中止(降雨率50%以上)
			第1・4木曜日の9時出発			定めなし	
12	ウクレレ教室	ウクレレの基礎を学び ウクレレを弾きながら ハワイの歌が歌えるよう になるレッスン	白樫西集会所	1回 1,500円	鎌田 080-3135-4686	樺原市内	見学・体験は無料です お気軽にお立ち寄りください
			月曜日(月3回程度) 初級:14:30～15:30 中級:13:00～14:15			定めなし	

白檀地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
13	ヨーガ教室	病弱な方・体操が苦手な方でも無理せず気軽にヨーガの楽しさ・気持ち良さを味わえるレッスン	白檀西集会所	月 4,000円	水本代志乃 090-2111-1842	檀原市内	体験は無料です 年齢は問いません 男性の方もお待ちしております
			毎週木曜日 10:00～11:30 毎週金曜日 10:00～11:30			定めなし	
14	パソコンとスマホの教室	パソコンやスマホの便利機能やアプリの紹介、機種選び方などを教えてくれる	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	1回 2,000円	ホウゾウ 090-7499-0259	檀原市内	パソコンやスマホで生活を便利に楽に！
			第2金曜日 13:30～			定めなし	
15	しらかし句会	季節のうつろいを俳句にしてみませんか	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	1,000円/月	キセ フサコ 0744-27-0130	檀原市内	新会員お待ちしております
			第2・4水曜日 10:00～12:00			定めなし	
16	白檀太極拳クラブ	太極拳入門から初めてみませんか	白檀南コミュニティセンター (白檀町8丁目1-25)	1回 500円	橋田敏子 090-3945-9786	檀原市内	1日無料体験随時募集中
			金曜日 13:05～15:00			定めなし	
17	歌おう会「ほの歌」	歌おう会「ほの歌(ほのか)」はどなたでも参加できる歌のサークルです	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	1回 1,300円	植田 090-5164-8445	檀原市内	参加費は当日お支払いください 楽譜予定曲は事前に用意します 会員制ではありませんが、事前に御予約下さい 水分補給は各自でご用意下さい
			第1・3火曜日 10:30～11:30			定めなし	
18	己書教室	筆ペン等で文字や絵を自由に書いて表現するもので描く書、読める絵とも言われます	白檀地区公民館 (白檀町2-32-11)	初回 1,100円 2回目以降 2,200円	山田憲正 090-5157-0482 yamasetu7469@gmail.com	檀原市内	真菅地区公民館 (毎月第2火曜日 9:30～) 今井公民館 (毎月第2金曜日 9:30～)開催 年齢は小学生から高齢者(最高齢85歳)まで受付可能
			毎月第1土曜日又は第2土曜日 14時～2時間程度			定めなし	

白檜地区

NO	サークル・教室名	活動内容	活動場所(住所)	費用	問合せ先 (代表者・TEL)	対象地域	備 考
			活動日時			対象者	
19	流行手芸教室	リボン盆栽 手編小物 藤 編 リボンフラワー	白檜北集会所		コウモトヒロ 090-4289-6939	檜原市内	教室にはいつからでも参加できます お茶のみにでも気軽に遊びに来てく ださい
			第1金曜日10:00～12:00 第3金曜日13:00～15:00			定めなし	
20	檜原モルックフレンズ	誰でも楽しめるモルックを やってみませんか！	白檜西集会所	1回 100～200円	坂 090-9163-9851	檜原市内	北欧フィンランド発祥のモルックは、 老若男女誰でも楽しめ、室内外どち らでお遊べるスポーツです この棒を投げて、点数が書かれた木 のピンを倒し50点ぴったりを競いま す
			金曜日 13:00～(曜日変更あり)			定めなし	