

東浦和公民館 会員募集団体一覧表

令和8年5月15日現在

団体名	活動内容		主な活動日					時間	掲示板
			1	2	3	4	5		
英語でおしゃべり	中学生のテキストを使い、特に発音重視のレッスンを行います。先生は米州立大学卒。	月		○	○	○		10:00 ~ 11:30	☆
ブア・ローゼ	フラダンスのサークルです。心地よい音楽で楽しく踊っています。		○	○	○			13:00 ~ 15:00	
自彊術で元気になる会	無理せず、できる範囲で身体中をまんべんなく動かし、一緒に楽しく年齢を重ねましょう。		○	○	○			13:10 ~ 14:40	☆
オルオルフラサークル	フラの曲に癒されながら私達とフラをやってみませんか。初心者の方大歓迎です。	火	○	○	○			9:15 ~ 10:40	
手編みサークル	好きな作品を自分のペースで編んでみませんか？セーター、ベスト、帽子、小物他。		○		○			10:00 ~ 12:00	☆
体幹&ストレッチ体操	筋トレ、脳トレ、体幹を鍛えて、体力の低下を防ぐためのストレッチ体操です。		○	○		○		11:00 ~ 13:00	
折り紙クラブ	先生を囲んで楽しく折り紙をしています。皆さん気軽に見学にいらして下さい。		○		○			13:30 ~ 15:30	☆
エアロビクス ラビット	40代からのソフトな有酸素運動。軽い脳トレやストレッチでリフレッシュ。			○	○	○		13:45 ~ 14:45	☆
コーロ・グラツィア	女声シニアコーラスです。歌って若々しく！心身の健康に！お待ちしております。	水	○	○	○	○		9:00 ~ 11:00	☆
絵手紙「彩」	身近なものを絵手紙にして、自分の気持ちを伝えることを楽しむ。宮前郵便局に展示。					○		10:00 ~ 12:00	☆
萩の会	楽しく着付けを学んでいます。初心者大歓迎。先生が丁寧に教えてくださいます。		○		○			10:00 ~ 12:00	☆
アンチエイジング体操	筋肉をほぐしてストレッチ、盆踊り等マットレスを使い体操をします。		○		○			11:00 ~ 12:30	
ナイスクラブ 社交ダンス	プロの先生から、男性リード、女性フォローができるように楽しく踊れるよう細かい指導が受けられます。		不定期					13:00 ~ 15:00	☆
東浦和水彩画倶楽部	長い間東浦和公民館を中心に透明水彩画絵の具を使い楽しく描く集まりです。野外写生有り。		○		○			13:00 ~ 16:00	☆ 野外スケッチ 10:00~ 14:30
さくら着付けサークル	着物を着ていつもの自分を変えてみませんか。お手持ちの着物で大丈夫。初心者大歓迎！		○		○			13:30 ~ 17:00	☆
にこにこ文庫	絵本の貸し出し、読み聞かせ、簡単な工作。一緒に活動してくれる方募集中！		○	○	○	○		①14:30 ~ 17:00 ②14:30 ~ 16:30	☆ ①4~9月 ②10~3月
東浦和カラオケ愛好会	月2回（第1、第3水曜日）に先生の丁寧なご指導の下、歌って楽しむサークルです。		○		○			15:00 ~ 17:00	☆
リトルバレリーナ	小学校低学年～高学年、中学生位までレッスンしています。いつでも見学お待ちしております。		○	○	○	○		17:00 ~ 19:00	
アロハ・マハロ・サークル	ウクレレを使用してハワイアン音楽の初歩等リズムパターンを練習。素人ばかり。200円/回人	木	○		○			14:00 ~ 16:00	
いきいき体操 すみれ	百歳体操、脳トレ、合唱、朗読などを行っています。		○	○	○	○		13:30 ~ 15:00	☆
東浦和ヨガクラブ	心身を整え、日常にゆとりを。初心者歓迎のヨガです。最高の休息をいかがですか。		○	○	○			13:00 ~ 15:00	
健康ヨガの会	ヨガを行うと心も体もスッキリ爽やかに。自分のペースで楽しく元気に活動中です。		○	○	○			15:00 ~ 16:00	☆

※裏面につづく

団体名	活動内容	主な活動日					時間	掲示板	
		1	2	3	4	5			
手作りカードクラブ	立体カードを皆さんで協力し合い、楽しく作っています。初心者の方も大歓迎です。	金		○				9:30 ～ 12:00	
親子体操ポップコーンクラブⅠ.Ⅱ.Ⅲ部	親子で踊ったり走ったり、工作も楽しみながら活動しています。お友達作りにも！		不定期					10:00 ～ 11:00	☆
パドルグリーン	パドル手具を使い誰にでも楽しく出来る体操です。運動不足に○、脳トレ◎、仲間づくり◎		不定期					10:00 ～ 11:30	☆
かげ絵グループ「夢」	影絵（物語・歌）の製作。公演（保育園・小学校等）楽しいサークルです。			○			○	9:30 ～ 12:00	☆
はっぴい体操	主に椅子に座ってリンパの流れをよくする体操です。			○			○	11:00 ～ 12:30	
ミラクルズ	ストレッチで全身をほぐした後、ボール等道具を使い遊びながら頭を使う楽しい時間です。		○	○	○	○		13:00 ～ 15:00	☆
男のストレッチ体操	八十代男性中心のストレッチ教室。楽しく健康づくり始めてみませんか。体験、見学どうぞ。		○	○	○	○		15:00 ～ 16:45	
ティアラバレエサークル	未就学児～小学校低学年位までで楽しくレッスンしています。お気軽に見学に来て下さい。		○	○	○	○		17:00 ～ 19:00	☆
東浦和健康太極拳	ゆっくりとした呼吸と滑らかな動きで気功八段と24式太極拳を演じ、心身を健康に！	土	○		○			9:30 ～ 11:00	☆
将棋クラブ	楽しく将棋を指そう。定年後に時間のある方将棋を指して楽しみませんか！		○	○	○			13:00 ～ 17:00	☆
将棋仲間	楽しく将棋を指しましょう。女性の方もお待ちしています。					○	○	13:00 ～ 17:00	☆
ブラチナバレエ	小学生高学年からコンクールに向けてレッスンを頑張っています。バレエ見学をお気軽に。		不定期					13:00 ～ 17:00	
ギタークラブ ポーコ・ア・ポーコ	クラシックギターのアンサンブルです。ギターの経験者の方仲間に入りませんか。		○	○	○	○		13:30 ～ 16:30	☆
憲空	何事にも動じない人間になるという指導方針の下、基本技を中心に稽古に励んでいます。		○	○	○	○	○	17:00 ～ 19:00	
東浦和公民館グラウンドゴルフ同好会	会話を楽しんで、健康増進がはかられる。	月・火・木・金					9:00 ～ 11:00	☆	
鳳翔会	空手を教えています。幼児～70代位まで。大会なども参加しています。	土・日 月3回 （不定期）					19:00 ～ 21:00		
カラオケひまわり会	発声練習やカラオケで歌っています。	不定期					13:30 ～ 16:00		
フリーデン	東浦和近くの方を中心に社交ダンス（初級～中級レベル）を学びながら交流を深めます。	不定期					17:00 ～ 18:45	☆	
蒼獅会	先ずは体を動かす事を中心としている空手教室です。	不定期					17:00 ～ 19:00		
東浦和公民館遊びのボランティア隊	昔遊びの伝承。東浦和公民館、向小学校、善前小学校、南区ふるさとふれあいフェア、各依頼により活動。	不定期					学校は一年に一回 午前中		

各団体の連絡先等は、東浦和公民館へご確認ください。（平日9時～17時）

活動日、時間は確定的なものではありません。

詳細は各団体にお問い合わせください。

☆印：階段踊り場にポスターの掲示があります。

さいたま市立東浦和公民館

TEL/FAX：048-874-0550