

# スポーツ・レクリエーション

## ●健康・体力づくり

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
健康太極拳 さくら会  太極拳	会員の健康増進と親睦を目的として、高齢者にもできる健康太極拳を練習しています。	《場所》 北部市民会館  《活動日》 水曜日(月3回)  《時間》 10:00~11:40	《入会金等》  《会費等》 1回500円	平塚 昭市 090-2174-6277  《入会条件》  《会員数》 男性1人 女性32人
健康太極拳 四季  太極拳	太極拳の上達はもちろん心身の健康のため、超初心者から上級者まで、皆楽しく体を動かしています。ぜひ見学にいらしてください!	《場所》 大沢地区センター・公民館 北越谷地区センター・公民館  《活動日》 毎週金曜日  《時間》 10:00~12:00	《入会金等》  《会費等》 月2,000円	《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性20人
越谷太極拳 若草  太極拳	太極拳を通し、心も身体もしなやかにそして健康的にを目標に活動しています。さあ、一緒に始めましょう。	《場所》 越ヶ谷地区センター・公民館 北越谷地区センター・公民館  《活動日》 金曜日(月3回)  《時間》 10:00~12:00	《入会金等》  《会費等》 月2,000円	《入会条件》  《会員数》 男性2人 女性6人
越谷 太極拳教室  太極拳	ストレッチや軽い筋トレも準備運動に取り入れ、太極拳の動作を学び、体力増進・技術の向上・転倒予防を楽しく実践中です。	《場所》 大沢小学校  《活動日》 毎週月曜日  《時間》 18:00~20:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月2,000円	倉川 典子 962-8372  《入会条件》  《会員数》 男性5人 女性10人
越谷 たんぽぽの会  太極拳	年齢、体力を問わず、ゆったりと太極拳で健康増進しましょう。練習日は、いつでも見学・体験可能です。	《場所》 荻島地区センター・公民館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 18:15~20:30	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月2,500円	柴野 進 974-2073  《入会条件》  《会員数》 男性8人 女性7人
越谷 西クラブ ちゅうりっぷ  太極拳	ストレッチや気功などを準備運動にして、楽しく太極拳を練習しています。ゆったりとした動きで健康増進を目指しています。	《場所》 西体育館  《活動日》 毎週火曜日  《時間》 13:30~15:30	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月2,000円	西原 美知子 090-4383-0277  《入会条件》  《会員数》 男性4人 女性12人
越谷楽拳会  太極拳	太極拳で、のんびりのびのび健康アップ。転倒予防効果があり、心と体を整え、脳トレや社会性を養うのにも役立ちます。	《場所》 南越谷小学校  《活動日》 毎週金曜日  《時間》 18:30~20:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月2,000円	三宅 百合子 986-7126  《入会条件》  《会員数》 男性2人 女性19人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
ゆりのき 太極拳クラブ  太極拳	24式太極拳を学び、技術の向上と会員相互の親睦を図りながら、楽しく仲間づくりをしています。初心者歓迎です。	《場所》 ゆりのき荘  《活動日》 第1・第3日曜日  《時間》 10:00~12:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月1,000円	《入会条件》 市内在住60歳以上  《会員数》 男性3人 女性3人
気功太極拳 そよかぜ  太極拳	会員の健康増進と親睦を目的として、高齢者にもできる太極拳と気功健康法の練習をしています。	《場所》 中央市民会館  《活動日》 金曜日(月3回)  《時間》 13:30~15:10	《入会金等》   《会費等》 1回500円	平塚 昭市 090-2174-6277  《入会条件》  《会員数》 男性4人 女性25人
養生功クラブ  養生功	音楽に合わせて深い呼吸とゆったりとした動作で脚力、免疫力を高め、会員の親睦を図りながら楽しい仲間づくりをしています。	《場所》 ゆりのき荘  《活動日》 第2・第4木曜日  《時間》 10:00~12:00	《入会金等》   《会費等》 月1,000円	《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性12人
大相模 ヨーガサークル  ヨーガ	心と身体のヨーガで、自分で出来る健康づくりに励んでいます。会員相互の親睦を深めながら楽しく活動しています。	《場所》 大相模地区センター・公民館  《活動日》 第1・第2・第3月曜日  《時間》 13:30~15:00	《入会金等》   《会費等》 月3,500円	足立 春美 988-9031  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性13人
ヨガサークル こしがや  ヨーガ	心と体にやさしいヨガ。呼吸を深め心身をリラックスさせていきます。体のかたい方や初心者の方も安心してご参加ください。	《場所》 ①こしがや能楽堂 ②大相模地区センター・公民館 ③川柳地区センター・公民館 ④越ヶ谷地区センター・公民館 《活動日》 ①火・金・土曜日 ②水曜日 ③木曜日 ④不定期 《時間》 9:10~/10:40~/ 12:10~	《入会金等》   《会費等》 1回800円~1,000円	森 佳代 080-1062-8302  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性約60人
やさしい ヨーガクラブ  ヨーガ	健康のために、体を動かしたい方！今、「ヨーガ」で、体力・免疫力をつけてみませんか!!初心者歓迎です。	《場所》 南部交流館 蒲生交流館  《活動日》 土曜日(月4回)  《時間》 13:30~15:00	《入会金等》   《会費等》 月3,000円	西垣 清子 985-6543 090-3523-0425  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性25人
畳ヨガサークル  ヨーガ	お子様連れ大歓迎！初心者の方でも始められるアットホームなヨガサークルです。一緒にヨガをしてリフレッシュしましょう！	《場所》 荻島地区センター・公民館 北越谷地区センター・公民館  《活動日》 毎週土曜日  《時間》 8:45~9:45 10:00~11:00	《入会金等》   《会費等》 1回500円	谷津 恵里佳 080-1150-7406  《入会条件》  《会員数》 男性1人 女性8人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
越谷 ひなたぼっこヨガ  ヨーガ	平日は和室にて、ひとりひとりの症状に合った少人数ヨガを実施しています。朝8時から週3回程度パークヨガを実施しています。初心者、シニア、子連れ大歓迎です。	《場所》 中央市民会館 北越谷地区センター・公民館 緑の森公園  《活動日》 不定期（主に平日）  《時間》 8：00～20：40	《入会金等》  《会費等》 1回60分500円～	竹田 里美 090-2146-3379  《入会条件》 心身ともに健康増進したい方  《会員数》 男性 3 人 女性 27 人
ヨーガサークル 梅の会  ヨーガ	梅の会では、会員同士和気あいあいとヨガを行っています。ゆっくりと行いますので、初めての方、身体の硬い方でも大丈夫です。	《場所》 大沢地区センター・公民館  《活動日》 毎週水曜日  《時間》 10：00～11：30	《入会金等》 1,000円  《会費等》 1回1,000円	野口 昌恵 080-7827-6393  《入会条件》  《会員数》 男性 0 人 女性 8 人

●球技

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
西クラブ  バレーボール	日中の練習なので、子育て中のママさんの参加しやすさNo.1！是非お友達を誘って見学＆体験してみてください。待ってまーす！	《場所》 西体育館 西中学校  《活動日》 ①毎週木曜日 ②土曜日（不定期）  《時間》 ① 9：00～13：00 ②19：00～21：00	《入会金等》  《会費等》 月1,000円	富田 昌江 080-6761-1971  《入会条件》 越谷市バレーボール連盟の大会への参加は越谷市在住に限る  《会員数》 男性 1 人 女性 9 人
Vit'S バレーボール クラブ  バレーボール	バレーボールをいつまでも楽しく。生涯スポーツを目指して楽しく頑張っていきましょう。	《場所》 桜井小学校 桜井南小学校 平方小学校  《活動日》 毎週日曜日  《時間》 8：30～16：30の間	《入会金等》  《会費等》 年2,000円	小玉 朋子 090-1106-2652  《入会条件》  《会員数》 男性 5 人 女性 13 人
ラケットテニス 愛好会  テニス	体育館内でスポンジボールを使って行うテニスです。バドミントンコートを使用して行います。楽しく初心者でもできます。	《場所》 西体育館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 13：00～15：00	《入会金等》  《会費等》 月500円～1,000円	宮本 和義 964-5188 080-3553-7062  《入会条件》  《会員数》 男性 5 人 女性 12 人
越谷ITC 卓球クラブ  卓球	毎週原則土曜日午後1時から4時30分、フォア打ち等1時間行った後に抽選試合を行う。会員の親睦・健康・実力向上を目指す。	《場所》 新方地区センター・公民館  《活動日》 毎週土曜日  《時間》 13：00～17：00	《入会金等》  《会費等》 年10,000円	石川 厚生 974-2731  《入会条件》 サービス・レシーブ・スマッシュ・ドライブが少しできる人  《会員数》 男性 20 人 女性 10 人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
卓友会 (SKC)  卓球	卓球の技術向上と会員相互の親睦を目的に、楽しく練習や試合を行っています。	《場所》 南越谷交流館  《活動日》 毎週日曜日  《時間》 13:00~16:30	《入会金等》  《会費等》 年3,000円	金子 恵治 965-0819  《入会条件》 南越谷地区在住者  《会員数》 男性 16 人 女性 17 人
卓球友の会  卓球	60才過ぎからの手習いで卓球(ピンポン)を少人数で和気あいあい楽しく行っています。楽しい仲間を歓迎します。	《場所》 南越谷交流館  《活動日》 毎週火曜日  《時間》 13:00~16:00	《入会金等》  《会費等》 1回200円	脇坂 洋 090-1743-6563  《入会条件》  《会員数》 男性 7 人 女性 6 人
卓球クラブ ほおずきの会  卓球	体力づくりにいい汗流してみませんか。	《場所》 弥栄会館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 13:15~15:30	《入会金等》 1,500円  《会費等》 月1,000円	《入会条件》  《会員数》 男性 0 人 女性 9 人
実りの会  卓球	健康寿命を維持するため、初心者から中級者を中心に楽しんでいます。平均年齢77歳のクラブです。一緒に汗を流しませんか。	《場所》 出羽地区センター・公民館  《活動日》 毎週火曜日  《時間》 8:30~12:00	《入会金等》  《会費等》 月600円	高橋 和利 964-1640  《入会条件》  《会員数》 男性 10 人 女性 11 人
荻卓会  卓球	初歩から大会に出場する方まで、技術の向上と会員相互の親睦を図りながら楽しく仲間づくりをしています。初心者の方も大歓迎です。	《場所》 荻島小学校 荻島地区センター・公民館  《活動日》 月曜日・金曜日  《時間》 19:00~21:00	《入会金等》  《会費等》 月500円	柳岡 省三 974-6457  《入会条件》  《会員数》 男性 10 人 女性 3 人
西越LB会  ラージボール	ラージボール卓球を通じて技術の向上と会員相互の親睦を図り、健康と体力の維持増進を目的とします。	《場所》 西体育館  《活動日》 毎週土曜日  《時間》 9:00~12:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 年8,000円	長谷川 功 090-3346-8088 966-4082  《入会条件》 運動が好きな人が望ましい  《会員数》 男性 28 人 女性 40 人
南越LB (南越谷 ラージボール 卓球クラブ)  ラージボール	ラージボール卓球技術の向上と会員相互の親睦を目的に、楽しく練習や試合を行っています。	《場所》 南越谷交流館  《活動日》 第2・第4火曜日  《時間》 18:00~21:00	《入会金等》  《会費等》 1回200円	金子 恵治 965-0819  《入会条件》 卓球の経験のある方  《会員数》 男性 6 人 女性 9 人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
北越谷 ラージボール 倶楽部  ラージボール	老若男女楽しく毎日練習に励んでおります。クラブが出来てから20数年になります。	《場所》 北越谷地区センター・公民館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 13:00~17:00	《入会金等》  《会費等》 月800円	富谷 桑治 975-3088  《入会条件》 卓球の経験者が良い  《会員数》 男性5人 女性9人
越谷 ハンドボール クラブ  ハンドボール	ハンドボールは「投げる」「跳ぶ」「走る」の運動三要素が全て入ったスポーツです。初めての方には、最初から丁寧に教えます。	《場所》 栄進中学校 大沢北小学校 北越谷小学校 《活動日》 毎週金曜日・土曜日・日曜日 《時間》 ① 8:00~12:00 ② 13:00~17:00 ③ 18:50~21:00	《入会金等》  《会費等》 1・2年生 月1,000円 3~6年生 月1,500円	浜野 信生 090-6147-7584  《入会条件》 市内在住の小学生 (7~12歳)  《会員数》 男子36人 女子19人
Growth Family  バドミントン	小学生バドミントンクラブ。	《場所》 北越谷小学校  《活動日》 日曜日  《時間》 17:00~21:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月3,000円	岡村 克彦 976-3900  《入会条件》 小学生  《会員数》 男性10人 女性10人
宮本シャインズ バスケットボール クラブ  バスケットボール	小学生を対象にミニバスケットボールを教えています。市内外を問わず、色々な小学校の子どもが集まっています。	《場所》 宮本小学校  《活動日》 ①月曜日・水曜日 ②土曜日・日曜日・祝日  《時間》 ① 19:00~21:00 ② 8:00~12:30	《入会金等》 1,000円  《会費等》 年30,000円	越智 保 976-2723 070-4516-1602  《入会条件》 スポーツ安全保険は必須  《会員数》 男性0人 女性14人
荻島ナインズ  野球	成功体験をチームコンセプトとし、元気に楽しく練習しています。	《場所》 荻島小学校  《活動日》 毎週土曜日・日曜日  《時間》 8:00~17:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月1,500円	須貝 成司 090-2451-5121  《入会条件》  《会員数》 男性15人 女性3人

●吹矢（スポーツ）

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
一般社団法人 日本スポーツウエ ルネス吹矢協会 越谷くりえ支部  吹矢（スポーツ）	中国の気功による呼吸法と吹矢を組み合わせ、スポーツ化したもので、集中力、腹式・胸式呼吸で血液が全身に廻り、健康効果がある吹矢です。	《場所》 弥栄会館  《活動日》 水曜日（月4回）  《時間》 14:00~16:30	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月1,500円	柴田 義章 090-2548-6415  《入会条件》  《会員数》 男性5人 女性5人
CMクラブ  吹矢（スポーツ）	会員の交流を大切に。健康第一に。	《場所》 赤山交流館  《活動日》 第1・第3土曜日  《時間》 9:00~12:00	《入会金等》  《会費等》 1回300円	宮田 達美 962-2365  《入会条件》  《会員数》 男性10人 女性8人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
大袋 吹き矢の会  吹き矢（スポーツ）	吹き矢を通じ、スポーツ感覚で楽しみながら、競技・ゲームを行い、基本動作である腹式呼吸による健康力の向上と、会員相互の親睦を図っています。	《場所》 大袋地区センター・公民館  《活動日》 日曜日(月2～3回)  《時間》 13:30～15:30	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月1,000円	西村 賢二 974-8337  《入会条件》   《会員数》 男性 6 人 女性 4 人
A. B. Sクラブ  吹き矢（スポーツ）	吹き矢の技術向上並びに競技を通じて会員相互の親睦を図りながら楽しい時間を過ごしています。	《場所》 くすのき荘  《活動日》 第2・第4日曜日  《時間》 13:00～15:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月500円	岡村 邦夫 977-0674  《入会条件》 市内在住60歳以上  《会員数》 男性 11 人 女性 11 人
荻島 スポーツウェルネス 吹き矢クラブ  吹き矢（スポーツ）	60才～80才の方々に最適なスポーツとして喜ばれています。息を静かに細く長く吐き、自然に息を吸って向かって吐き出します。	《場所》 荻島地区センター・公民館  《活動日》 火曜日(月2回)  《時間》 9:00～11:30	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月1,000円	松本 治 975-1389  《入会条件》   《会員数》 男性 8 人 女性 7 人
越谷出羽スポーツ ウェルネス吹き矢  吹き矢（スポーツ）	腹式呼吸をペースの基本動作で吹き矢練習です。毎回ゲーム感覚の親睦戦も。健康効果が期待されますよ。一緒に楽しくやりませんか。	《場所》 赤山交流館  《活動日》 毎週土曜日  《時間》 13:00～15:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月1,000円	山口 可根 977-7474  《入会条件》   《会員数》 男性 8 人 女性 8 人
大林吹き矢クラブ  吹き矢（スポーツ）	吹き矢を通し、腹式呼吸と精神集中で健康維持・免疫力アップを図ります。また、楽しい雰囲気でも会員相互の親睦を図ります。初心者大歓迎です。	《場所》 大林会館  《活動日》 木曜日(月4回)  《時間》 9:30～12:00	《入会金等》   《会費等》 月2,000円	福岡 邦夫 974-7421  《入会条件》   《会員数》 男性 6 人 女性 3 人

●ランニング、登山・ハイキング

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
越谷MC  ランニング	福祉村を中心にランニングやマラニックを楽しんでいます。初心者の方やこれからランニングを始めようとしている方も大歓迎です。	《場所》 県民健康福祉村  《活動日》 毎週土曜日 (練習会：第1土曜日)  《時間》 8:30～10:00	《入会金等》   《会費等》	松岡 茂樹 080-5032-3703  《入会条件》   《会員数》 男性 13 人 女性 2 人
ナイトランニング Noah  ランニング	夜の時間を有効に使い、走る楽しさを感じることが目的です。体力の向上と市民マラソン等の出場をのんびり目指すサークルです。	《場所》 まつぶし緑の丘公園  《活動日》 毎週土曜日  《時間》 19:00～20:30	《入会金等》   《会費等》 1回100円	カジマ 080-4808-3232  《入会条件》 小中学生の場合は保護者同伴  《会員数》 男性 1 人 女性 1 人 ※発足したてのサークルです

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
越谷市 ハイキングクラブ  登山・ハイキング	街歩き、初級、一般、健脚等レベルに合わせてハイキングを行い、会員相互の親睦を図りながら、仲間づくりをしています。	《場所》 北越谷地区センター・公民館  《活動日》 第1水曜日または木曜日  《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 2,000円  《会費等》 月300円	藤原 栄子 090-7220-6014  《入会条件》 市内在住・在勤、65歳以下  《会員数》 男性 32人 女性 61人

●体操

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
からだ リラックス  体操	少人数でおしゃべりしながら楽しく体を動かして、体の不調を整えていきます。	《場所》 荻島地区センター・公民館  《活動日》 月曜日(月2回)  《時間》 10:30~12:00	《入会金等》   《会費等》 月1回 800円 2回1,500円	福丸 仁美 080-1066-7004  《入会条件》  《会員数》 男性 0人 女性 10人
ミータン 体操クラブ  体操	第1・3週目はとびはねないやさしいエアロビ、第2・4週目は椅子を使った膝に負担のかかりにくいヨガを交互にやっています。	《場所》 南越谷交流館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 14:45~15:45	《入会金等》   《会費等》 1回500円	新倉 祥子 070-5458-5109  《入会条件》  《会員数》 男性 0人 女性 15人
健康体操クラブ すみれ  健康体操	エアロビクス要素を取り入れた有酸素運動やボールを使った筋力トレーニング、ストレッチなど。	《場所》 増林地区センター・公民館  《活動日》 金曜日(月3~4回)  《時間》 13:30~15:00	《入会金等》 500円  《会費等》 月2,500円	須賀 智子 963-1365  《入会条件》  《会員数》 男性 0人 女性 19人
自立生活 体操クラブ  健康体操	チェアエクササイズ、筋トレのレッスンで体力作りを、楽しい仲間と共に笑顔で行っています。一緒にガンバリませんか!	《場所》 赤山交流館 宮本町4丁目自治会館  《活動日》 第1・第3・第4水曜日 第2火曜日  《時間》 13:30~15:00	《入会金等》   《会費等》 月2,500円	小林 あつ子 964-6236  《入会条件》 女性のみ  《会員数》 男性 0人 女性 5人
がもう スマイル体操教室  健康体操	越谷市認定の介護予防リーダーによる体操教室です。簡単体操で筋力を保ち、地域で支え合える仲間づくりをしています。	《場所》 蒲生交流館  《活動日》 第1・第3火曜日  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》   《会費等》 1回200円	石崎 廣美   《入会条件》 35歳以上  《会員数》 男性 2人 女性 20人
ストレッチ& リズム体操  健康体操	日々快適に過ごせる身体ケアと、日々元気で楽しい生活が送れる身体を、仲間と作っていく体操クラブです。	《場所》 中央市民会館 増林地区センター・公民館  《活動日》 火曜日・金曜日  《時間》 10:00~12:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月3,000円	千葉 成子 974-7828  《入会条件》  《会員数》 男性 2人 女性 50人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
STC (シルバー 体操クラブ)  健康体操	マットやボールを使用して、ストレッチを中心に筋力維持、健康維持の為の運動をしています。	《場所》 増林地区センター・公民館 ゆりのき荘  《活動日》 毎週土曜日  《時間》 10:00~11:40	《入会金等》  《会費等》 月1,000円	石和 長正 090-2149-0904  《入会条件》 市内在住60歳以上  《会員数》 男性1人 女性35人
すきっぴ  健康体操	仲間と楽しく脳トレを行ったり、全身運動をすることにより、筋力をあげて、転倒などによる怪我を防ぐことができます。	《場所》 蒲生地区センター・公民館  《活動日》 木曜日(月3回)  《時間》 13:40~14:40	《入会金等》 500円  《会費等》 月3,000円	高野 987-6075  《入会条件》  《会員数》 男性1人 女性5人
リズム体操 すみれ会  リズム体操	音楽に合わせ、体操したり、踊ったりし、最後はストレッチします。60代、70代、80代とガンバッテます。	《場所》 大沢地区センター・公民館 北越谷地区センター・公民館  《活動日》 第1・第3月曜日  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》  《会費等》 月1,500円	鈴木 由起子 975-4311  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性14人
エアロビクス FITS  エアロビクス	健康な体を維持することを目的に、会員相互の親睦を図りながら楽しく仲間づくりをしています。初心者の方も大歓迎です。	《場所》 出羽地区センター・公民館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 10:00~12:00	《入会金等》 1,500円  《会費等》 月2,500円	小野原 利枝子 989-8394  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性10人
けいらくビクス 大相模  けいらくビクス	会員相互の親睦を図りながら季節の気候の変化でおこる体調不良を改善する運動を楽しく行います。運動が苦手な方も大歓迎です。	《場所》 大相模地区センター・公民館  《活動日》 毎週水曜日  《時間》 10:30~11:45	《入会金等》 1,800円 (教材のボール代)  《会費等》 1回500円	《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性20人
自彊術るる・らら  自彊術	自彊術は31の動きで全身を動かし、自分で体調を整えるストレッチ体操です。楽しく体操をして元気になる事を目指しています。	《場所》 赤山交流館  《活動日》 毎週金曜日 (第1週目のみ木曜日)  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》  《会費等》 月3,000円	野口 弥生 972-4862  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性10人
自彊術クラブ 「あすなろ」  自彊術	体に無理な負担をかけず、全身の筋力を高め、血液の循環を活発にする体操です。まずは見学に来てください。	《場所》 出羽地区センター・公民館  《活動日》 火曜日(月3回)  《時間》 9:30~11:00	《入会金等》  《会費等》 年3,000円 月2,250円	野口 知子 970-8567  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性13人



サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
あすばる 自彊術クラブ  自彊術	生涯健康で過ごすためのストレッチ体操です。心も体も若返ります。男女問わず会員募集中です。	《場所》 桜井地区センター・公民館  《活動日》 火曜日（月4回）  《時間》 13:30~15:00	《入会金等》   《会費等》 年3,000円 月3,000円	野口 知子 970-8567  《入会条件》  《会員数》 男性 6 人 女性 16 人
自彊術 愛好会  自彊術	全身を動かし、心身のバランスを整えます。どなたにもおすすめできます。見学大歓迎です。	《場所》 荻島地区センター・公民館  《活動日》 木曜日（月4回）  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》   《会費等》 年3,000円 月3,000円	野口 知子 970-8567  《入会条件》  《会員数》 男性 0 人 女性 15 人
自彊術 大竹  自彊術	健康増進のため31の動作を動かしていきます。	《場所》 大袋地区センター・公民館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 3,000円  《会費等》 月3,000円	森富 幸子 975-1157  《入会条件》  《会員数》 男性 1人 女性 9 人
自彊術 越谷大泊教室  自彊術	治療を目的とした健康体操です。独特の呼吸法による31動作で心身を整えます。いつでもどなたでも見学・体験お待ちしております。	《場所》 桜井交流館  《活動日》 毎週水曜日  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》   《会費等》 年3,000円 月3,000円	麻喜 厚子 974-2202  《入会条件》  《会員数》 男性 0 人 女性 13 人
自彊術くらぶ  自彊術	日本で初めて創られた治療のための体操です。自分で身体を整える事ができます。良い体操です。体験してみてください。	《場所》 南越谷地区センター・公民館  《活動日》 毎週金曜日  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》   《会費等》 年3,000円 月3,000円	小倉 979-1638  《入会条件》  《会員数》 男性 1 人 女性 11 人
ハッピー越谷  自彊術	自彊術体操は、無理なくどなたでもできる体操です。大袋駅の北部市民会館にて火曜日の午後、教室にて行っています。	《場所》 北部市民会館  《活動日》 火曜日（月4回）  《時間》 13:30~15:00	《入会金等》   《会費等》 年3,000円 月3,000円	小倉 979-1638  《入会条件》  《会員数》 男性 0 人 女性 10 人
自彊術・越谷教室  自彊術	万病克服の体育療法。体力に合わせて無理なく全身を動かし、免疫力を高め心身の健全をはかります。いつでも無料体験できます。	《場所》 中央市民会館  《活動日》 毎週水曜日  《時間》 13:30~15:00	《入会金等》 3,000円  《会費等》 月3,000円	吉川 由美子 974-4073  《入会条件》  《会員数》 男性 3 人 女性 22 人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
千間台 自彊術クラブ  自彊術	大正5年に作られた自彊術体操を実践し、心身の健康を図り、より豊かな人生を得、社会に貢献できる事を目標にしています。	《場所》 千間台記念会館  《活動日》 毎週金曜日  《時間》 13:15~14:45	《入会金等》   《会費等》 年3,000円 月3,000円	田中 直美 977-9881  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性9人
らら自彊術 越谷  自彊術	31動の動作と独特の呼吸法と号令で体と心を整えます。いくつからでも椅子に座っても出来る簡単ストレッチ体操です。	《場所》 北越谷地区センター・公民館  《活動日》 毎週火曜日  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》   《会費等》 年3,000円 月3,000円	千葉 しおり 090-7822-4155  《入会条件》  《会員数》 男性1人 女性8人
自彊術くらら  自彊術	自律神経を整える事により心身共に健康になる事を目的とした健康美容体操。健康寿命も延ばしていけます。	《場所》 宮本町2丁目第1自治会館  《活動日》 金曜日(月4回)  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 3,000円  《会費等》 月3,000円	立澤 真由美 090-3194-2021  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性6人
自彊術まりあ  自彊術	自律神経を整え心身共に健康になる体操。健康寿命を延ばし生き生きと。ラジオ体操の前進となった日本最古の体操。	《場所》 宮本町2丁目第1自治会館  《活動日》 月曜日(月2回)  《時間》 10:30~12:00	《入会金等》 3,000円  《会費等》 月1,500円	立澤 真由美 090-3194-2021  《入会条件》  《会員数》 男性2人 女性4人

## ●ダンス

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
越谷ジャズダンス クラブ  ダンス	ダンスが好きな仲間が集まって楽しく活動しています。	《場所》 越ヶ谷地区センター・公民館他  《活動日》 毎週土曜日  《時間》 13:30~16:30	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月2,000円	請地 映子 964-5469  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性11人
知的、 発達障がい者の ダンスサークル Find.  ダンス	知的、発達障がいをお持ちの小学生以上の方を対象としたダンスサークルです。現在10歳から30代の方まで楽しく活動しています。	《場所》 出羽地区センター・公民館 中央市民会館他  《活動日》 日曜日(月2回、隔週)  《時間》 小学生以上 10:00~11:00 中学生以上 11:00~12:00	《入会金等》 3,000円  《会費等》 月2回3,500円	三浦  《入会条件》 知的、発達障がいをお持ちの小学生以上の方  《会員数》 男性5人 女性14人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
中央 スポーツダンス  社交ダンス	体力増進、技術の向上を目標に、仲間と共に楽しく社交ダンスの練習をしています。	《場所》 大沢北交流館  《活動日》 水曜日  《時間》 18:30~20:30	《入会金等》  《会費等》 月4,000円	《入会条件》  《会員数》 男性5人 女性7人
大袋 社交ダンス クラブ  社交ダンス	男女のプロの先生の指導で基礎～バリエーションを学んでいます。健康の維持増進、技術の向上を目標に、楽しく踊っています。	《場所》 大袋地区センター・公民館  《活動日》 毎週火曜日  《時間》 18:00~21:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月3,000円	恩田 淳一 974-3909  《入会条件》  《会員数》 男性8人 女性7人
ダンシング フレンド  社交ダンス	技術の向上と会員相互の親睦を図り、楽しい仲間づくりをしています。多少踊れる方、初心者の方歓迎です。	《場所》 ゆりのき荘 大沢北交流館  《活動日》 毎週金曜日  《時間》 13:00~15:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月1,500円	須賀 憲次 070-4435-9335  《入会条件》 市内在住60歳以上  《会員数》 男性12人 女性15人
ローズ ダンス  社交ダンス	多少社交ダンスの経験者が多く、また基礎からのステップを学び、良い汗をかき、リフレッシュ出来ればと思っているクラブです。	《場所》 南越谷地区センター・公民館 蒲生地区センター・公民館 増林地区センター・公民館  《活動日》 月曜日  《時間》 13:30~15:30	《入会金等》  《会費等》 月3,000円	安川 勝久 090-9851-5941  《入会条件》  《会員数》 男性7人 女性13人
健康 ダンスクラブ  社交ダンス	初歩から社交ダンスを学び、技術の向上と会員相互の親睦を図り、健康増進を図っています。	《場所》 赤山交流館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 13:00~17:00	《入会金等》  《会費等》 月1,000円	本多 勇 965-5422  《入会条件》  《会員数》 男性6人 女性12人
シェイプアップ ダンシング  健康体操ダンス	肩こり・腰痛などの予防と改善を目指す健康体操ダンス。50代の女性を中心に音楽に合わせて楽しく活動しています。	《場所》 南越谷地区センター・公民館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 19:00~21:00	《入会金等》  《会費等》 1時間1,000円	山本 由美 989-7225  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性20人
オールウェイズ シェイプアップ ダンシング  健康体操ダンス	肩こり・腰痛などの予防と改善を目指す健康体操ダンス。50代の女性を中心に上は80代の方まで体力向上のため、日々励んでいます。	《場所》 南越谷地区センター・公民館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 18:00~19:00	《入会金等》  《会費等》 1時間1,000円	山本 由美 989-7225  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性15人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
北越谷 フォークダンス クラブ  フォークダンス	世界中の数多くの民族舞踊を一人やカップルのダンス、隊形ダンスなど様々なダンスを楽しんでいます。頭の体操にもなっています。	《場所》 大沢地区センター・公民館 北越谷地区センター・公民館  《活動日》 毎週木曜日  《時間》 9:30~12:00	《入会金等》 1,000円  《会費等》 月1,000円	《入会条件》   《会員数》 男性 0 人 女性 20 人
新方 フォークダンス クラブ 「ジュエル」  フォークダンス	世界の踊りフォークダンスを婦人の健康と地域社会との交流を目的とし、楽しく活動しております。	《場所》 新方地区センター・公民館  《活動日》 毎週金曜日  《時間》 9:15~12:00	《入会金等》 500円  《会費等》 月800円	《入会条件》 女性  《会員数》 男性 0 人 女性 11 人
アカハイ フラ  フラダンス	ハワイアン音楽の音楽にのって親睦を図りながら楽しく、また日本の歌等でも楽しく踊っています。	《場所》 出羽地区センター・公民館  《活動日》 土曜日(月3回)  《時間》 10:00~11:30	《入会金等》   《会費等》 月3,500円	《入会条件》   《会員数》 男性 0 人 女性 7 人
ハアフラクラブ 米澤  フラダンス	楽しくフラダンスを踊っています。会員募集中です。	《場所》 赤山交流館 けやき荘  《活動日》 水曜日  《時間》 14:00~17:00	《入会金等》   《会費等》 月3,000円	米澤 すみ子 975-3179  《入会条件》   《会員数》 男性 0 人 女性 7 人
クプアエケ アロハ ホロマリエ  フラダンス	フラミュージックに癒されながら仲間と楽しくレッスンしています。随時見学や体験ができますので気軽に遊びに来てください。	《場所》 荻島地区センター・公民館  《活動日》 毎週金曜日  《時間》 10:00~12:00	《入会金》 1,000円  《会費等》 月3,000円	杉原 江美子 978-3199  《入会条件》   《会員数》 男性 0 人 女性 7 人
ジャズダンス サークルK  ジャズダンス	ストレッチ、ウォームアップを通して自分の身体と向き合っています。北越谷のチームとの合同練習もあります。初心者大歓迎です。	《場所》 蒲生地区センター・公民館 南部交流館  《活動日》 毎週金曜日  《時間》 15:00~17:00	《入会金》   《会費等》 月3,000円	関根 080-6510-2289  《入会条件》   《会員数》 男性 0 人 女性 5 人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
こしがや オールスターチア  チアリーディング	チアリーディングを通して心と体を健やかに育む団体です。地域のイベントやチアとダンスの大会などに参加しています。	《場所》 大相模地区センター・公民館 増林地区センター・公民館  《活動日》 ①水曜日②土曜日  《時間》 ①17:00~18:10 ② 9:00~11:30	《入会金》  《会費等》 スポーツ保険 年間1,000円	黒川 貴子  《入会条件》 年中以上  《会員数》 男性0人 女性23人
RD. ZigZag (ラウンドダンス ジグザグ)  ラウンドダンス	ラウンドダンスは共通した基本を覚え指導者の指示に従い踊る楽しいダンスです。一緒に踊ってみませんか！！	《場所》 南越谷地区センター・公民館 蒲生地区センター・公民館  《活動日》 木曜日  《時間》 13:00~15:30	《入会金等》  《会費等》 月1,500円	鍋島 律子 987-4346  《入会条件》  《会員数》 男性2人 女性18人
手話ダンス スマイル サークルふじ  手話ダンス	曲のイメージを簡単なステップで歌詞を手話で表して楽しく踊って脳トレにもなります。手話を知らない方大歓迎です。	《場所》 北部市民会館  《活動日》 土曜日(月3回)  《時間》 9:30~12:00	《入会金等》  《会費等》 月1,500円	厚海 とき子 090-5346-4130  《入会条件》  《会員数》 男性0人 女性13人

### ●格技

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
越谷市 忍誠館空手道 スポーツ少年団  空手道	礼儀作法から初めて基本となる立ち方、姿勢を整えてから始めます。突きの仕方、足技の使い方など、基本を重視することが大切と思っています。	《場所》 越ヶ谷地区センター・公民館  《活動日》 第3・第4火曜日 (木曜日 別団体にて参加可)  《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 3,000円  《会費等》 月2,500円	古川 友一郎 090-8594-6832  《入会条件》  《会員数》 男性8人 女性3人
大相模 剣道クラブ  剣道	幼児から高齢者まで一緒に剣道を通して心身共にたくましく健康に！基本を大切に、生涯スポーツとして楽しく活動しています。	《場所》 大相模小学校  《活動日》 ①木曜日②土曜日③日曜日  《時間》 ①19:00~20:00 ②18:30~20:00 ③ 8:30~10:30	《入会金等》 小学生3,000円 中学生以上(年会費等込) 10,000円  《会費等》 小学生 月2,000円 中学生以上 年3,000円	《入会条件》  《会員数》 男性25人 女性10人
白桜剣友会  剣道	幼児から大人と一緒に稽古をしながら、剣道を通して、心身共に健全で礼儀正しく、親子で一緒にあそぶができるよう指導します。	《場所》 桜井小学校  《活動日》 ①土曜日②日曜日  《時間》 ①17:00~19:00 ② 8:30~10:30	《入会金等》 2,000円  《会費等》 小学生 月2,000円 幼児・一般 年3,000円	http://hakuouken.wix.com/hakuouken  《入会条件》  《会員数》 男性40人 女性10人

サークル名	活動内容	主な活動場所・日時	入会金・会費等	連絡先・その他
南越谷剣友会  剣道	子どもから大人まで剣道の稽古を通じて心身を鍛えつつ、会員間の交流も深めています。初心者で始めた大人も有段者になっています。	<<場所>> ①富士中学校 ②南越谷小学校  <<活動日>> ①水曜日・土曜日②日曜日  <<時間>> ①水18:30~21:00 土18:00~21:00 ②日10:30~13:00	<<入会金等>> 1,000円  <<会費等>> 年1,2000円 小学生 月3,000円 中~大学生 年3,000円	五十嵐 治 090-6704-2370  <<入会条件>>  <<会員数>> 男性 38人 女性 18人
柔志館 越谷クラブ  柔道	柔道を通しての体力づくり、基本の受け身から技の習得まで教わります。幼稚園児から小学生までが対象です。	<<場所>> 富士中学校  <<活動日>> ①火曜日・木曜日②土曜日  <<時間>> ①18:30~20:30 ②18:30~21:00	<<入会金等>>  <<会費等>> 幼児 月1,500円 小学生 月2,500円	井上 悠佳 080-1344-1210  <<入会条件>> 幼児・小学生のみ (幼児は保護者同伴)  <<会員数>> 男児 9人 女児 6人