教養

団体名	和裁　まち針
活動内容	着物の製作及び更生、社会福祉活動
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	第１～３水曜日・午前10時～午後４時 第１～３火曜日・午後１時～４時
会費	月額1,000円
入会条件	特になし

たんすの中に眠っている着物を自分の手で蘇らせる。眠っていた着物達に再び役目を与えてあげましょう。

団体名	家庭倫理の会　福生支部
活動内容	家庭倫理講演会、活動発表会、子育セミナー、書道、短歌
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	第２土曜日　午後１時～４時
会費	月額500円
入会条件	特になし

家庭教育の重要性を説き夫婦親子のあり方を見つめ直して家庭における感謝、報恩の心を養い、明るく和やかな家庭づくりを願う団体

団体名	福生岳心会
活動内容	詩吟の研さんを通じ心身の健康増進をはかる
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	月３回　水曜日　午前９時～11時
会費	月額500円
入会条件	福生市在住者

『お腹から声を出す』ことは『良い気』を取り入れる最良の方法です。さあ、気持ちよく声出して楽しい人生を手に入れましょう！

団体名	碁楓会
活動内容	囲碁について学び、棋力の向上と会員相互の親睦を図る
主な活動場所	かえで会館
主な活動日時	毎週火曜日　正午～午後６時 毎週金曜日　午後０時30分～６時
会費	年額1,000円、入会金2,000円
入会条件	特に無し

囲碁は誰でも出来る楽しいゲームです。対戦を通して棋力の向上、頭の体操、認知症予防の効果があり、同時に会員相互の親睦が図れます。

団体名	わかたけ書道会
活動内容	書道の稽古
主な活動場所	わかたけ会館
主な活動日時	毎週火曜日　午前9時30分～午後0時30分 第1、3日曜日　午前9時30分～午後0時30分
会費	月額4,000円 月2回2,800円
入会条件	特に無し

毛筆・硬筆を使った習字の練習（楷書・行書・草書・隷書・かな等)、市民文化祭、プチギャラリーでの書展出品

団体名	福生SSS
活動内容	オリジナル呼吸法
主な活動場所	田園会館、さくら会館、扶桑会館
主な活動日時	毎月第1水曜日　午後1時～5時
会費	参加費　2,000円
入会条件	20代～60代の方　男女問わず

ヨガ気功太極拳の良いところを取り入れた新しい呼吸法のエクササイズです。男女年齢問わず楽しくできます。

団体名	福生ニューモラルクラブ
活動内容	研修
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	不定期の水曜日　午後1時30分～3時
会費	無し
入会条件	特に無し

安心、平和、幸福の私達の生活を更に高上させ、発展させるための生活の指針を学び、実践する心構えを作る会です。

団体名	Edu's study group
活動内容	学生の自主的な学業を支援する
主な活動場所	扶桑会館、さくら会館
主な活動日時	月2～3回　土曜日・日曜日　午前11時～午後1時
会費	なし
入会条件	特になし

主に中学生が、自主的に学業に励んでおります。

文芸

団体名	わかぎり俳句会
活動内容	俳句
主な活動場所	わかぎり会館
主な活動日時	毎月第1、第4土、日曜日　午後1時30分～4時30分
会費	無し
入会条件	特に無し

恵まれた自然の環境に四季折々を五七五のリズムに託し、詩情豊かな日々をご一緒に学びませんか。お待ちしています。

団体名	玉龍吟道会　福生虹の会
活動内容	詩吟
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	第2木曜日　午後2時～5時
会費	月1,000円
入会条件	特に無し

大きな声を出す事が健康のもとそして歴史の勉強に役立ちます。そして歴史の勉強に楽しんで心豊かな人生を送りましょう。

美術・工芸

団体名	福生美術協会
活動内容	美術展を開催する
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	不定期（年1回・美術展を開催する）
会費	展覧会出展費用　3,000円
入会条件	福生市で美術活動を行っている方

年１回美術協会展を開催いたします。作品発展の場、切磋琢磨の場所としてご活用下さい。プロから初心者迄が仲良く楽しめる協会です。

団体名	西多摩百景写真展実行委員会
活動内容	写真コンクールの開催
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週月曜　午後2時～3時
会費	年額3,000円
入会条件	特になし

誰でも参加できる写真コンクールの企画運営の会。新型コロナを逆手にとって積極的にデジタル化を図り域内外に情報発信を実施。

団体名	キルティングBee
活動内容	パッチワーク
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週木曜日　午後1時30分～4時30分
会費	無し
入会条件	特になし

文化祭の出展作品を作りながら、小物を仲間同士で教え合いながら活動しています。

団体名	金曜会
活動内容	水墨画を描き、展示会を開いて来場者に見て頂く。
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	第1金曜日　午後2時～4時 第3金曜日　午後2時～4時
会費	月額1,000円
入会条件	特に無し

水彩画を趣味とする人達の会で、メンバーの作品を見て、自分に不足している技法を学び、向上心豊かなな人達の会です。

団体名	楽しいデコパージュ・シャドーボックスの会
活動内容	楽しいデコパージュ、シャドウボックスの会
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	第4木曜日　午前10時～午後3時
会費	参加費　2,000円
入会条件	特に無し

好みのプリントされた絵柄を素材に貼りニスを塗り重ねる。同じ絵を数枚立体に重ね額に入れる。２つの技法を使い、作品を作っています。

団体名	SASAの会
活動内容	植物の絵を描きます
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週金曜日　午前10時～正午
会費	月額5,000円
入会条件	植物を愛し、絵を描ける人

植物をよく観察して科学的な目で正確に絵を描きます。図鑑などで調べたりします。観察会に出掛けたり美術展などにも行きます。

音楽

団体名	礼峰会
活動内容	民謡の唄の練習
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	第2、3、4木曜日　午後1時～3時30分
会費	月額1,000円
入会条件	特に無し

民謡は心のふるさと、若さと健康のために、楽しく歌いましょう。みんなで大きな輪を作りましょう。皆様の入会をお待ちしております。

団体名	扇靖流大正琴　福音会
活動内容	大正琴
主な活動場所	わかぎり会館
主な活動日時	第2、4水曜日　午後0時30分～4時30分
会費	月額2,200円
入会条件	特に無し

毎月２回の練習。楽しく認知症予防になればと頑張っています。大正琴のすばらしさをボランティア活動に生かしたいと思います。

団体名	福生ウクレレアンサンブルクラブ
活動内容	ハワイアン、ポピュラー、カントリー等幅広いジャンルの音楽をウクレレで演奏し、歌うことによって音楽を楽しみ、仲間の交流を深めると共に、市民文化祭等での発表、老人ホームへの慰問等により地域に貢献する。
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	第1、3土曜日　午後2時～4時
会費	無し
入会条件	特に無し

様々な分野の楽曲をウクレレを中心としてアンサンブル演奏することによって、音楽を楽しみながら仲間の交流を深めている。

団体名	しの笛吹こう会
活動内容	しの笛の演習　練習
主な活動場所	松林会館
主な活動日時	毎週木曜日　午後6時～8時
会費	月額2,000円
入会条件	特に無し

一緒に篠笛を吹きませんか。こんなコロナ禍の時だからこそ、一人でもできる活動を持っていると、自らを助けますよ。待っています。

団体名	萌葉会
活動内容	民謡の研鑽、唄と演奏の上達、地域へのボランティア
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	第1、第2、第3土曜日　午後1時～5時 第1、第2、第4月、木曜日　午後2時～3時30分
会費	月額1,000円
入会条件	民謡を好きな方　誰でも

唄って健康、いつまでも若々しく長生きをめざす。唄を通して地域に奉仕、ボランティア活動をしています。同好の志あつまれ。

団体名	大正琴連盟　華乃会
活動内容	大正琴の技術向上
主な活動場所	わかぎり会館
主な活動日時	第2木曜日　午後6時30分～9時
会費	月額2,000円
入会条件	特に無し

文化祭はじめ各イベントや地域ボランティア等、積極的に参加します。完成度を高め皆様に楽しんで頂ける事を喜びとし練習に励んでます。

団体名	和太鼓サークル　たまっ子会
活動内容	和太鼓を楽しく叩いています
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	毎週水曜日　午後7時～9時
会費	月額4,000円
入会条件	未就学児～大人（高齢者）

『太鼓と芝居のたまっ子座』の先生から指導を受け、楽しく和気あいあい太鼓を叩いています。子供～大人までの家庭的な雰囲気です。

団体名	ドレミファキッズ
活動内容	親子サポート
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	月2回　土曜日　午前10時30分～11時30分
会費	1回500円
入会条件	特に無し

小学校に入学する前のお子さんとその保護者の方で音楽（リトミック）を楽しみます。ミニコンサートで生の音楽も聞けます。

団体名	ゆんたくの会
活動内容	沖縄サンシンの練習
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週水曜日・午後6時30分～9時30分
会費	なし
入会条件	特になし

沖縄サンシンの取得にともない、沖縄の情報交換と、歴史・言葉の解釈と伝承。

団体名	ハッピークローバーズ
活動内容	しの笛の練習
主な活動場所	かえで会館
主な活動日時	毎週火曜日　午後1時～5時
会費	なし
入会条件	特になし

継続は力を信じて、しの笛の練習をしています。

団体名	プレイズ＆ゴスペルダンス
活動内容	ダンスと歌（ゴスペル）
主な活動場所	白梅会館、髙橋家
主な活動日時	第2・4日曜日　午後2時～3時
会費	なし
入会条件	なし

タンバリンを持ちゴスペル曲に合わせて踊ります。ゆっくりな曲・良い曲に合わせ心と体を楽しく動かし、心身の健康回復をします。

団体名	春新武会
活動内容	民謡の唄と三味線演奏の技術の向上
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	第1・2・3　金曜日午前9時～10時30分
会費	月額3,100円
入会条件	民謡及び三味線の好きな方

民謡や三味線の好きな人達が先生の指導のもとに技術の向上に励んでいる楽しい会です。

団体名	木魂会
活動内容	演歌レッスン
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	第1・3・4火曜日　午後1時～3時
会費	月額3,000円
入会条件	女性のみ

講師をお招きして最新演歌のレッスンを受けています。楽しみながら声を出す事は健康にとても良いです。興味のある方見学歓迎です。

団体名	扇靖流　大正琴　わかぎりの会
活動内容	大正琴
主な活動場所	わかぎり会館
主な活動日時	第3月曜日　午後3時～5時
会費	月額1,100円
入会条件	特に無し

地域（町内会等）のボランティア活動に参加する為の練習や、手指を使うので認知症の予防の為にがんばっています。

団体名	風神太鼓
活動内容	和太鼓を使った表現活動、伝統芸能の普及活動
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	毎週金曜日　午後7時～9時
会費	年額18,000円
入会条件	小学生～40代まで

10代～50代までの和太鼓好きが集まり、毎週楽しく練習をしております。初心者でもOK！仲良く楽しく和太鼓を一緒に叩こう！

団体名	めだかの会
活動内容	大正琴の練習
主な活動場所	わかぎり会館
主な活動日時	毎月第2・第4火曜日　午後7時～9時
会費	月額2,000円
入会条件	特になし

地域でのイベントやボランティア活動への参加や社会福祉活動等の取り組みをしながら日本古来の伝統文化を継承していきたい。

団体名	タムタムふぁみりーバンド
活動内容	音楽活動
主な活動場所	かえで会館
主な活動日時	毎週土曜日　午前10時～午後4時
会費	月額500円
入会条件	特になし

小学生から大人まで、一人ひとりが頑張り輝ける場所。初めてでも大丈夫です。それぞれのペースで練習を進めていきます。

団体名	ハイサイ！三線倶楽部
活動内容	沖縄三線の練習をし、公の場で演奏を行う
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎月2回　第1・3土曜日　正午から午後6時
会費	3ヶ月10,000円
入会条件	特になし

福生市内外のイベントをはじめ、老人ホームや町会のお祭り、養護施設等で演奏をして喜ばれています。

舞踊

団体名	かっぽれ福生光江会
活動内容	かっぽれ踊り・舞踊
主な活動場所	扶桑会館、かえで会館
主な活動日時	第1・3・4火曜日　午後1時～7時
会費	月額500円
入会条件	特になし

かっぽれ踊り、舞踊などを習い、仲間同士で元気よく、和気あいあいと練習しています。健康維持にも良いですよ。

団体名	ゆうなの会
活動内容	おどり
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	第4水曜日　午後0時30分～3時30分
会費	なし
入会条件	特になし

福祉、イベント、ボランテーなど、地域活動をおこなっています。

団体名	ファミリーダンス
活動内容	ダンスレッスン
主な活動場所	白梅会館
主な活動日時	毎週土曜日　正午～午後6時 毎週日曜日　午後1時～4時30分
会費	月額1,000円
入会条件	ダンスに興味のある若手

日本ダンス連盟に加入（JDSF）JDSF主催の試合に参加ダンス愛好家の交流親睦の集まりとしてレッスンをしています。

団体名	萩会
活動内容	新舞踊
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	毎週水曜日　午後1時～6時
会費	年額　20,000円
入会条件	特に無し

親睦と健康のため、文化祭に出演する目的を持って踊りを習っています。

団体名	手話ダンス　ハートベル
活動内容	手話ダンス
主な活動場所	白梅会館
主な活動日時	毎週木曜日　午後1時～4時
会費	月額1,500円
入会条件	特に無し

手話ダンスの練習を通して、会員相互の親睦、地域との交流を図り、ボランティアの要請に出来る範囲で協力しています。

団体名	プッシュ・プッシュ
活動内容	カントリーラインダンスを習熟し、楽しむ
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎月第2金曜日　午後1時30分～4時 毎週第4金曜日　午後1時30分～4時
会費	月額500円
入会条件	特に無し

カントリーミュージックにのって、皆同じステップで一人ひとりがラインを作ってカントリーダンスを踊り、心と体をほぐしていく。

団体名	千衛里会
活動内容	第一回日本舞踊発表会、さくら祭り、七夕祭り、文化祭
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	第1、2、4土曜日　午前10時～午後1時
会費	特に無し
入会条件	3歳より中学生

日本舞踊を学び研鑽する事で人格と技芸の向上を努め日本舞踊及び伝統文化の普及向上を目指し地域社会の発展に貢献する事を目的とする。

団体名	ダンスサークル　くるみ
活動内容	社交ダンス
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週火曜日　午後5時～7時30分
会費	参加ごとに500円
入会条件	初心者～競技者C級

ダンスで毎日の生活に色を加えてみませんか。初心者はデモンストレーションを目標に、競技者は昇格を目指して練習しています。

団体名	横田西多摩エイサー太鼓
活動内容	沖縄の伝統文化エイサーを通した地域に根差した文化活動
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	毎週土曜日　午後5時～7時
会費	年額8,000円
入会条件	特に無し

エイサー大好き・沖縄大好きな人達が集まって、毎週元気に太鼓を叩いて、三線を弾き、汗をかいて楽しく踊っています。

団体名	ザ・ベーシック
活動内容	ダンススポーツの練習
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	第1木曜日　午前10時～正午 第3火曜日　午後4時～6時
会費	無し
入会条件	特に無し

ダンススポーツの練習を通じ、高齢者の健康と、地域の人々との交流と親睦を計っています。

団体名	ダンスサークル　ウイング
活動内容	ダンスの練習
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	毎週土曜日　午後1時～5時
会費	月額4,000円
入会条件	特に無し

健康増進楽しく練習をしております。

団体名	南田園三丁目福祉地区田園ホタル会
活動内容	清掃活動、舞踊の練習・発表
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	第３月曜日　午前10時～11時45分 毎週水曜日　午後2時～5時
会費	特に無し
入会条件	特に無し

舞踊を通し施設の慰問、町会活動へ協力。子供達の見守り活動、清掃活動にと地域貢献。

団体名	モノノケダンスクラブ
活動内容	盆踊りの楽しさを伝える
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	第1、第3水曜日　午後8時～10時
会費	無し
入会条件	誰でも

妖怪の仮装をして、盆踊りを踊るクラブです。楽しくゆるくをもっとうに活動してます。もちろん練習の時は仮装しません。

団体名	福生剣詩舞同友会
活動内容	剣詩舞、詩吟の練習
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	毎週水曜日　午後1時～6時
会費	なし
入会条件	特になし

詩吟をバックに刀や扇で踊ります。詩吟は歴史の勉強になる、全身の舞でいい運動になります。

演芸

団体名	剣詩舞の会
活動内容	剣舞の練習
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	毎週金曜日　午後6時～8時
会費	無し
入会条件	特に無し

漢詩を元に刀扇を使い舞で表現する

団体名	チア・リーディング　B・B＆ひょっとこ
活動内容	チアダンスとひょっとこ踊り
主な活動場所	福祉センター、田園会館
主な活動日時	毎月１回土曜日　午前9時30分から
会費	月額500円（偶数月1,000円）
入会条件	特になし

とばない。まわらない。むずかしくない。足腰膝の辛いのもどこへやら楽しいチアダンス　おどけた仕草のひょっとこ躍りで活動開始きてねー

団体名	福生天王ばやし保存会
活動内容	天王ばやし
主な活動場所	地域会館、学校、福生神明社
主な活動日時	不定期
会費	年額1,000円
入会条件	特になし

福生に古来から伝わる福生天王ばやしを後世に伝承するため、祭礼や小中学校への指導、老人ホームの慰問、七夕まつりで活動。

スポーツ

団体名	れんげの会
活動内容	スポーツダンス（社交ダンス）
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	第2・第4水曜日・午後1時～4時
会費	なし
入会条件	特になし

スポーツダンスを通じ、健康の増進と会員相互の親睦を図る団体です。この団体は、認知症予防にも効果が有ります。

団体名	福生3FC
活動内容	サッカー
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	毎週火～金曜日　午後5時～8時 毎週土曜日　午前9時～午後7時
会費	月額2,000円～5,000円
入会条件	6歳～12歳、16歳～60歳

幼児から小学生、社会人まで
サッカーを楽しむことを目的に
活動しています。

団体名	A-Dance
活動内容	ダンス・ストレッチ等
主な活動場所	わかたけ会館
主な活動日時	毎週木曜日　午後4時30分～6時30分 第2・4・5金曜日　午後7時30分～9時30分
会費	月額800円
入会条件	特になし

ずっと踊る事で元気な身体を
保っています。人生最後まで続
ける事を目標に84歳を先頭に前
向きに楽しく頑張って活動して
います。

団体名	福生ヤングジャイアンツ
活動内容	少年野球
主な活動場所	かえで会館
主な活動日時	毎週土・日曜日　午前9時～午後5時
会費	月額2,000円
入会条件	小学生

子供達が大勢の仲間でチーム
ワークを築き、青空の下で白球
を追いかける素晴らしさを是非
経験させてください。新入部員
募集中！

団体名	ローズヨガサークル
活動内容	健康維持のヨガ練習
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週水曜日　午前9時～正午
会費	月2,500円
入会条件	特に無し

１時間30分のヨガ教室です。自
分の体の声を聞きながら無理を
しないで自分のペースでヨガを
楽しんでいます。

団体名	十文字ひつじの会
活動内容	体操（自彊術）
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週火曜日　午後2時～4時
会費	月額2,000円
入会条件	特に無し　２～３人

自彊術を主とした健康体操を行っています。健康増進につなげ、楽しく和気あいあいと活動しています。

団体名	ヨガサークル たんぽぽの会
活動内容	ヨガ
主な活動場所	わかたけ会館
主な活動日時	毎週火曜日　午前10時～正午
会費	月額2,000円
入会条件	特に無し

メンバー全員高齢者なので、無理はしないをもっとうに、いつまでも若々しく生きられるように声を掛け合いながらポーズを決めています。

団体名	福生ダンスサークルブラザーズ
活動内容	スポーツダンス
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	毎週木曜日　午後1時～4時
会費	無し
入会条件	特に無し

私たちは、大会に出場するためにスポーツダンスを練習しています。

団体名	セラバンド体操　福生
活動内容	セラバンド体操をする
主な活動場所	かえで会館
主な活動日時	毎週金曜日　午後1時30分～3時
会費	１回200円
入会条件	特に無し

セラバンドを使用して、無理なく、みんなで楽しく、寝たきり予防の為の筋力づくりをします。

団体名	7FC福生
活動内容	サッカー
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	毎週土曜日　午前9時30分～午後4時
会費	月額2,000円
入会条件	1年生～6年生

七小で活動しているサッカーチームです。サッカーを通じて、自立性を育成しましょう。メンバーを募集中です。

団体名	太極拳のつどい
活動内容	太極拳
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	毎週水曜日　午前10時～正午
会費	無し
入会条件	特に無し

主婦が主体となり、週１回、太極拳とストレッチを無理せず細く長くをモットーに和気あいあいと楽しく活動しています。

団体名	四ツ葉ダンスサークル
活動内容	ソシアルダンス
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週木曜日　正午～午後5時
会費	月額2,500円
入会条件	特に無し

ソシアルダンスの基本を重点に練習しています。体力維持等準備体操ストレッチなど取入れ老化を防いでいます。会員募集中です。

団体名	ストレッチ　ピラティス
活動内容	ストレッチ　ピラティス体操
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週水曜日　午後0時30分～1時30分
会費	1回500円
入会条件	特に無し

健康維持と運動習慣をつけるための活動です。

団体名	**楊名時太極拳福生同好会　扶桑**
活動内容	太極拳
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週木曜日　午前9時30分～11時30分
会費	月額2,000円（他有り）
入会条件	特になし

太極拳は、深い呼吸とゆったりとした動きで免疫力を高めます。仲間と共に稽古し、新しい発見に励む毎日が心を豊かにします。

団体名	**ヨガサークル**
活動内容	ヨガ
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	毎週木曜日　午前10時～午後1時
会費	月額3,000円
入会条件	特になし

無理をせず心と体にやさしい運動をしてます
心身ともにリフレッシュ

団体名	**楊名時太極拳福生同好会　白鶴**
活動内容	太極拳
主な活動場所	福祉センター、田園会館
主な活動日時	毎週水曜日　午前10時～11時30分
会費	月額2,000円（他有り）
入会条件	興味のある方

いきいき楽しく太極拳で健康づくりをしましょう。仲良く友達の輪を広げましょう。自分の健康は自分でまもりましょう。

団体名	**大石道場　福生**
活動内容	極真空手
主な活動場所	扶桑会館、さくら会館
主な活動日時	毎週2回　火曜日（午後5時～7時）、土曜日（午前9時～正午）
会費	月額4,500円（家族2人目から半額）
入会条件	特になし

総極真代表大石範士直轄の道場です。極真空手を通して精神的肉体的にも強くなり礼儀作法や真の優しさ、諦めない心を養えます。

団体名	体操サークルチェリー
活動内容	体操
主な活動場所	福祉センター、田園会館
主な活動日時	月３回　木曜日　午前10時～11時30分
会費	月額1,000円
入会条件	特になし

講師の指導の元、サルコペニア・フレイル対策のため、オットットが出来る筋肉をつける体操をしています。

団体名	ひばり体操クラブ
活動内容	体操
主な活動場所	福祉センター、田園会館
主な活動日時	毎週水曜日　午後１時～３時
会費	月額500円
入会条件	特になし

個人の体力に合わせ、体の柔軟性を養うためストレッチを主体に講師指導のもと、無理せず続けることをモットーに活動しています。

団体名	楊名時太極拳福生同好会　楓
活動内容	太極拳
主な活動場所	かえで会館
主な活動日時	毎週水曜日　午前９時30分～11時30分
会費	月額2,000円（他、スポーツ保険等有り）
入会条件	特になし

深い呼吸に合わせて、ゆっくりと24のポーズを極め、転倒予防になり、風邪、花粉症にも効果があります。足腰や内臓を強くします。

団体名	楊名時太極拳福生同好会　わかば
活動内容	太極拳
主な活動場所	田園会館、福祉センター
主な活動日時	毎週木曜日　午後１時30分～３時
会費	月額2,000円（他有り）
入会条件	特になし

健康の維持と増進を図るため、定期的にけい古を実施しています。
けい古を通して親睦を深め、ふれあいの場としています。

団体名	シャンティヨガ
活動内容	健康で仲間との交流を深め、楽しい生活を送る。ヨガの実践
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	毎週木曜日　午後2時～4時
会費	1回750円
入会条件	特になし

ハタヨガのエクササイズを実践し心と体の健康を維持し、仲間との交流で毎日の生活が明るく楽しく保てることを目指しています。

団体名	シェイプ・アップ・ヨガ
活動内容	ヨガを行うことにより、健康増進をはかる
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	毎週金曜日　午前10時30分～11時30分
会費	1回500円
入会条件	特になし

ヨガは呼吸を意識しながらゆっくり体を伸ばし、血流をよくし、体を整えます。初心者もOK！楽しく健康増進をはかりましょう！

団体名	チアダンスチームLynX
活動内容	チアダンス技術を習得し、地域のイベント、お祭りなどで発表を行う
主な活動場所	さくら会館、扶桑会館
主な活動日時	毎週火曜日　午後5時～9時
会費	毎月5,500円
入会条件	特に無し

キラキラポンポンを持ってチアダンスを通じて様々な経験をし、技術向上はもちろん、協調性や自律性を身につけましょう！

生活

団体名	ドイツ平和村をサポートする会
活動内容	子ども・いのち・平和・人権をテーマに据え活動し、平和村を支援する
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	第3土曜日か日曜日　午後2時～4時30分
会費	月額500円　賛助会費　年額1000円
入会条件	本会の趣旨を理解する方

国内外に目を向け必要な事を学び、視野を広げます。ドイツ国際平和村が目指す「子ども達への命を守り、医療ケアと平和教育」に共感し、活動。

団体名	活元運動の会
活動内容	活元運動
主な活動場所	扶桑会館
主な活動日時	第2土曜日　午後3時30分～5時
会費	1回500円
入会条件	特に無し

人に本来ある生きようとする働きや自然治癒力を高めていくポカーンとした身体に任せた運動を行っています。

団体名	玉川上水遊歩道を考える会
活動内容	玉川上水の自然観察及び遊歩道整備に関する諸活動
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	第2木曜日　午後1時30分～4時
会費	年1,000円 特別会員2,000円
入会条件	特に無し

福生市内を流れる玉川上水4kmのうち約2kmに遊歩道を整備する目的で諸活動を実施しています。

団体名	ぬか床の会
活動内容	発酵調味料の作成と試食
主な活動場所	公民館
主な活動日時	月に1回　土曜日または日曜日　午後1時～3時30分
会費	月額1,000円
入会条件	特に無し

糠床、味噌作り、酵素ジュース、糀調味料など美味しく楽しく簡単便利な発酵調味料を作ります。開催日と内容は気軽に連絡ください。

福祉・地域活動

団体名	ふっさ・子どもの未来づくり応援団
活動内容	子ども達の未来に限りない可能性の花が開くようなサポートを行う。
主な活動場所	福生市内外
主な活動日時	不定期
会費	なし
入会条件	特になし

ふっさの子ども達の未来のために、環境整備・情報発信、政策提言など様々な事業を行っていきます。

団体名	ガールスカウト東京都第191団
活動内容	野外活動、奉仕活動等
主な活動場所	白梅会館、松林会館
主な活動日時	（不定期）土曜日・日曜日　午前10時～
会費	月額1,500円
入会条件	年長児～高校生

年長児から大人まで「自ら考えて行動できる人になる」をモットーに野外活動等を行っています。ぜひ見学にいらして下さい。

団体名	はだかんぼう
活動内容	季節の製作、イベント、外遊び、公園遊び、ママ達の座談会
主な活動場所	田園会館
主な活動日時	毎週金曜日　午前10時～正午
会費	年額1,200円
入会条件	未就学児（0～3才児）と母親

メンバー全員で活動内容を決め、夏は水遊びなど外での活動もあります。ママ同士の情報交換や交流の機会にもなっています。

団体名	日本ボーイスカウト福生第一団
活動内容	人格・技能・健康・奉仕の教育プログラムを展開
主な活動場所	さくら会館
主な活動日時	不定期
会費	年額19,800円
入会条件	特になし

青少年をキャンプ、ハイキング、市内の公共奉仕などの野外活動を通じて、人格・技能・健康・奉仕の教育プログラムを展開します。

団体名	日本ボーイスカウト福生第二団
活動内容	子供たちの年代に合わせた自発活動、野外活動、奉仕活動
主な活動場所	白梅会館
主な活動日時	月4回　土曜・日曜日　午前9時～正午（2回）、午前9時から午後4時（2回）
会費	年額15,000円
入会条件	特になし

兄弟姉妹、近隣同級生とのふれあいが少ない中、異年齢グループによる野外活動・奉仕活動を通して人作り教育を継続して行います。

団体名	**福生こども食堂実行委員会**
活動内容	こども食堂
主な活動場所	代表自宅、かえで会館
主な活動日時	不定期　月2回　土曜日　午後4時30分～7時30分
会費	参加費（食事代）こども100円、おとな300円
入会条件	特になし

武蔵野台で子ども食堂『あっちゃん家』を運営しています。子どもたちに食と学習の場を提供。多世代交流の場にもなっています。

団体名	**不登校児のお母さん達の心休める場『ママのこころの広場』**
活動内容	不登校児のママの為の情報共有、息抜き、楽しめる場所を提供
主な活動場所	白梅会館
主な活動日時	第2週
会費	なし
入会条件	不登校児のママ

子どもの不登校で１人で悩んでいるママが安全安心な場所で話してスッキリしたり、情報共有したり、楽しんだり。参加無料コミュニティ。