

生涯学習団体一覧表

2023年12月6日 現在

団体番号 H - 3 - 001	団体名 タイキョクケンドウコウカイ 太極拳同好会				
主に利用する施設 上石神井体育館	活動日 月曜日	活動時間 13:30 ~ 15:00	入会資格・要件 特になし	メール	
活動内容 太極拳	活動PR 日本健康太極拳協会揚名時友好会に所属し東京都支部の会員サークルです。主に八段錦24式太極拳を練習し技術の向上と健康維持に役立たせています。	入会費 0 円	月会費 2,500 円	年会費 0 円	会員数 11名
団体番号 H - 3 - 002	団体名 ヨーガサークルバランス ヨーガサークルバランス				
主に利用する施設 上石神井体育館	活動日 金曜日	活動時間 10:00 ~ 12:00	入会資格・要件 特になし	メール	
活動内容 ヨガ	活動PR ヨガの実技を通して、身体と心を整えます。年に1回食事会で親睦を深めています。	入会費 0 円	月会費 3,000 円	年会費 2,500 円	会員数 10名
団体番号 H - 3 - 003	団体名 リラックスヨガ リラックスヨガ				
主に利用する施設 春日町図書館	活動日 火・土曜日	活動時間 火14:00 ~ 15:00、 土10:30 ~ 11:30	入会資格・要件 特になし	メール	
活動内容 ストレッチを中心としたヨガ	活動PR ストレッチを中心としたトレーニングと腹式呼吸でヨガのポーズを完成させます。ゆっくりとした動きで体に無理なく行います。初心者の方も歓迎です。	入会費 0 円	月会費 1回800 円	年会費 0 円	会員数 17名
団体番号 H - 3 - 004	団体名 トヨタマヒガシタイキョクケンドウコウカイ 豊玉東太極拳同好会				
主に利用する施設 豊玉東小学校	活動日 金曜日	活動時間 18:30 ~ 20:30	入会資格・要件 特になし	メール	
活動内容 太極拳	活動PR 会員同士の健康と良い人間関係と親睦を図る為のコミュニケーションが目的です。	入会費 0 円	月会費 3,000 円	年会費 0 円	会員数 18名
団体番号 H - 3 - 005	団体名 タイキョクケンカスガクラブ 太極拳春日クラブ				
主に利用する施設 練馬東中学校	活動日 土曜日	活動時間 18:00 ~ 20:00	入会資格・要件 特になし	メール	
活動内容 太極拳	活動PR 自宅のちかくで、健康増進と老化防止のために、楽しく太極拳を練習できるサークルです。	入会費 0 円	月会費 1,000 円	年会費 0 円	会員数 12名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係(平日8時30分~17時15分・電話 5984-1948)にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号 H - 3 - 006	団体名 スコヤカヨーガ すこやかヨーガ			
主に利用する施設 大泉学園町体育館	活動日 金曜日	活動時間 14:00～15:30	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 ヨーガ	活動PR ヨーガ体操を中心にして、高齢者の転倒予防、防止等、健康の維持促進を目的としております。			入会費 1,000 円 月会費 2,500 円 年会費 0 円 会員数 18名

団体番号 H - 3 - 007	団体名 ユウユウタイキョクケン ゆうゆう太極拳			
主に利用する施設 生涯学習センター	活動日 火曜日	活動時間 10:00～12:00	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 太極拳・気功法	活動PR 全身の気の流れをよくする気功を取り入れ、太極拳や医療気功法(経路のストレッチ)など、太極拳をより効果的に学習します。			入会費 1,000 円 月会費 3,500 円 年会費 0 円 会員数 13名

団体番号 H - 3 - 008	団体名 ケンコウタイキョクケンドウコウカイ 健康太極拳同好会			
主に利用する施設 石神井公園区民交流センター	活動日 土曜日	活動時間 18:00～19:30	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 太極拳	活動PR 楊名時八段錦・太極拳を通じて会員の健康の向上と親睦を図ることを目的とする。			入会費 0 円 月会費 500 円 年会費 0 円 会員数 11名

団体番号 H - 3 - 009	団体名 ネリマクケンコウタイキョクケンスイシンカイ 練馬区健康太極拳推進会			
主に利用する施設 石神井公園区民交流センター	活動日 不定期	活動時間 不定期	入会資格・要件 練馬区内に所在する教室の会員	メール
活動内容 太極拳	活動PR 会員並びに練馬区民に対し楊名時八段錦・太極拳の指導、福祉・医療施設等の利用者及び介護に対し健康増進への協力と支援を行う。			入会費 0 円 月会費 0 円 年会費 3,000 円 会員数 11名

団体番号 H - 3 - 010	団体名 ヨーガオオイズミ ヨーガ大泉			
主に利用する施設 大泉学園町体育館	活動日 火曜日	活動時間 10:00～11:30	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 ヨーガ	活動PR 筋肉の衰えによる転倒防止等、健康維持、促進に有効な「ヨーガ体操」を行います。			入会費 1,000 円 月会費 2,500 円 年会費 0 円 会員数 22名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係(平日8時30分～17時15分・電話 5984-1948)にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号 H - 3 - 011	団体名 カミシャクシランタイキョクケンクラブ 上石芝蘭太極拳クラブ			
主に利用する施設 上石神井体育館	活動日 木曜日	活動時間 9:30～12:00	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 太極拳	活動PR きめ細やかな指導のもと、50～80代の会員が、共に教え合いながら稽古をしています。太極拳で自然に筋力や体力が付き、健康維持に役立っていると感じます。	入会費 2,000 円	月会費 初級2,500/ 中級3,000 円	年会費 0 円
				会員数 19名

団体番号 H - 3 - 012	団体名 ヨーガケンコウサマディカイ ヨーガ健康サマディ会			
主に利用する施設 生涯学習センター	活動日 水曜日	活動時間 10:00～12:00	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 ヨーガ健康体操	活動PR 体が硬いとか運動が苦手な人もその人なりに行える練習方法なので、安心して続けられます。特に中年過ぎたら、きつい運動より、ヨーガ健康法が最適です。	入会費 2,000 円	月会費 3,500 円	年会費 0 円
				会員数 11名

団体番号 H - 3 - 013	団体名 ジョウホクタイキョクケンクラブ 城北太極拳倶楽部			
主に利用する施設 小竹地域集会所	活動日 水曜日	活動時間 10:15～11:45	入会資格・要件 特になし	メール firiver30@yahoo.co.jp
活動内容 氣功太極拳	活動PR 健康は誰でもが願うこと。誰でもいつからでも始めることができる健康増進に役立つ太極拳を江古田から発信しております。	入会費 0 円	月会費 2,100 円	年会費 0 円
				会員数 11名

団体番号 H - 3 - 014	団体名 リラックスヨガノカイ リラックスヨガの会			
主に利用する施設 石神井公園区民交流センター	活動日 月曜日	活動時間 14:00～15:45	入会資格・要件 女性	メール pokoueda@ezweb.ne.jp
活動内容 ヨガ	活動PR 講師指導の元、ヨガを行い、心身の健康を図っています。	入会費 2,000 円	月会費 7回10,000 円	年会費 0 円
				会員数 10名

団体番号 H - 3 - 015	団体名 ネリママメール 練馬マメール			
主に利用する施設 桜台体育館	活動日 木曜日	活動時間 9:30～11:30	入会資格・要件 女性	メール
活動内容 ヨガ	活動PR ヨーガを学ぶことにより心身のバランスを整え、健康維持・増進を目的に活動しております。	入会費 2,000 円	月会費 0 円	年会費 16,000 円
				会員数 42名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係(平日8時30分～17時15分・電話 5984-1948)にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号 H - 3 - 016	団体名 ヨーガシャクジイサマディカイ ヨーガ石神井サマディ会			
主に利用する施設 石神井公園区民交流センター	活動日 火曜日	活動時間 10:15 ~ 12:00	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 ヨガ・呼吸体操とリラククス	活動PR 運動不足を解消し、血行や気の流れを良くし、心を充実させるために、体操法・呼吸法・リラククス法を学び訓練する。初心者でも無理なく行えます。	入会費 2,000円	月会費 3,000 ~ 3,500円	年会費 0円 会員数 10名

団体番号 H - 3 - 017	団体名 ワカシオトヨタマニシタイキョクケンクラブ わかしお豊玉西太極拳クラブ			
主に利用する施設 しらゆり荘	活動日 水曜日	活動時間 10:00 ~ 12:00	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 太極拳	活動PR 心身の健康を促進するために、週1回活動しています。	入会費 0円	月会費 2,500円	年会費 0円 会員数 14名

団体番号 H - 3 - 018	団体名 タイキョクケンハン 太極拳班			
主に利用する施設 南大泉青少年館	活動日 金曜日	活動時間 9:30 ~ 12:00	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 太極拳	活動PR 太極拳の稽古を通して心を育む。高齢者にも負担のない方法で、健康を維持できる様な練習を学ぶ。心と心の和を大切に仲間づくりを目指す。	入会費 0円	月会費 0円	年会費 0円 会員数 11名

団体番号 H - 3 - 019	団体名 コア リフレッシュクラブ コア・リフレッシュクラブ			
主に利用する施設 上石神井体育館	活動日 金曜日	活動時間 12:30 ~ 15:30	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 呼吸法	活動PR 呼吸法を通して心身の健康向上を目指しています。	入会費 1,000円	月会費 3,000円	年会費 0円 会員数 10名

団体番号 H - 3 - 020	団体名 ビューティエクササイズ ビューティエクササイズ			
主に利用する施設 大泉学園町体育館	活動日 火曜日	活動時間 9:00 ~ 12:00	入会資格・要件 女性	メール
活動内容 コア&ボールエクササイズ	活動PR まずはカラダのこりをほぐし、チューブやボールを使ったコアトレーニング。股関節を柔らかくすると肩こり・腰痛に効果的。自分で出来るカラダ作りに。	入会費 1,000円	月会費 4回4,000円	年会費 0円 会員数 10名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係(平日8時30分~17時15分・電話 5984-1948)にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号 H - 3 - 021	団体名 ジュウサンセイケンキョウカイ 十三勢研究会				
主に利用する施設 総合体育館	活動日 水曜日	活動時間 18:30～21:30	入会資格・要件 特になし(中学生以下要相談)	メール shishashi13@gmail.com	
活動内容 太極拳	活動PR 古伝陳氏太極拳の練習をとおして、護身、健康、創身之術(武術動作の獲得)を習得しましょう。			入会費 4,000 円	月会費 7,000 円
				年会費 0 円	会員数 14名
団体番号 H - 3 - 023	団体名 ヒカリガオカタイキョクケンクラブ 光が丘太極拳クラブ				
主に利用する施設 旭町南地区区民館	活動日 金曜日	活動時間 10:00～12:00	入会資格・要件 特になし	メール	
活動内容 太極拳	活動PR 毎年春と秋に開催されるTFA交流大会と太極拳全国交流大会に向けて、24式を基本に練習しています。基本を大切に各自のレベルに応じて練習できます。			入会費 0 円	月会費 3,000 円
				年会費 0 円	会員数 31名
団体番号 H - 3 - 024	団体名 ヘイワダイヨーガドウジョウ 平和台ヨーガ道場				
主に利用する施設 平和台体育館	活動日 金曜日	活動時間 9:00～12:00	入会資格・要件 特になし	メール	
活動内容 ヨーガ	活動PR 一年を通し心身の健康増進と親睦。			入会費 2,000 円	月会費 1,500 円
				年会費 0 円	会員数 27名
団体番号 H - 3 - 025	団体名 ココロカラダノチョウワ「ソラ」ノカイ 心とからだの調和「空」の会				
主に利用する施設 春日町青少年館	活動日 水曜日	活動時間 10:00～11:45	入会資格・要件 特になし	メール	
活動内容 気功・操体・動作術	活動PR 心と身体のバランスを調べ、感覚を磨き、生きる力を養っていきます。お互いに学びあい、明るく楽しく活動しています。老若男女、いつでも歓迎します。			入会費 0 円	月会費 2,500 円
				年会費 0 円	会員数 10名
団体番号 H - 3 - 026	団体名 ジキョウジュツナカムラミナミ 自彊術中村南				
主に利用する施設 中村南スポーツ交流センター	活動日 火曜日	活動時間 13:30～15:00	入会資格・要件 特になし	メール m-1-1-5-y-1-2-1-4@ezweb.ne.jp	
活動内容 自彊術	活動PR 日本最初の健康体操自彊術。31の動作があり、全身をしっかり動かし自律神経のバランスを整え老若、健常、病弱者を問わず出来る体操です。			入会費 0 円	月会費 2,500 円
				年会費 3,000 円	会員数 10名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係(平日8時30分～17時15分・電話 5984-1948)にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号 H - 3 - 027	団体名 オオイズミタイキョクケンクラブ 大泉太極拳クラブ			
主に利用する施設 大泉学園町体育館	活動日 金曜日	活動時間 18:30～21:30	入会資格・要件 20歳以上	メール
活動内容 太極拳	活動PR 1999年の創立で、ゆっくりした動き・呼吸・意識を重視した楊名時健康太極拳を行っています。人生100年に相応しい生涯学習の場となっています。	入会費 0 円	月会費 3,000 円	年会費 0 円
				会員数 12名

団体番号 H - 3 - 028	団体名 キコウ・タイキョクケン「ネッコ」ノカイ 気功・太極拳「根っこ」の会			
主に利用する施設 春日町青少年館	活動日 金曜日	活動時間 10:00～12:00	入会資格・要件 特になし	メール may-tomokokuri@web.ne.jp
活動内容 気功・太極拳	活動PR 楊名時八段錦・太極拳の稽古を通して心身を整え、自分本来の力に出会い高めていきます。ゆったりのびのび人とは競わない誰にでもできる養生法です。	入会費 0 円	月会費 4,000 円	年会費 0 円
				会員数 10名

団体番号 H - 3 - 029	団体名 テイセイリュウコクジュツカン シャクジキョウシツ 程聖龍国術館 石神井教室			
主に利用する施設 石神井公園区民交流センター	活動日 木曜日	活動時間 18:30～21:00	入会資格・要件 特になし	メール
活動内容 太極拳と気功法	活動PR 気功法をベースにした身体ほぐしとちょっと珍しい古伝の「双辺太極拳」を練習しています。老若男女どなたでも。初心者サンも運動音痴サンも大歓迎。	入会費 2,000 円	月会費 3,200 円	年会費 0 円
				会員数 12名

団体番号 H - 3 - 030	団体名 タイキョクコンゲンケンキョウカイ 太極混元研究会			
主に利用する施設 石神井公園区民交流センター	活動日 日曜日	活動時間 14:00～17:00	入会資格・要件 特になし	メール i.konuma@jcom.home.ne.jp
活動内容 太極拳	活動PR 陳式心意混元太極拳と気功の学習と研究をする会です。	入会費 0 円	月会費 1回1,500 円	年会費 2,000 円
				会員数 10名

団体番号 H - 3 - 031	団体名 カインタイキョクケンクラブ 開進太極拳クラブ			
主に利用する施設 開進第二小学校	活動日 金曜日	活動時間 18:30～20:00	入会資格・要件 特になし	メール i.konuma@jcom.home.ne.jp
活動内容 太極拳	活動PR 気功と太極拳を通して、健康の増進をはかります。	入会費 0 円	月会費 1,000 円	年会費 0 円
				会員数 12名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係(平日8時30分～17時15分・電話 5984-1948)にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。