

| | |
|-------|-------------------------------|
| ふりがな | あいたいちさーくる |
| 団体名 | i-Taichiサークル |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 太極拳 |
| 会員数など | 11名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 月会費 3,500円 |
| 活動日 | 月3回 土曜日 14時～16時 |
| 活動場所 | 日本橋社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:柴田 美和子 電話:090-5574-0934 |
| P R | 太極拳は健康増進に役立ちます。楽しく練習しましょう！ |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | あかんだよがつきしま |
| 団体名 | アカンダヨガ月島 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | ヨガの練習 |
| 会員数など | 6名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 1,000円/回(都度徴収) |
| 活動日 | 火曜日・金曜日 午前 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:吉田 結子 HP: https://akhandayoga.web.fc2.com/ HPよりお問い合わせください。 |
| P R | 火・金曜日それぞれ午前中に2クラス開催しています。初心者も経験者もひとりひとりの様子をみながら行います。少人数でゆっくりやっています。 |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | いっぱんしゃだんほうじんちゅうおうくちいきすぽーつくらぶおおえどつきしまよが |
| 団体名 | 一般社団法人中央区地域スポーツクラブ大江戸月島ヨガ |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | ①身体つくるヨガ ②脳やすむ瞑想 ③ウェルネスヨガ |
| 会員数など | 16名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | ①15歳以上女性 ②③15歳以上70歳未満 |
| 会費など | 年会費(保険料含)大人3,000円 体験費①②1,200円③2,000円/回 |
| 活動日 | 木曜日 夜間、日曜日 午後(組み合わせ自由、詳細はHPへ) |
| 活動場所 | 月島社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:大江戸月島ヨガ HP: http://oedo.tokyo.jp |
| P R | 体力・気力に合わせてポーズの難易度が選べます。季節の内臓ケアも。疲れにくい心身を目指しましょう。Bilingual Tutor |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | えくささいず まま |
| 団体名 | エクササイズ・ママ |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 身体の悩みや不調を少しでも解消して、健康に過ごす |
| 会員数など | 11名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 女性 |
| 会費など | 月会費 3,000円 |
| 活動日 | 月3回 水曜日 午前 |
| 活動場所 | 日本橋社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:櫻井 典子 電話:090-4920-0242 FAX:03-3639-1115 メール:sakunori4415@docomo.ne.jp |
| P R | 優しい先生のご指導で、運動していない方でも続けられるエクササイズです。無理なく、自分のペースで体のほぐしや筋トレを頑張りましょう。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | かぐやひめ ういず めん |
| 団体名 | かぐや姫 With Men |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 健康長寿を目指して、ストレッチを行います。 |
| 会員数など | 37名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 健康長寿に関心のある方ならどなたでも!! |
| 会費など | 月会費 2,500円 |
| 活動日 | 月4回 金曜日 昼間(詳細はお問い合わせください) |
| 活動場所 | 月島社会教育会館(詳細はお問い合わせください) |
| 連絡先 | 氏名:谷川 圭子 電話:03-3533-2708 |
| P R | 1人ではなかなかできない、続かないストレッチ。週に1度皆で楽しく健康長寿を目指してちょっぴり汗を流してみませんか。無料体験可能です。 |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | からだとかんじるらくくかん |
| 団体名 | カラダとを感じる楽空間 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 自身の身体に触れ、気づきを促し、心身の健康へ向かう |
| 会員数など | 7名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 小学生以上 |
| 会費など | 月会費 500円 |
| 活動日 | 今のところ未定 |
| 活動場所 | 築地社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:九十九 千晶 メール:99chiaki@gmail.com |
| P R | 優しくご自身のお身体に触れながら、身体への気づき、理解が深まり、自然治癒力・免疫力を上げていくことができます。呼吸法、瞑想も行います。 |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | くらよが |
| 団体名 | KURA YOGA |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 季節に合ったヨガプログラムを仲間と共に行う |
| 会員数など | 15名(30代～40代) |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | ヨガに興味がある方ならどなたでも |
| 会費など | 月会費 2,000円(参加時払い) |
| 活動日 | 月1回 最終日曜日 |
| 活動場所 | 日本橋社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:中山 木綿子 メール:kurayoga0312@gmail.com |
| P R | 季節に合ったヨガを楽しみながら、メンバーで親睦を深め心身の健康向上を目指す。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | けーびーいーさーくるつきじ |
| 団体名 | KBEサークル築地 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | キックボクシングエクササイズ |
| 会員数など | 10名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 1,000円/回(別途会場費などの実費概ね1,000円/月) |
| 活動日 | 月2回 月曜日 13時～ |
| 活動場所 | 築地社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:清水 まゆみ 電話:03-5541-8383 メール:manoram_sawaki@aq.wakwak.com |
| P R | 軽い有酸素運動を行いながら楽しくパンチとキック。ストレス解消! 下半身強化、姿勢改善にも効果大。運動が苦手な方も楽しく続けられます。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | すいりんかい |
| 団体名 | 粹凛会 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 居合道を通して正しい礼儀作法と健康な心身を磨く |
| 会員数など | 14名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 規律を守れる心身ともに健康な男女 |
| 会費など | 都度徴収 |
| 活動日 | 平日夜間または土日祭日 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館、アートはるみ ほか |
| 連絡先 | 氏名:清水 久美子 電話:080-3930-2489 FAX:03-5543-9890 メール:infosuirinkai@gmail.com |
| P R | 居合道を通して正しい刀の扱いや姿勢の正しさ、正しい礼儀作法などを学びながら健康になりましょう! |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | すてきなたずまいらぼ |
| 団体名 | 素敵な佇まいLab |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 仕草や姿勢を調整して気持ちの向上を目指します |
| 会員数など | 6名(30代~70代女性中心) |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 1,000円/回(都度徴収) |
| 活動日 | 月3回 概ね土曜日午前又は午後、平日・日曜日夜間 |
| 活動場所 | アートはるみ |
| 連絡先 | 氏名:渡来 メール:tatazumai.laboratory@gmail.com |
| P R | 自分に合った姿勢や歩幅を知り、見た目のすっきり感と無理に人に合せない楽な自分らしさを追求し、心身の向上と自身に繋げましょう。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | たいきょくきこうのかい |
| 団体名 | 太極気功の会 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 太極気功の練習 |
| 会員数など | 6名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 月会費 2,000円 |
| 活動日 | 月1回 水曜日 |
| 活動場所 | 日本橋社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:大木 千エ 電話:070-3816-6258 メール:jccc_2018@yahoo.co.jp |
| P R | 陳式を元に気功太極拳の練習。練習のモットーは「うれしい」「たのしい」「ありがとう」です。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | たいきょくきこうらせんぼうのかい |
| 団体名 | 太極気功螺旋棒の会 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 棒体操や気功の練習をしながら会員の親睦を図る |
| 会員数など | 7名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 和やかに自主練習活動できる方 |
| 会費など | 都度徴収 |
| 活動日 | 月2回 第2・第4金曜日 10時～11時 |
| 活動場所 | 築地社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:瀬古 知子 メール:tseko14@gmail.com |
| P R | 棒を使った簡単な体操やツボたたき、気功などで体をほぐします。自主練習会なのでお気軽にお越しください! |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | たいわんたいきよくけんしずのけんしゃ |
| 団体名 | 台湾太極拳静之拳社 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 導引養生功と台湾太極拳の練習 |
| 会員数など | 8名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 月会費 3,000円 |
| 活動日 | 毎週水曜日 9時45分～11時45分 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館、アートはるみ |
| 連絡先 | 氏名:小田 悦子 電話:03-3553-8747 メール:jindai.xiaofeng@gmail.com |
| P R | 台湾大好きな仲間と台湾太極拳&機構をのんびり練習しています。週に一度音楽にあわせて身体をほぐしてリラックスしましょう。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | つきしまわらいくらぶ |
| 団体名 | 月島笑いクラブ |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 笑いヨガ(笑いの効果を活かした健康体操) |
| 会員数など | 15名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 500円/回(入会費、年会費なし) |
| 活動日 | 月3回ほど 金曜日 午前 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:中井 治郎 電話:090-7112-9951 メール:mikannclub0102@docomo.ne.jp |
| P R | 笑いヨガは、一人一人の体調に応じてできる健康体操です。有酸素運動・筋トレ・呼吸法を組み合わせて笑いの効果を実感できます。笑って元気。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | てつくあおやま |
| 団体名 | TEC青山 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | スポーツボイストレーニングの練習 |
| 会員数など | 16名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 1,000円/回(都度徴収) |
| 活動日 | 月2回 主に金曜日 |
| 活動場所 | 日本橋社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:新條 勝藏 電話:090-8465-5771 FAX:03-3616-0738 |
| P R | 呼吸法を学びながら声帯をストレッチします。発声法の習得、誤嚥の防止など楽しみながら行える楽しいトレーニングです。 |

| | |
|-------|-------------------------------|
| ふりがな | でんどうめいそうは一もにー |
| 団体名 | 伝導瞑想ハーモニー |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 瞑想、健康法 |
| 会員数など | 14名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 13歳以上 |
| 会費など | 月会費 500円 |
| 活動日 | 毎週金曜日 9時30分~12時 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:山口 さな絵 電話:090-4815-0755 |
| P R | 瞑想を通じて心と身体の健康をうながします。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | にほんばしよーがけんきゅうかい |
| 団体名 | 日本橋ヨーガ研究会 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 健康維持、向上のためのヨガの研究と実践を行う |
| 会員数など | 12名 |
| 募集 | 有(欠員が出た場合) |
| 会員の条件 | ヨガを継続的にやりたい方 |
| 会費など | 月会費 3,000円 |
| 活動日 | 月4回 毎週水曜日 18時30分～19時45分 |
| 活動場所 | 日本橋社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:山梨 隆利 電話:080-3432-2138 メール:theyamanashis@m2.gyao.ne.jp |
| P R | 心と体の健康維持、向上にはヨガが適しています。自分の体力に合わせたペースででき、若さを保つためにも最適です。欠員確認をお願いいたします。 |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | にほんばしわらいくらぶ |
| 団体名 | 日本橋笑いクラブ |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 笑いヨガ(笑いの効果を活かす健康体操) |
| 会員数など | 14名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 500円/回(入会費なし) |
| 活動日 | 月3回ほど 月曜日 午前 |
| 活動場所 | 日本橋社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:中井 治郎 電話:090-7112-9951 メール:mikanclub0102@docomo.ne.jp |
| P R | 笑って元気！を合言葉に、各自のその日の体調に応じてできる、笑いの健康体操です。有酸素運動・筋トレ・呼吸法を組み合わせることで笑いの効果を。 |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | はいからさん |
| 団体名 | はいからさん |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | エイジングケアストレッチ・やさし〜いジャズダンス |
| 会員数など | 10名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | エイジングケアストレッチに興味がある方。ダンスは女性のみ。 |
| 会費など | 下記連絡先にお問い合わせください。 |
| 活動日 | 月4回 金曜日 夜間 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:吉澤 久子 電話:090-8558-2171 |
| P R | 体も機械と同じ動かさなければ錆びついてしまうだけです。無理のないエイジングケアストレッチを音楽を聴きながら皆で楽しく行いましょう。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | はなゆきのかい |
| 団体名 | 華雪の会 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 太極拳を通して健康維持・転倒防止 |
| 会員数など | 15名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 中央区内在住・在勤 |
| 会費など | 月会費 4,000円(別途会場使用料の徴収あり) |
| 活動日 | 毎週月曜日 午前 |
| 活動場所 | 築地社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:本多 一美 電話・FAX:03-6317-4707 |
| P R | 太極拳を学びながら健康的な陰陽バランスを保ち気の流れを整え健康を維持し転倒防止を目的とする。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | ぴらていすのかい |
| 団体名 | ピラティスの会 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 身体を動かしながら、心身の健康を作っていく |
| 会員数など | 9名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 月会費 5,000円 |
| 活動日 | 月4回 火曜日 10時30分～11時30分 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:井上 忍 電話・FAX:03-3531-8245 メール:m.kobus.s32.leo@i.softbank.jp |
| P R | ピラティスは肩こり、腰痛、関節の痛みにお悩みの方、体力をつけたい方にも効果的です。ぜひお気軽にご参加ください！ |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | ままよが |
| 団体名 | ママYoga |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | ヨガの練習を行う |
| 会員数など | 8名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 女性ならどなたでも |
| 会費など | 1,000円/回 |
| 活動日 | 月2回 土曜日 午前 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:木津 綾子 電話:03-6913-3166 メール:maru-marimo@i.softbank.jp |
| P R | 女性同士、ヨガを通して日々の生活や子育て、体のことなどシェアしながら、健康に笑顔で楽しめる時間をすごしましょう！ |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | みわちーごんさーくる |
| 団体名 | MIWAチーゴンサークル |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 気功の功法や呼吸法を学んでいます(香功、内養功) |
| 会員数など | 8名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 月会費 3,000円 |
| 活動日 | 毎週火曜日 14時～16時 |
| 活動場所 | 日本橋社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:柴田 美和子 電話:090-5574-0934 |
| P R | 健康増進と会員同士の親交を深めることをモットーに毎週集まり楽しく気功とおしゃべりをしています。 |

| | |
|-------|-------------------------------|
| ふりがな | みんなのよがあんどびらていす |
| 団体名 | みんなのヨガ&ピラティス |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | ヨガ&ピラティス |
| 会員数など | 8名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 1,600円/回(都度徴収) |
| 活動日 | 水曜日 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:一木 登代子 電話:090-2066-4010 |
| P R | ヨガ&ピラティスの勉強で、健やかな心身を構築する。 |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | よが はぐみ |
| 団体名 | Yoga Hug Me |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | トークタイムで育児を楽しむ！託児可ママヨガ・妊婦ヨガ |
| 会員数など | 24名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 1,500円/回(都度徴収) |
| 活動日 | 毎週木曜日・土曜日 午前中 |
| 活動場所 | 月島社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:新島 亜津子 電話:090-5209-5023 HP: https://warmyoga.info/ |
| P R | ゆらぎがちな妊娠期産後育児期、グループでヨガをして心身を整え、今を楽しみマインドフルに。ひととき自分時間で軽やかな健康ママに！ |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | よーがひまわり |
| 団体名 | ヨーガひまわり |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 基本的なヨーガのアーサナと呼吸法を行う |
| 会員数など | 8名(40～80代女性) |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 月会費 3,000円(金曜日昼のみ1,000円) |
| 活動日 | 月5回 第1～第4木曜日 18時～20時 第2金曜日 14時～ |
| 活動場所 | 築地社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:村上 志津子 電話:047-430-2430 |
| P R | 体に無理のない基本体位法を中心に、ゆっくりと行っています。興味のある方はぜひどうぞ！ |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | よがぶらす |
| 団体名 | ヨガプラス |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 呼吸法とアーサナ・筋トレ・コンディショニングなど |
| 会員数など | 7名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 1,500円/回 会場費 半年毎1,500円 |
| 活動日 | 原則第1・第3金曜日 14時～15時30分 |
| 活動場所 | 築地社会教育会館 |
| 連絡先 | 直接会場にお越しください。 |
| P R | 現在の会員はシニア中心で、腰や膝に不調がある時もアドバイスを受けながら無理なく行い心とからだの調子を保っています。お仲間募集中です。 |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | よつばかい |
| 団体名 | よつば会 |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | ゴムバンドを使ってストレッチ |
| 会員数など | 7名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 月会費 3,000円 |
| 活動日 | 月2回 第1・第3火曜日 18時～20時 |
| 活動場所 | 築地社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名:佐原 電話:080-6628-2276 |
| P R | ソフトバンドを使って肩こり、腰痛、膝いたなどの日頃の不調を和らげます。60代以上の方が多いのでぜひ体験してみてください！ |

| | |
|-------|--|
| ふりがな | らくらくよが |
| 団体名 | らくらくヨガ |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 筋肉を強化してバランスよく使える身体を目ざします |
| 会員数など | 5名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 楽しく身体を動かして自分で健康管理をしたい方 |
| 会費など | 1,500円/回 |
| 活動日 | 第1・第3月曜日 11時～12時 |
| 活動場所 | 日本橋社会教育会館 |
| 連絡先 | 氏名: 牧 電話: 080-3712-2771 |
| P R | 動く前に足から首まで全身ほぐしてからヨガなどしますので安心です。普段使えていない筋肉も動かして刺激していきましょう。 |

| | |
|-------|---|
| ふりがな | らすとらびっと |
| 団体名 | ラストラビット |
| 活動分野 | K 健康法 |
| 活動内容 | 健康的な身体作り |
| 会員数など | 32名 |
| 募集 | 有(随時) |
| 会員の条件 | 特になし |
| 会費など | 2,500円/回(子ども1,500～2,000円、都度徴収) |
| 活動日 | 毎週土曜日 |
| 活動場所 | アートはるみ |
| 連絡先 | 氏名: 久米 亮平 電話: 080-5000-8195 メール: kumedamonwork@gmail.com |
| P R | ラストラビットは毎週土曜日、月島エリアで活動している殺陣サークルです。殺陣以外の要素も取入れバランスの良い身体づくりを目指しています。 |