

なかま集まれ!

区民主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・芸術・文化・その他
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6621 ☎3317-6620)
スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係(住所・電話は区役所宛 ☎5307-0693)

生涯学習・芸術・文化

スペイン語学習/ドミンゴの会 第2・4日曜日午前9時30分～午後1時/西荻地域区民センターほか/月3000円/☎加藤 ☎3399-3546

英会話ビギナーコース/Let's Talk 水曜日午後2時～3時30分(月3回)/久我山会館/月5000円/☎猪鼻 ☎090-6138-8272

ネイティブ米講師と学ぶ英会話/チャレンジ 木曜日午前10時～正午/阿佐谷地域区民センターほか/入会金2000円。月8000円/☎小松 ☎090-7428-9680

英語読書/英語の小説を読む会 第1・3金曜日午前10時～正午/持田宅(成田東1丁目)/各500円/☎持田 ☎070-1418-1458

フランス語読書/フランス語読書会 第2金曜日午前10時～正午/持田宅(成田東1丁目)/各500円/☎持田 ☎070-1418-1458

英会話(カナダ人講師)/英会話COSMOS 第2・4木曜日午後1時30分～3時/コミュニティふらっと阿佐谷/月5000円/☎山村 ☎6753-8559

中学英語の学習/学び直そう中学英語サロン 第2・4土曜日午後1時～2時30分/ゆうゆう荻窪東館/各600円/☎天野 ☎090-6492-1949

古文書を勉強/永福古文書クラブ 原則、第2日曜日午前10時～正午/永福和泉地域区民センター/月1500円/☎並河 ☎3321-8138

俳句/七色の会 第2金曜日午後1時～4時/荻窪地域区民センター/月1500円/☎齋藤 ☎090-2174-0307

古文書解説/杉並古文書研究会 第2水曜日午後4時30分～6時/産業商工会館ほか/年2000円/☎田中 ☎3338-8299

男性の料理/楽熟会 第3水曜日午前9時～正午/高円寺保健センターほか/各500円。6カ月3000円/☎森下 ☎3384-4622

水墨画/墨雲会 水墨画教室 第1・3水曜日午後1時～3時30分/久我山会館/月4000円/☎鈴木 ☎080-6539-1505

室内模型飛行機の製作・飛行/ウィング 原則、月・木曜日午後1時～3時(月2回)/セシオン杉並ほか/各500円/☎細井 ☎3390-3084

水彩画/アトリエ彩樹 第1金曜日午後1時～4時/産業商工会館ほか/月500円/☎小林 ☎5938-9060

水彩画/水彩樹らら 第1・3土曜日午後0時30分～3時/コミュニティふらっと阿佐谷/入会金1000円。月2000円/☎川添 ☎080-5679-5195

女声合唱/コーラスアルジェント 第2・4水曜日午前10時～正午/橋本陽子エコーレドゥパレエスタジオ(成田東4丁目)/月2000円/☎大場 ☎3313-0971

ウクレレ体験会/ホアパニ 7月23日(火)・8月13日(火)午後6時～7時/ゆうゆう高円寺北館/☎佐藤 ☎090-6517-2483

ケーナを吹く/夢追い組 原則、第1・3火曜日午後1時30分～3時30分/ゆうゆう西荻北館/月1000円/☎久米 ☎5936-3085

詩吟/詩吟の会 第1・2火曜日午後1時～3時30分/高井戸地域区民センター/月3000円/☎鈴木 ☎080-6539-1505

カラオケ/プロと歌おう会 第2月曜日・第4火曜日午後1時30分～5時/ゆうゆう高円寺北館/各2時間600円。各3時間30分1000円/☎海野 ☎080-5094-4367

囲碁/高井戸小天狗クラブ 水曜日午後1時～5時/高井戸地域区民センター/月1000円/☎高尾 ☎090-2162-0464

囲碁/荻窪石心会 月～土曜日午後1時～6時/荻窪地域区民センターほか/入会金2000円。年3000円/☎吉野 ☎3392-0871

ゆっくり野外植物観察/みかんの会 土曜日または日曜日(月1回)/関東の野山・公園/入会金1000円。年3000円/☎津田 ☎080-3520-6582

スポーツ

フランス生まれのペタンク私達とやりませんか 毎日午前7時～8時(雨天中止)/桃井原っぱ公園/年1500円/☎高部 ☎3396-8455

フォークダンス/リリィ 月曜日午後3時～5時/下高井戸区民集会所/入会金1000円。月2000円/☎大原 ☎3324-2721

腰ヒザ肩等の改善体操と筋トレいい友クラブ 土曜日午前11時～午後1時ほか(月3回)/高円寺みんなの体育館/月3500円/☎大久保 ☎3314-9377

上井草太極拳クラブ 火曜日午後1時～3時/TAC杉並区上井草スポーツセンター/入会金1000円。月4000円/☎米山 ☎3399-8679

フラダンス/アロアロ 第1・3月曜日午後1時15分～2時20分/荻窪体育館ほか/月4000円/☎富井 ☎090-2763-1324

フラダンス/アロハわわ 第1・3木曜日午前10時～正午/和田障害者交流館/☎齋藤 ☎090-4099-2842

現役A級プロの教える楽しい社交ダンス/フラワーサークル 火曜日午後5時～7時(月3回)/永福和泉地域区民センター/入会金1000円。月4000円/☎岡宮 ☎090-4023-8920

スクエアダンス/杉並スクエアダンスクラブ 第1～3火曜日午後1時～3時30分/方南会館ほか/入会金1000円。月3000円/☎小関 ☎3390-6218

ジュニア水泳/ABCジュニアスイムクラブ 水曜日午後3時～5時/高井戸温水プール/月7000円/☎古賀 ☎090-4922-1894 ☎swim-fin-diver@outlook.jp

ジュニア水泳/ポケットクラブ 水曜日午後5時～7時(月4回)/高井戸温水プール/月7000円/☎寺尾 ☎090-1815-2264

ジュニア水泳/杉並オルカスイムクラブ 火曜日午後3時～5時/高井戸温水プール/月7000円/☎吉村 ☎090-

7097-6078

ソフトテニス初中級・レディース/あやの会 火・水曜日午前11時～午後1時・1時～3時/TAC杉並区妙正寺体育館ほか/入会金1000円。月1500円/☎竹下 ☎5382-5306

硬式テニス/中上・上級エースを狙えgogo 土・日曜日、祝日ほか、各2～4時間/区内テニスコートほか/各500円～900円/☎渡辺 ☎5335-9667

パドルテニス/荻窪PTC 金曜日午前11時～午後1時/荻窪体育館ほか/入会金1000円。月1000円/☎斎藤 ☎090-1858-6107

空手練習/日本空手道順道会 土曜日午後6時～8時ほか/堀ノ内小学校ほか/入会金2000円。月4000円。中学生以下3000円/☎大熊 ☎090-2222-2003

ハイキング・登山/杉並山の会 毎月最終水曜日午後7時～9時/阿佐谷地域区民センター/入会金500円。年6000円/☎愛場 ☎6765-7234

ラージボール(卓球)/杉並三九会 毎週月曜日午前9時～11時/荻窪体育館ほか/月1000円/☎小林 ☎090-9306-1000

掲載対象は、次のものを除く活動です

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝を取る教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPO活動
- 多額の費用を必要とするもの
- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

手話が当たり前な社会に

手話でお話ししてみよう!

日常で使えるあいさつの手話をご紹介します。

こんにちは

人さし指と中指を伸ばして、おでこに当てます。
両手の人さし指を向かい合わせて、指先を曲げます。

ありがとう

手のひらを下にして、反対の手を乗せて上にあげます。

杉並区手話言語条例の趣旨と普及啓発・理解促進のための動画をご紹介します。詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。