

ふりがな	いっしやちゆうおうくちいきすぽ一つくらぶおおえどつきしまちよきん
団体名	一社)中央区地域スポーツクラブ大江戸月島貯筋
活動分野	K 健康法
活動内容	筋力トレーニングを中心に健康づくりをしています
会員数など	8名(60代、70代中心)
募集	有(随時)
会員の条件	特になし
会費など	年会費(保険料込み) 大人3,000円 65歳以上 2,200円 500円/回
活動日	火曜日 10時から11時
活動場所	月島社会教育会館
連絡先	氏名:金子 千賀子 メール:kaneko@oedo.tokyo.jp
P R	体を鍛えることによって、心も体も元気になりましょう。主に筋力トレーニングを皆で楽しく運動しています。

ふりがな	いっばんしやだんほうじんちゆうおうくちいきすぽ一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(ヨガ)
活動内容	やさしいYOGAやさしい瞑想Meditation
会員数など	8名
募集	有(随時)
会員の条件	15歳以上女性 未就学児とママもお局様も歓迎
会費など	年会費(保険料含)大人3,000円 1,000円/回
活動日	木曜日 午前、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4階
連絡先	氏名:大江戸月島ヨガ メール:contact@oedo.tokyo.jp HP:http://oedo.tokyo.jp
P R	コロナで心や身体に変化を感じていませんか。明るく楽しくメンテしましょう。途中退出OKです。Bilingual tutor

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(ストレッチ)
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	35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。週に一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	すいりんかい
団体名	粹凛会
活動分野	K 健康法(居合道)
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	10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、土曜日、日曜日、祝日
活動場所	築地・月島社会教育会館
連絡先	氏名:清水 久美子 メール:vabaco6030@icloud.com
P R	居合道を通して正しい刀の扱いや姿勢の正確さ、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	たいきょくけんだいちのかい
団体名	太極拳大地の会
活動分野	K 健康法(太極拳)
活動内容	健康維持と転倒予防などのための太極拳および養生法
会員数など	5名(シニア中心)
募集	有(随時)
会員の条件	シニア中心
会費など	月会費 3,000円 入会費 2,000円
活動日	月3回 第1・第2・第3金曜日 14時30分から17時
活動場所	浜町区民館4階
連絡先	氏名:太極拳大地の会問い合わせ窓口 電話:03-3666-6243
P R	ゆっくりとした動きの有酸素運動として効果のある太極拳を始めてみませんか。お仲間と一緒に動くことで体の芯から温かくすっきりします。

ふりがな	たいわんたいきょ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(太極拳)
活動内容	台湾太極拳十三式を練習
会員数など	8名
募集	有(随時)
会員の条件	日常生活が支障なくできる方ならどなたでも
会費など	月会費 4,000円
活動日	毎週水曜日 10時から11時45分
活動場所	月島社会教育会館5階
連絡先	氏名:小峰 静代 電話:080-3256-3786 メール:jindai.xiaofeng@gmail.com
P R	台湾太極拳は気を感じやすく、体幹を鍛えられる太極拳です。音楽に合わせてゆっくり動けばリラックス効果が得られ、健康を目ざせます。

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(ヨガ)
活動内容	笑いヨガ(有酸素運動・筋トレ・呼吸法)
会員数など	9名
募集	有(随時)
会員の条件	会場まで来られて、楽しく身体を動かしたい方
会費など	500円/回 入会費なし
活動日	金曜日 午前
活動場所	月島社会教育会館
連絡先	直接会場にお越しください
P R	自分の体調に合わせてできる笑いヨガで、笑いの楽しさと効果を感じながら有酸素運動・筋トレ・腹式呼吸をやりませんか？

ふりがな	つきじあしゅたんがよがさーくるかい
団体名	築地アシュタンガヨガサークル会
活動分野	K 健康法(ヨガ)
活動内容	日曜日朝にヨガを通して心身を健康にする
会員数など	9名
募集	有(随時)
会員の条件	ヨガの経験がある方、心身共に健康な方
会費など	月会費 1,000円
活動日	毎週日曜日 午前
活動場所	築地社会教育会館
連絡先	氏名:岡本 めぐみ メール:itsumokokoronihanatabawo@gmail.com
P R	ヨガやアシュタンガヨガにご興味ある方のご参加をお待ちしております。

ふりがな	でんどうめいそうはーもにー
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	満13歳以上
会費など	月会費 500円
活動日	毎週金曜日 9時30分から12時
活動場所	下記連絡先にお問い合わせください
連絡先	氏名:山口 さな絵 電話:090-4815-0755
P R	—

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(ヨガ)
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	13名
募集	有(随時)
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分から19時45分
活動場所	日本橋社会教育会館、区民館
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、向上にはヨガが一番です。自分の体力に合わせたペースででき、若さを保つのに最適です。お気軽に扉を開いてください。

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(ヨガ)
活動内容	笑いヨガ(有酸素運動・軽い筋トレ・マインドフルネス呼吸法)
会員数など	11名
募集	有(随時)
会員の条件	会場まで来られて、楽しく身体を動かしたい方
会費など	500円/回 入会費なし
活動日	月曜日
活動場所	日本橋社会教育会館
連絡先	直接会場にお越しください。
P R	笑いヨガは、ひとりひとりの体調に応じてできる健康体操で、有酸素運動、筋トレ、マインドフルネスの呼吸法を組み合わせることで笑いの効果を実感。

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	ストレッチ・プチ筋トレ・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	健康に興味がある方ならどなたでもOK!!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 18時45分から20時45分
活動場所	月島社会教育会館
連絡先	氏名:吉澤 久子 電話1:080-5040-2525 電話2:03-3541-0671
P R	体も機械と同じで動かさなければ錆びついてしまいます。錆びつかないよう、音楽を聴きながらストレッチや筋トレでメンテナンスをしましょう。

ふりがな	ほぐしよが
団体名	ほぐしヨガ
活動分野	K 健康法(ヨガ)
活動内容	ヨガ
会員数など	12名
募集	有(随時)
会員の条件	どなたでも
会費など	1,500円/回
活動日	原則月曜日 9時30分～11時
活動場所	月島社会教育会館他
連絡先	氏名:中島 景子 電話:090-4670-5997 メール:keiko.nakashima0829@gmail.com
P R	日常的に運動する機会が減った方、腰痛や肩こりに悩んでいる方、一緒に体を動かしませんか？

ふりがな	ままよが
団体名	ママYoga
活動分野	K 健康法(ヨガ)
活動内容	ヨガを行う
会員数など	8名
募集	有(随時)
会員の条件	女性どなたでも
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	ヨガを行うだけでなく、女性ならではの体や心の悩みもシェアしたり、アットホームなサークルです。

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(気功)
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時から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	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(ヨガ)
活動内容	呼吸法を中心としたヨーガ
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	1,000円/回
活動日	金曜日
活動場所	築地社会教育会館和室
連絡先	直接会場にお越しください。
P R	心も身体も健康になります。

ふりがな	よがはぐみ
団体名	Yoga Hug Me
活動分野	K 健康法(ヨガ)
活動内容	託児可、妊婦歓迎、健康に育児を楽しむためのヨガ
会員数など	14名
募集	有(随時)
会員の条件	元気に子育てを楽しみたい方ならどなたでも
会費など	1,500円/回
活動日	毎週木曜日と土曜日・日曜日のいずれか 午前
活動場所	月島社会教育会館、築地社会教育会館
連絡先	氏名:新島 亜津子 メール:warmyoga.s@gmail.com
P R	ヨガで全身をほぐし、自分の時間を持つとストレス解消になって心に余裕が生まれます。育児を楽しむためにママとパパの健康を養いましょう。

ふりがな	よがぷらす
団体名	ヨガプラス
活動分野	K 健康法(ヨガ)
活動内容	ヨガの呼吸法・瞑想法・アーサナ
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	1,500円/回 会場費 半年毎1,500円
活動日	原則第1・第3金曜日 14時から15時30分
活動場所	築地社会教育会館和室
連絡先	氏名:江口 路子 電話:03-3542-2325
P R	現在のメンバーはシニア中心です。膝や腰に支障のある方でも無理なく活動できますので、まずはご見学や体験にお越しください。

ふりがな	えんじょいよが
団体名	Enjoy ヨガ
活動分野	K 健康法(ヨガ)
活動内容	ピラティスも取り入れたヨガ
会員数など	5名
募集	有(随時)
会員の条件	特になし
会費など	月会費 1,000円
活動日	月2回 第1・第3水曜日 10時30分から11時30分
活動場所	月島社会教育会館
連絡先	氏名:石川 晴美 電話:090-4094-7578 メール:i.harumi.i020723@icloud.com
P R	楽しく体を動かし、身体づくりをしています。 参加、お待ちしております。