

スポーツ・レクリエーション

●健康・体づくり

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
健康サポート サークル ストレッチ	ストレッチや軽い筋トレ、初心者用のダンスを取り入れアットホームな雰囲気での健康をサポートするサークルです。体験は無料です。	《場所》 越ヶ谷地区センター・公民館 《活動日》 週1回平日（月4回） 《時間》 10:00~12:00	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	金田 裕美 971-4677 《入会条件》 《会員数》 男性1人 女性11人
けやき ウォーカーズ1 ウォーキング	ウォーキングを通じ健康増進と相互の親睦を深め、歌と健康ダンスを通じ記憶力の低下防止に努めている。	《場所》 けやき荘～館外活動 《活動日》 第1・第3木曜日 《時間》 8:00~16:00	《入会金等》 1,000円(半期の会費免除あり) 《会費等》 6ヶ月1,000円 スポーツ保険加入費 1,850円(65歳未満)、1,200円(65歳以上)	神中 國男 975-4999 《入会条件》 スポーツ保険加入 《会員数》 男性5人 女性32人
けやき ウォーカーズ3 ウォーキング	ウォーキングを通じ、健康増進と会員相互の親睦を深め、明るい生活を目指す。	《場所》 関東地方（日帰り可能） 《活動日》 第2・第4木曜日（ただし8月は第1木曜日、12月は第2木曜日） 《時間》 8:30~16:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 65歳未満 年4,850円 65歳以上 年4,120円	浅香 幸作 989-5122 080-3216-8243 《入会条件》 市内在住60歳以上 《会員数》 男性15人 女性28人
気功太極クラブ 太極拳	気功・太極拳を通じて、健康の増進と仲間の皆さんと親睦を図りながら、運動しています。息が上がらずじわりと汗をかきます。	《場所》 南越ヶ谷地区センター・公民館 《活動日》 第1・第2・第3水曜日 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	豊田 陽子 090-4155-9533 《入会条件》 《会員数》 男性2人 女性9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、気功と太極拳を練習しています。	《場所》 越ヶ谷地区センター・公民館 《活動日》 火曜日（月2回） 《時間》 14:00~15:40	《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4人 女性16人
健康太極拳 さくら会 太極拳	他の人と競ったり比べたりすることがなく、心身の健康増進を目的とした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4人 女性30人
健康太極拳 「四季」 太極拳	初歩から、太極拳を学び、まずは健康第一を目標に楽しく、学んでいきたいと思っております。	《場所》 大沢地区センター・公民館 北越ヶ谷地区センター・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	山口 由美子 975-7050 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性20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
越谷新方 太極拳クラブ 太極拳	本年度発足した全員初心者のグループです。体を動かし、心身共に健康とステキな仲間を増やして楽しく活動しています。	《場所》 新方地区センター・公民館 《活動日》 第1・第2・第3木曜日 《時間》 9:30~11:30	《入会金等》 《会費等》 月2,000円	鶴岡 有子 《入会条件》 《会員数》 男性2人 女性20人
越谷城ノ上 太極拳クラブ 太極拳	ストレッチと太極拳を楽しみながら、体力や技術の向上、健康増進を目指して活動しています。初心者の方、歓迎します。	《場所》 城ノ上小学校 体育館 《活動日》 毎週木曜日 《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月2,000円	斉藤 哲夫 987-4660 《入会条件》 《会員数》 男性9人 女性28人
日本健康 太極拳協会 白鶴の会 太極拳	初歩から太極拳と八段錦を学びます。穏やかな心で、深く長い呼吸と共に柔らかくゆったりと動きます。	《場所》 増林地区センター・公民館 《活動日》 木曜日(月3~4回) 《時間》 10:30~12:00	《入会金等》 《会費等》 月2,000円	青木 茂登子 977-2233 《入会条件》 《会員数》 男性4人 女性8人
健康太極拳 ひまわり 太極拳	他の人と競ったり比べたりすることがなく、心身の健康増進を目的とした太極拳を練習しています。	《場所》 南越谷地区センター・公民館 《活動日》 金曜日(月2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8人 女性30人
越谷 太極拳教室 太極拳	太極拳を通じて健康増進・転倒予防。会員相互の親睦を図ることを目的に活動しています。年1~2回無料体験実施。初体験大歓迎!	《場所》 大沢小学校 体育館 《活動日》 毎週月曜日 《時間》 18:30~21:00	《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10人 女性20人
越谷 たんぼぼの会 太極拳	太極拳を通じ会員の親睦及び健康の保持・増進を図る。拳式は入門・初級・24式・48式・32式剣・総合太極拳です。	《場所》 荻島地区センター・公民館 《活動日》 毎週木曜日 《時間》 18:00~21:30 (新人は20:30まで)	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月2,000円	大久保 隆司 975-4721 090-5543-6237 《入会条件》 《会員数》 男性8人 女性11人
越谷西クラブ ちゅうりっぴ 太極拳	ゆったりとした動きで初歩から太極拳を学び、会員みんななごやかな雰囲気の中で、心身共に元気になります。初心者の方いつでも大歓迎!!	《場所》 越谷西体育館 《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	富澤 一枝 962-1590 090-9646-3430 《入会条件》 《会員数》 男性3人 女性20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 遊友くらぶ 太極拳	健康増進と会員相互の親睦を図る。老いは足からと言われますが、太極拳をすると足・腰がしっかりします。気軽に体験に来てください。	《場所》 川柳地区センター・公民館 《活動日》 毎週火曜日 《時間》 13:00~15:30	《入会金等》 《会費等》 月2,000円	川崎 彩子 080-6522-7506 《入会条件》 《会員数》 男性2人 女性12人
越谷楽拳会 太極拳	ストレッチをして体と心をほぐします。太極拳を学びながら筋力バランスを高め会員相互の親睦を図り楽しく活動を重ねています。	《場所》 南越谷小学校 《活動日》 毎週金曜日 《時間》 18:50~20:50	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月2,000円	石川 典子 964-8508 《入会条件》 《会員数》 男性3人 女性22人
陳式 太極拳クラブ 太極拳	アンチエイジングを目指し、内功を高めるゆったりとした動きの太極拳です。初心者を迎えます。	《場所》 鷺高第5公園 (キャンベルタウン公園) 《活動日》 毎週日曜日 《時間》 8:00~9:30	《入会金等》 《会費等》 無料	山田 裕二 979-1606 《入会条件》 《会員数》 男性3人 女性3人
増林 太極拳クラブ 太極拳	初歩から太極拳を学び、頭と体を使い、健康増進と仲間づくりを目指しています。見学OK、体験歓迎です。	《場所》 増林地区センター・公民館 《活動日》 火曜日 《時間》 13:30~15:30	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	橋岡 悦子 966-6856 《入会条件》 《会員数》 男性5人 女性7人
ゆりのき 太極拳クラブ 太極拳	初歩から太極拳を学び、体力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》 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	老田 英夫 965-6547 《入会条件》 市内在住60歳以上 《会員数》 男性6人 女性2人
気功クラブ (B) 気功	初歩から気功を学び、技術の向上と会員相互の親睦を図りながら、さらなる健康増進を目指して楽しく仲間づくりをしています。	《場所》 くすのき荘 《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	星野雅己 976-4191 《入会条件》 市内在住60歳以上 《会員数》 男性15人 女性15人
気功健康法 気功	元気に楽しく暮らす養生功と、免疫力を高める医療気功を教えます。動きはスローです。年齢に関係なくできます。	《場所》 桜井交流館 上間久里第2自治会館 《活動日》 毎週木曜日(月4回) 《時間》 ①10:10~11:40 ②14:00~15:30	《入会金等》 《会費等》 月3,500円	北村 宏子 977-2082 《入会条件》 《会員数》 男性2人 女性30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
気功太極クラブ 気功	気功・太極拳を通じて、健康の増進と仲間の皆さんと親睦を図りながら、運動しています。息が上がらずじんわりと汗をかきます。	《場所》 南越谷地区センター・公民館 《活動日》 第1・第2・第3水曜日 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	豊田 陽子 090-4155-9533 《入会条件》 《会員数》 男性2人女性9人
気功太極拳 そよかせ 気功	会員の健康増進と親睦を目的として、気功と太極拳を練習しています。	《場所》 越ヶ谷地区センター・公民館 《活動日》 火曜日(月2回) 《時間》 14:00~15:40	《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4人女性16人
導引養生功 芙蓉の会 養生功	ゆったりとした4拍の動作を腹式呼吸と音楽に合わせて繰り返す。健康保持に適した運動、早速始めてみませんか。	《場所》 新方地区センター・公民館 《活動日》 第1・第3火曜日 《時間》 9:30~11:00	《入会金等》 《会費等》	宮澤 孝子 090-2656-7377 《入会条件》 《会員数》 男性0人女性5人
養生功クラブ 養生功	リズムに合わせて、息を吸ったり吐いたりしながら、体を動かして、元氣良く励んでおります。	《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》 1,000円 《会費等》 月1,000円	根本 寿々枝 090-1214-0721 《入会条件》 《会員数》 男性2人女性32人
大相模 ヨーガサークル ヨーガ	心と体のヨーガで、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金曜日 《時間》 13:30~15:00	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	足立 春美 988-9031 《入会条件》 《会員数》 男性0人女性12人
川柳 ヨーガクラブ ひまわり ヨーガ	健康を考えているあなたに！心も体ものびやかにしたいあなたに！リラックスを求めているあなたに！私達と。始めてみませんか？	《場所》 川柳地区センター・公民館 《活動日》 火曜日(月3回) 《時間》 10:00~12:00	《入会金等》 《会費等》 月2,500円	中村 八重子 987-8737 《入会条件》 《会員数》 男性0人女性20人
ひろこヨガ教室 ヨーガ	ゆっくりと呼吸とともに体を整え自分の体を見つける事を学び、初心者もベテランも一緒にヨガを楽しんでいます。	《場所》 南越谷交流館 《活動日》 第1・第3・第4土曜日 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	小池 節子 985-0995 《入会条件》 《会員数》 男性0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
やさしい ヨーガクラブ ヨーガ	日頃の疲れをヨーガでリフレッシュ。心も体も健康維持。健康で会員相互の親睦を図り楽しい仲間づくり。初心者歓迎。	《場所》 蒲生地区センター・公民館 他交流館 《活動日》 《時間》 13:00~17:00	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	松本 和江 985-3996 《入会条件》 《会員数》 男性1人女性20人
ヨーガクラブ ヨーガ	健康維持、増進のためのヨガの練習を行います。	《場所》 ゆりのき荘 《活動日》 第2・第4金曜日 《時間》 13:00~14:30	《入会金等》 1,000円 《会費等》 3ヶ月2,000円	高畠 範眞 966-6882 《入会条件》 市内在住60歳以上の方 《会員数》 男性0人女性25人
越谷 ヨガ・ピラティス ・ダンスサークル ヨーガ・ピラティス	子連れ・マタニティ・ダイエット向け等の様々な目的に合わせた、ヨガ・ピラティス。不定期の活動ですが、体を気持ちよく動かそう。	《場所》 市内神社や 地区センター・公民館他 《活動日》 不定期 それぞれ要問合せ 《時間》	《入会金等》 《会費等》 1回500円~	菊地 博美 090-9965-5430 《入会条件》 《会員数》 男性2人女性20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	運動をしたいけど1人だと続かないママさん！！仲間と一緒にストレッチから始めましょう。汗をかくとスッキリ体もスマートになる！？	《場所》 ①西体育館 ②西中学校体育館 《活動日》 ①毎週木曜日 ②毎週土曜日 《時間》 ①9:00~12:00 ②19:00~21:00	《入会金等》 《会費等》 月1,000円	富田 昌江 080-6761-1971 《入会条件》 《会員数》 男性0人女性11人
ラケットテニス 愛好会 テニス	スポンジボールを使った室内テニスです。無理なく楽しく健康づくりをモットーとしています。	《場所》 西体育館 《活動日》 木曜日 《時間》 13:00~15:30	《入会金等》 《会費等》 月1,000円	井関 洋子 976-0822 《入会条件》 《会員数》 男性7人女性14人
越谷ITC 卓球クラブ 卓球	約1時間練習後は全て試合を行います。また年に1回合宿に行き技術向上、健康保持、会員相互の親睦を図り楽しく活動しています。	《場所》 新方地区センター・公民館 《活動日》 毎週土曜日 《時間》 13:00~16:30	《入会金等》 《会費等》 年10,000円	石川 厚生 974-2731 《入会条件》 少し試合ができる人 《会員数》 男性29人女性9人
卓友会 卓球	卓球の技術向上と会員相互の親睦を図ることを目的に、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 (第3日曜日を除く) 《時間》 13:00~16:30	《入会金等》 《会費等》 年2,000円	金子 恵治 965-0819 《入会条件》 《会員数》 男性20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
卓球卓クラブ 卓球	健康第一に楽しく親睦を 図りながらやっています。	《場所》 大相模地区センター・公民館 《活動日》 毎週金曜日又は土曜日 《時間》 18:30~21:00	《入会金等》 《会費等》 月500円	木村 芳春 986-3941 《入会条件》 《会員数》 男性9人 女性9人
トウエンティ ワン 卓球	卓球のクラブです。健康 第一に楽しく元気に。特 に年齢制限は、ありませ ん。	《場所》 総合体育館 《活動日》 不定期、月曜日多い 《時間》 9:00~12:00	《入会金等》 《会費等》 年3,000円 フリー1回200円	木津 伊美子 964-0046 《入会条件》 フリーもあり 《会員数》 男性15人 女性15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 図ることを目的に楽しく 練習を行っています。初 心者の方も歓迎です。	《場所》 南越谷交流館 《活動日》 第2・第4火曜日 《時間》 18:30~21:00	《入会金等》 《会費等》 1回200円	金子 恵治 965-0819 《入会条件》 《会員数》 男性5人 女性5人
増林LB ラージボール	ラージボールのクラブで す。健康第一に楽しく元 気に頑張っていくクラブ です。	《場所》 総合体育館 《活動日》 不定期、水曜日か金曜日 《時間》 9:00~12:00	《入会金等》 2,000円 《会費等》 月500円 フリー1回200円	木津 伊美子 964-0046 《入会条件》 フリーもあり 《会員数》 男性15人 女性15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》 毎週日曜日 《時間》 17:30~21:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月2,000円	岡村 克彦 976-3900 《入会条件》 《会員数》 男性5人 女性5人
しらこぼと ポッチャサークル ポッチャ	公式ルールにのっとっ た、ポッチャを余暇的に 行う。	《場所》 しらこぼと 《活動日》 火曜日・土曜日 《時間》 13:00~17:00	《入会金等》 《会費等》	鈴木 貴之 090-2282-3516 《入会条件》 だれでも可 《会員数》 男性2人 女性2人

●スポーツ吹矢

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 スポーツ吹矢 越谷くりえ支部 スポーツ吹矢	初心者から上級者まで技術の向上と会員の親睦を図り楽しい吹矢を心掛けています。	《場所》 弥栄会館 《活動日》 第1・第3水曜日 《時間》 15:30~17:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月1,500円	松野 予吏子 940-3422 《入会条件》 《会員数》 男性6人 女性3人
A.B.Sクラブ (えびすくらぶ) スポーツ吹矢	スポーツ吹き矢の技術向上と競技を通じ、会員相互の親睦を図り楽しく過ごしています。	《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14人 女性13人
きたこし スポーツ吹矢 クラブ スポーツ吹矢	スポーツ吹矢は腹式呼吸による健康力UPの競技です。会員相互の交流と親睦を図り明るく元気に楽しんでみませんか!	《場所》 北越谷地区センター・公民館 《活動日》 第1・第2・第3月曜日 《時間》 9:00~12:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月1,000円	中村 豊 976-7382 《入会条件》 《会員数》 男性6人 女性12人
チューリップ会 スポーツ吹矢	スポーツ吹矢の技術向上ならびに競技を通じ健康と教養を高め、相互の親睦を図り楽しく過ごすことを目的とする。	《場所》 出羽地区センター・公民館 《活動日》 第1・第3月曜日 《時間》 13:00~15:00	《入会金等》 《会費等》 月500円	木下 輝与 964-5792 《入会条件》 《会員数》 男性4人 女性3人
ゆりのき スポーツ吹き矢 クラブ スポーツ吹矢	スポーツ吹矢の呼吸法によって、健康体力の維持向上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。	《場所》 ゆりのき荘 《活動日》 第2・第4日曜日 《時間》 10:00~12:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月1,000円	津島 優 963-3066 《入会条件》 市内在住60歳以上 《会員数》 男性13人 女性8人

●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
けやき ウォーカーズ 四期会 登山・ハイキング	ウォーキングを通じて健康増進と、会員相互の親睦を図り、併せて地域の活動等に貢献したい。	《場所》 健康福祉村ジョギングコース 他 《活動日》 第2・第4木曜日 《時間》 9:30~13:00	《入会金等》 《会費等》 年会費(保険代含む) 4,050円(65歳未満)、 3,400円(65歳以上)	江口 和平 976-9868 《入会条件》 市内在住の健康で歩く事に 自信のある人 《会員数》 男性4人 女性16人
越谷市 ハイキング クラブ 登山・ハイキング	主に関東の山を対象に登山・ハイキングを初級・一般・健脚向けに分けて月3~4回実施。日帰り中心ですが、1泊の登山も年数回。	《場所》 北越谷地区センター・公民館 《活動日》 第1木曜日(集会) 《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 2,000円 《会費等》 年3,600円	前岩 實 975-1814 《入会条件》 市内在住又は在勤者 《会員数》 男性44人 女性56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	からだを元気に健やかにするためのストレッチなどを、おしゃべりしながら楽しく行います。	《場所》 荻島地区センター・公民館 《活動日》 月曜日(月1~2回) 《時間》 10:30~12:00	《入会金等》 《会費等》 1回800円	福丸 仁美 979-8704 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性5人
サークル・ すみれ 3B体操 3B体操	会員の方と楽しく体を動かし、健康で美しく、健康で安らかな心、健康で美しく老いる体力筋力をつける体操です。年齢は無く皆さん大歓迎。	《場所》 ①高畑自治会館 ②大沢北交流館 《活動日》 ①第1・第3月曜日 ②第1・第3木曜日 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 《会費等》 月2,000円	鶴岡 文子 985-9221 《入会条件》 市内在住年齢制限なし 《会員数》 男性0人 女性20人
3B体操 スイートピー 3B体操	3つの手具を使い、色々な音楽に合わせて体を動かしたりダンスをしたり、仲間同士で楽しみながら心身をリフレッシュできます。	《場所》 大相模地区センター・公民館 《活動日》 第2・第3・第4火曜日 《時間》 13:30~15:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月2,500円	山崎 百合子 080-6578-1393 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性6人
健康体操クラブ コスモス 健康体操	高齢者の多くの会員と共に楽しく、元気よく、音楽のリズムに合わせて、大きな声を出したり健康と親睦を目標に活動しています。	《場所》 くすのき荘 《活動日》 第2・第4火曜日 《時間》 13:00~15:00	《入会金等》 《会費等》 月1,000円	鈴木 実 975-6636 《入会条件》 《会員数》 男性2人 女性25人
健康体操クラブ すみれ 健康体操	ボールを使ってストレッチや筋トレ・ダンス等をして、休憩を取りながら1時間半体操をします。楽しく仲間づくりができます。	《場所》 増林地区センター・公民館 《活動日》 毎週金曜日(月4回) 《時間》 13:30~15:00	《入会金等》 500円 《会費等》 月2,500円	平子 忠男 986-0327 《入会条件》 運動制限のない方 《会員数》 男性1人 女性20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
健康体操クラブ なでしこ 健康体操	健康的な体づくりを基本にダンベルやリズムダンスを交えながら、仲間と共に楽しくレッスンしています。一緒にいかがですか。	《場所》 くすのき荘 《活動日》 第1・第3金曜日 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 《会費等》 2ヶ月2,000円	吉岡 美佐子 090-1544-4820 《入会条件》 市内在住60歳以上 《会員数》 男性0人 女性20人
健康体操 すみれクラブ 健康体操	山本幸子先生のご指導のもと、心と体を一つにし、体力づくりを行っています。ダンベル体操も取り入れています。	《場所》 桜井地区センター・公民館 《活動日》 毎週火曜日 《時間》 9:30~12:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 年10,000円 (前期・後期 各5,000円)	下島 静子 978-6945 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性49人
健康体操 ひまわりクラブ 健康体操	ストレッチ、ダンベル等の体操で、健康な体づくりを目標に活動しています。	《場所》 桜井地区センター・公民館 新方地区センター・公民館 《活動日》 毎週月曜日 《時間》 9:30~11:30	《入会金等》 《会費等》 月1,000円	前澤 明男 975-7065 《入会条件》 《会員数》 男性4人 女性46人
骨盤体操& ストレッチ 健康体操 サークル えがお 健康体操	美姿勢で若々しさをキープしませんか？簡単な骨盤ストレッチと体操を行います。健康&美容の為にどなたでもご参加ください。	《場所》 ①大相模地区センター・公民館 ②増林地区センター・公民館 《活動日》 ①月曜日(月2回) ②木曜日(月1回) 《時間》 ①10:00~11:30 ②13:00~14:30	《入会金等》 《会費等》 1回500円	佐藤 里美 916-5585 《入会条件》 教材ゴムバンド購入、またはレンタル1回100円 《会員数》 男性0人 女性10人
シルバー 体操クラブ 健康体操	ボール、椅子、タオル等を利用した高齢者向きの健康体操です。休憩2回を含む90分の運動で60~80代の方々が励んでいます。	《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(月4回) 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 《会費等》 月1,000円	荻野 耕作 962-1890 《入会条件》 市内在住60歳以上 《会員数》 男性5人 女性40人
すみれ会 (リズム体操) リズム体操	リズムに合わせて、体操や踊りをします。少人数なので、家庭的な雰囲気楽しく動いています。見学いつでもOK!	《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1,250円	鈴木 由起子 975-4311 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性13人
リズム体操 華の会 リズム体操	手足を使いリズムに合わせて筋力を鍛えるための健康体操。	《場所》 げやき荘 《活動日》 第2・第4火曜日 《時間》 10:30~12:00	《入会金等》 500円 《会費等》 2ヶ月1,500円	鈴木 靖子 966-1768 《入会条件》 《会員数》 男性0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
アップルズ エアロビクス	平均年齢65歳以上が転倒防止？と認知症予防に音楽に合わせて体を動かしています。笑いの絶えないクラブです。	《場所》 大沢北交流館 《活動日》 毎週土曜日 《時間》 8:30~10:15	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月1,500円	君島 蝶子 974-0264 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性17人
エアロビクス FITS (フィッツ) エアロビクス	無理なく楽に運動を楽しむクラブです。幅広い年齢層で和気あいあい、楽しくレッスンしています。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》 10:00~11:30	《入会金等》 1,500円 《会費等》 月2,500円	矢野 桂子 945-4200 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性14人
コスモス エアロビクス	有酸素運動や筋トレなど楽しみながら無理なくレッスンしています。40代~70代のメンバーと一緒に健康づくり始めませんか？	《場所》 北越谷地区センター・公民館 《活動日》 第3・第4火曜日 《時間》 9:30~11:00	《入会金等》 《会費等》 月2,000円	高橋 美佐子 974-8979 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性10人
すぎのこ(A) エアロビクス	60歳以上の男女が月2回、第2第4金曜日に午後1時から午後3時まで楽しく体を動かし、会員相互の親睦と健康とを仲間づくりと共に楽しむ。	《場所》 くすのき荘 《活動日》 第2・第4金曜日 《時間》 13:00~15:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月1,000円	井上 弘子 977-3787 《入会条件》 《会員数》 男性2人 女性24人
すぎのこ(B) エアロビクス	60歳以上の男女が月2回会員相互の親睦と健康のために楽しくボールを使い体を動かしております。	《場所》 くすのき荘 《活動日》 第1・第2土曜日 《時間》 13:00~15:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月1,000円	井上 弘子 977-3787 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性26人
けいらくビクス 大相模 けいらくビクス	経絡(ツボとツボを結ぶライン)を刺激する動きで内臓にアプローチし、季節の不調に対応できる体づくりをしていきます。	《場所》 大相模地区センター・公民館 《活動日》 毎週水曜日 《時間》 10:30~12:00	《入会金等》 教材ボール購入 《会費等》 1回500円	小野 京子 978-1263 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性25人
Y2 わいわい サークル けいらくビクス	無料体験あり男女を問わず、軽い筋トレとストレッチ中心、血液とリンパ液の流れを良くする季節に合せた動きを取り入れた簡単体操	《場所》 ゆりのき荘 《活動日》 第1・第3木曜日 《時間》 13:00~15:00	《入会金等》 500円 《会費等》 月1,000円	加藤 易子 966-3594 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性20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
大沢北交流館 自彊術教室 自彊術	別名一人あんまと云われる、自分の健康を自分で作る体操です。無理せず競わず笑顔で明るくみんなで、楽しく続けています。	《場所》 大沢北交流館 《活動日》 毎週火曜日 《時間》 9:45~11:15	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	樋口 節子 979-1883 090-6516-4595 《入会条件》 《会員数》 男性1人女性13人
健康体操 サルビア 自彊術	自分の健康は自分で創る！をモットーにし、「自彊術」を行い、自身の健康と会員相互の親睦を図る。	《場所》 千間台記念会館 《活動日》 毎週月曜日 《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10人
コスモス自彊術 自彊術	自彊術とは、年齢を問わず、自分自身で体を動かす体操です。健康の回復維持、体力の増進、ストレスの解消の効果があります。	《場所》 南越谷地区センター・公民館 《活動日》 毎週水曜日 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 3,000円 《会費等》 月3,000円	西原 美知子 987-4115 《入会条件》 《会員数》 男性1人女性5人
自彊術愛好会 自彊術	自彊術は日本で生まれ平成28年に100周年を迎えた。道具を使わない、体が道具の誰でも出来る、健康体操です。	《場所》 くすのき荘 《活動日》 第2・第4月曜日 《時間》 13:00~15:00	《入会金等》 1,500円 《会費等》 年15,000円	戸田 敏夫 976-4507 《入会条件》 《会員数》 男性8人女性10人
自彊術愛好会 自彊術	姿勢を正して体のバランスを整える健康体操です。どなたにでも簡単にできる動きなので、一度、見学に来てください。	《場所》 狹島地区センター・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	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	こころとからだに安らぎを！健康体操「自彊術」を行うことで、全身の筋肉、関節を動かします。少人数で、楽しく活動しています。	《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》 《会費等》 年3,000円 月3,000円	森富 幸子 975-1157 《入会条件》 《会員数》 男性0人女性3人
自彊術大泊教室 自彊術	31動作の自彊術体操と手技療法により、心身を整え健康増進を目指して活動しています。初心者の方、大歓迎です。	《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
自彊術くらぶ 自彊術	自彊術は何歳からでもできる健康体操です。器具は用いず呼吸法と号令で全身を動かします。有酸素運動効果でリフレッシュします。	《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》 3,000円 《会費等》 月3,000円	小倉 真理子 979-1638 《入会条件》 《会員数》 男性2人 女性15人
自彊術 しらこぼと越谷 自彊術	自彊術は独特な呼吸法と15分の体操で心身を調えます。病気の予防と健康維持として有酸素運動を行い心身共にスッキリします。	《場所》 大袋北交流館 《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	小倉 真理子 979-1638 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性15人
自彊術 中央市民会館 自彊術	年齢を問わず呼吸法で全身を無理なく動かし、心身のバランスを整え病気の予防、治療を目指します。男性の方にもお勧めの体操です。	《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》 《会費等》 年3,000円 月3,000円	吉川 由美子 974-4073 《入会条件》 《会員数》 男性2人 女性15人
自彊術 ハッピー越谷 自彊術	自彊術は、道具は用いず呼吸法と体操で心身を調えます。病気の予防と健康維持として何歳からでもできます。見学も大歓迎です。	《場所》 北部市民会館 《活動日》 毎週火曜日 《時間》 13:30~15:00	《入会金等》 《会費等》 年3,000円 月3,000円	小倉 真理子 979-1638 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性15人
自彊術 北部市民会館 自彊術	年齢を問わず呼吸法で全身を無理なく動かし、心身のバランスを整え、病気の予防、治療を目指します。	《場所》 北部市民会館 《活動日》 毎週火曜日 《時間》 ①9:00~10:30 ②10:30~12:00	《入会金等》 《会費等》 年3,000円 月3,000円	吉川 由美子 974-4073 《入会条件》 《会員数》 男性0人 女性50人
水曜 自彊術クラブ 自彊術	健康体操「自彊術」は引動作あり(20分)、これを行う事により、全身がくまなく動き、心身の調和が図られます。	《場所》 千間台記念会館 《活動日》 水曜日 《時間》 19:00~20:30	《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5人
千間台 自彊術クラブ 自彊術	公益社団法人「自彊術普及会」による、100年続いている健康体操です。現在は全国で5万人以上の人々が実践しています。	《場所》 千間台記念会館 《活動日》 毎週金曜日 《時間》 13:00~14:30	《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6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
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。いくつかからでも、椅子に座ってもでき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》 火曜日（月2回） 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 《会費等》 年3,000円 月1,500円	千葉 しおり 090-7822-4155 《入会条件》 《会員数》 男性0人女性6人
～カキラ～ はび☆とも カキラ	ゆっくりやさしく頑張らず、深い呼吸で背骨を整え、肩こり腰痛等改善しながらダイエット効果も！どなたでもご参加いただけます。	《場所》 北越谷地区センター・公民館 荻島地区センター・公民館他 《活動日》 火曜日（月2回） 《時間》 10:20~12:00	《入会金等》 《会費等》 1回800円	後藤 明子 090-3815-9916 《入会条件》 《会員数》 男性1人女性20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
輝(かがやき) ダンスクラブ ダンス	ダンスは、楽しくを、モットーにレッスンしています。同好の方、いつでもどうぞ。	《場所》 桜井地区センター・公民館 《活動日》 毎週土曜日 《時間》 13:00~16:30	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月3,000円	松村 臣一郎 976-9494 《入会条件》 《会員数》 男性23人女性25人
シャネル ダンス	ダンスの研修活動を主体として、会員相互の親睦を図るとともに、地域社会の文化発展に寄与することを目的とする。	《場所》 南越谷地区センター・公民館 蒲生交流館 《活動日》 毎週火曜日 《時間》 19:00~21:30	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月3,000円	伊藤 よし子 985-9080 《入会条件》 《会員数》 男性8人女性10人
中央 スポーツダンス ダンス	ダンスの技術向上と健康の維持増進を図りながら、ダンスを楽しんでいます。	《場所》 中央市民会館 《活動日》 毎週水曜日 《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 《会費等》 月4,000円	穩地 勝久 962-0490 《入会条件》 《会員数》 男性8人女性11人
共恵ダンス教室 ダンス	中級程度のステップを中心に運動機能を高め健康寿命を延ばすダンスを行っています。フェローの資格を持った先生が指導します。	《場所》 大相模地区センター・公民館 《活動日》 毎週木曜日 《時間》 18:00~21:00	《入会金等》 《会費等》 月4,000円	金坂 恵美子 080-5023-2891 《入会条件》 《会員数》 男性2人女性2人
赤とんぼ 社交ダンス クラブ 社交ダンス	ダンスと会員の健康増進と会員相互の親睦を図ること。	《場所》 大沢北交流館 《活動日》 毎週水曜日 《時間》 13:00~17:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月2,000円	味野 悦明 977-0858 《入会条件》 《会員数》 男性7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
M&D 社交ダンス クラブ 社交ダンス	会員の健康増進と会員相互の親睦を図ること。	《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》 毎週火曜日 《時間》 13:00~16:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月1,500円	味野 悦明 977-0858 《入会条件》 《会員数》 男性12人 女性18人
大袋 社交ダンス クラブ 社交ダンス	プロの先生（男女）の指導で基礎から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2,500円	恩田 淳一 974-3909 《入会条件》 《会員数》 男性8人 女性14人
火曜 社交ダンス クラブ 社交ダンス	基本からヴァリエーションを個人レッスンの要素も取り入れて指導。初級～中級の方。月2回。美容と健康にも良いです。	《場所》 大沢北交流館 《活動日》 第2・第4火曜日 《時間》 13:00~17:00	《入会金等》 《会費等》 月2,000円	坂齊 芳郎 080-1095-5060 《入会条件》 《会員数》 男性3人 女性6人
越谷ダンシング マスターズ 社交ダンス	社交ダンスの基本のステップを学んでいます。技術向上を目指し楽しく踊っています。見学随時OKです。	《場所》 荻島地区センター・公民館 《活動日》 毎週水曜日 《時間》 13:00~15:30	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月3,000円	佐藤 和子 090-7012-5403 《入会条件》 多少ダンス経験がある方 《会員数》 男性15人 女性17人
すみれ ダンスクラブ 社交ダンス	音楽に合わせ和気あいあい楽しくレッスンしています。同好の方一緒にいかがですか。	《場所》 北部市民会館 《活動日》 毎週木曜日（月4回） 《時間》 10:00~12:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月2,000円	高波 國治 090-4091-6610 《入会条件》 《会員数》 男性4人 女性8人
ダンシング フレンド 社交ダンス	ダンスのレッスンを楽しみながら、健康増進、会員相互の親睦を図っています。経験者、初心者をお問はず、大いに歓迎いたします。	《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	佐藤 茂 090-5339-4287 《入会条件》 市内在住の方 《会員数》 男性9人 女性13人
共恵ダンス教室 （車いす） 社交ダンス （車いす）	社交ダンスのモダン、ラテン等車いすダンスの練習と施設でボランティア活動を行っています。	《場所》 大相模地区センター・公民館 《活動日》 不定期 《時間》 13:00~17:00	《入会金等》 《会費等》 1回500円	金坂 平八郎 986-0611 《入会条件》 《会員数》 男性2人 女性3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
七・七 社交ダンス クラブ 社交ダンス	会員の親睦とダンスの技術向上を目指しております。経験者の方、お待ちしております。	《場所》 出羽地区センター・公民館 《活動日》 毎週月曜日 《時間》 18:30~21:30	《入会金等》 2,000円 《会費等》 月2,500円	水口 孝治 974-2704 《入会条件》 《会員数》 男性5人 女性11人
ハーブソシアル 社交ダンス	今年で34年目のサークルです。初心者から中級者まで幅広く楽しく、和気あいあいに活動しています。	《場所》 北部市民会館 《活動日》 毎週日曜日 《時間》 10:00~12:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月3,500円	遠藤 輝夫 976-8037 《入会条件》 《会員数》 男性8人 女性10人
パラダイス ダンスクラブ 社交ダンス	ステップをより正確に覚え上達したい方。先生の軽いジョークでいつもなごやかなサークルです。ぜひ一度見学に来てください。	《場所》 増林地区センター・公民館 《活動日》 毎週日曜日、他年2回パーティー会費から補助有 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 《会費等》 月4,000円 (会場費含む)	清水 正一 971-8810 《入会条件》 《会員数》 男性6人 女性6人
ほのぼの 社交ダンス	リズムに乗って、軽快にステップを踏み、運動不足解消、健康維持が目標の会です。活動日に見学を歓迎しています。	《場所》 新方地区センター・公民館 《活動日》 金曜日(月4回) 《時間》 13:00~16:30	《入会金等》 《会費等》 月2,000円	《入会条件》 《会員数》 男性9人 女性14人
増林 ダンスクラブ 社交ダンス	健康とボケ防止リズムに乗り親睦を図り楽しく仲間づくりをしています。いつでも見学大歓迎です。	《場所》 増林地区センター・公民館 《活動日》 毎週火曜日 《時間》 19:00~21:30	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月3,000円	平尾 富男 965-1877 《入会条件》 中級(ある程度踊れる方) 《会員数》 男性20人 女性24人
ラベンダー ダンスクラブ 社交ダンス	プロの先生(男女)のもと、基礎からバリエーションまでレッスンしています。秋の文化祭に参加して1年間の発表と親睦を深め活動中です。	《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》 19:00~21:30	《入会金等》 《会費等》 月3,500円	平野 栄造 090-8802-1548 《入会条件》 《会員数》 男性5人 女性5人
レインボー ダンス 社交ダンス	初めての方や少し踊れる方	《場所》 大沢北交流館 《活動日》 第2・第4木曜日 《時間》 13:00~17:00	《入会金等》 《会費等》 1回500円	小島 ひろみ 979-0957 《入会条件》 《会員数》 男性4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
ローズ 社交ダンス	運動不足解消や体力増進を目的とし会員相互の親睦を図り活動している会です。活動日に見学を歓迎しています。	《場所》 新方地区センター・公民館 《活動日》 原則毎週水曜日（月4回） 《時間》 13:00~16:30	《入会金等》 《会費等》 月2,000円	《入会条件》 《会員数》 男性 8 人 女性 13 人
ローズ ダンスサークル 社交ダンス	社交ダンスを愛好する人々との交流を図り、会員相互の親睦を深めながら楽しくダンスを練習しています。多少踊れる方大歓迎です。	《場所》 南越谷地区センター・公民館 《活動日》 毎週月曜日 《時間》 13:30~15:30	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月3,000円	安川 勝久 090-9851-5941 《入会条件》 《会員数》 男性 8 人 女性 11 人
健康 リズムダンス ギャロップ 健康リズムダンス	健康維持、増進を目的に最新の曲やなつかしい曲に合わせて楽しく踊るサークルです。リフレッシュしたい方、体験してみませんか。	《場所》 蒲生地区センター・公民館 南越谷地区センター・公民館 《活動日》 毎週火曜日 《時間》 10:00~11:30	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月2,000円	松野 照代 986-1551 《入会条件》 《会員数》 男性 0 人 女性 20 人
サンシャイン 健康リズムダンス	ストレッチ・ヨガ・リズムダンス等、体幹を鍛えながら日頃の運動不足・ストレス解消！初心者大歓迎、無料体験できます。	《場所》 ①桜井地区センター・公民館 ②桜井交流館 《活動日》 ①第1・第2金曜日 ②第3・第4金曜日 《時間》 10:00~11:40	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	伊藤 てる 975-4912 《入会条件》 《会員数》 男性 0 人 女性 12 人
荻島 フォークダンス クラブ 「すみれ」 フォークダンス	私達のサークルは世界中の踊りを楽しんでいます。頭の体操にもなり年齢を感じさせない仲間と和気あいあいです。初心者大歓迎です。	《場所》 荻島地区センター・公民館 《活動日》 毎週木曜日 《時間》 13:30~15:30	《入会金等》 《会費等》 月500円	藤田 富貴子 989-0969 《入会条件》 《会員数》 男性 0 人 女性 12 人
川柳 フォークダンス フォークダンス	世界各地に伝わる民族舞踊を音楽に合わせて楽しく踊っています。初心者の方も大歓迎です。私達と一緒に踊ってみませんか。	《場所》 川柳地区センター・公民館 《活動日》 毎週金曜日 《時間》 9:30~11:30	《入会金等》 《会費等》 月1,000円	福山 純代 986-3473 《入会条件》 《会員数》 男性 0 人 女性 12 人
北越谷 フォークダンス クラブ フォークダンス	毎週木曜日午前中易しい曲から世界の踊りをと楽しく良い汗を流しております。ストレス解消健康増進にお薦めです。初心者もどうぞ。	《場所》 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	嶋田 和子 976-5795 《入会条件》 《会員数》 男性 0 人 女性 25 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
新方 フォークダンス クラブ 「ジュエル」 フォークダンス	フォークダンスを通して、婦人の健康保持を図ると共に、地域社会の融和を目的とし楽しく踊っています。いつでも初心者大歓迎！	《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	岡村 雪枝 977-2234 《入会条件》 女性 《会員数》 男性0人女性13人
アカハイ フラサークル フラダンス	ハワイアンミュージックに乗って楽しく踊ります。日本の歌謡曲にも振り付けし、地域のお祭りや介護施設などで踊っています。	《場所》 出羽地区センター・公民館 《活動日》 土曜日または日曜日 (月3回) 《時間》 10：00～12：00	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	五十嵐 美佐子 987-6115 《入会条件》 《会員数》 男性0人女性10人
クブ アエケ アロハ ホロマリエ フラダンス	初歩からフラダンスを学び、技術の向上と会員相互の親睦を図りながら、ボランティア等にも参加して楽しく活動しています。	《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	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月2,500円	佐藤 米子 964-1506 《入会条件》 《会員数》 男性0人女性10人
プアメリエ フラダンス	フラダンスをはじめて5年が過ぎました。イベントに参加したりみんなで楽しくフラをやっています。	《場所》 南越谷地区センター・公民館 《活動日》 第1・第3火曜日 《時間》 19：00～21：00	《入会金等》 《会費等》 月3,000円	本田 緑 090-4385-7051 《入会条件》 《会員数》 男性0人女性11人
フラ・メリア フラダンス	基本のステップから、習いはじめ体力作り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》 くすのぎ荘 《活動日》 第1・第3木曜日 《時間》 13：00～15：00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 月1,000円	新井 敬子 090-6949-0912 《入会条件》 市内在住60歳以上 《会員数》 男性0人女性7人
ゆりのき フラクラブ フラダンス	ゆったりとした曲に身を任せながら、ハワイの美しい島々に思いを馳せてみませんか。もちろん、いつでも、初心者大歓迎です。	《場所》 ゆりのぎ荘 《活動日》 第2・第4水曜日 《時間》 13：00～15：00	《入会金等》 《会費等》 月1,000円	阿保 幸子 974-7393 《入会条件》 市内在住60歳以上 《会員数》 男性0人女性18人
あかね リールクラブ スコティッシュ カントリーダンス	スコティッシュカントリーダンスを楽しんでいます。初めての方も大歓迎です。お待ちしております。	《場所》 南越谷地区センター・公民館 蒲生交流館 《活動日》 第1・第3日曜日 《時間》 13：00～16：30	《入会金等》 《会費等》 月700円	朝比奈 由紀子 985-0802 《入会条件》 《会員数》 男性1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
越谷 ヨガ・ピラティス ・ダンスサークル タヒチアンダンス	タヒチアンミュージック を学びながら踊りも学 び、演奏に合わせて踊り ます。南国のドラムビ ートを体で感じ楽しみま しょう。	《場所》 市内地区センター・公民館他 《活動日》 毎週水曜日 《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 《会費等》 1回500円	菊地 博美 090-9965-5430 《入会条件》 《会員数》 男性 6 人 女性 6 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 た基本フィギュアを覚え 指導者の指示に従い踊る 楽しいダンスです。一緒 に心地良い汗を流してみ 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》 第2・第4木曜日 《時間》 13:00~16:00	《入会金等》 《会費等》 月1,000円	鍋島 律子 987-4346 《入会条件》 《会員数》 男性 2 人 女性 28 人
Fairies (フェアリーズ) チアダンス	チアダンスの大会に向け て、みんなで楽しく自主 的に練習しています。み なさんも一緒にダンスを してみませんか？	《場所》 市内の地区センター・公民館 《活動日》 毎週金曜日・土曜日 《時間》 18:00~21:30	《入会金等》 《会費等》	亀田 理恵 963-4151 《入会条件》 《会員数》 男性 0 人 女性 12 人
手話ダンス サークルふじ 手話ダンス	歌詞を手話で、曲のイ メージをステップ等で表 わす、とても楽しいダン スです。頭の体操にもな りますのでぜひ一度体験 しに来てください。	《場所》 北部市民会館 《活動日》 第1・第3・第4土曜日 《時間》 9:30~12:00	《入会金等》 1,000円 《会費等》 1回500円	厚海 とき子 090-5346-4130 《入会条件》 《会員数》 男性 0 人 女性 16 人
YOSAKOI 桜美輪 よさこい	越谷の桜美輪です。下は 3歳から上は昔の3歳 (笑)まで、はば広い年 齢層でがんばっていま す。	《場所》 東越谷小学校 体育館 《活動日》 毎週金曜日 《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 《会費等》 大人月1,000円 子ども月500円	坂田 公司 080-5540-6488 《入会条件》 《会員数》 男性 11 人 女性 35 人
よさこい “舞龍伝” よさこい	週一度の”よさこい踊 り”の練習で会員相互の 親睦を図り、また体力の 増進に努めています。	《場所》 新方地区センター・公民館 《活動日》 毎週火曜日 《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 《会費等》	細川 洋子 974-3681 《入会条件》 《会員数》 男性 2 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
空手道剛柔流 拳和会 東越谷 空手道	空手道を通し、礼節・忍耐力を身に付け思いやりの心を育てます。繰り返しの練習は自然と体と心を強くします。初心者の方も大歓迎！	《場所》 東越谷小学校 《活動日》 毎週月曜日 《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 4,000円 《会費等》 月3,500円	根岸 千恵 090-7205-3963 《入会条件》 幼年以上 《会員数》 男性 21 人 女性 14 人
越谷市忍誠館 空手道 スポーツ少年団 空手道	礼節と規律を重んじ、年長児からシニアまで稽古にて共に体を健康に、技を磨き成長する楽しさを生涯続けられる空手道を目指す。	《場所》 ①越ヶ谷地区センター・公民館 ②第1体育館 《活動日》 ①第3・第4火曜日 毎週木曜日 ②毎週月曜日・金曜日 《時間》 18:55~21:00	《入会金等》 団員3,000円 《会費等》 月2,500円 一般シニア 入会費・会費+500円	古川 友一郎 965-0460 《入会条件》 6歳以上 《会員数》 男性 21 人 女性 5 人
元気 太極拳クラブ 太極拳・空手道等	太極拳でゆったり体を動かします。また強さを求める人には空手等を、更に希望があれば社交ダンス、ハマシルで軽快に運動します。	《場所》 大袋地区センター・公民館 《活動日》 毎週木曜日 《時間》 19:00~21:00	《入会金等》 《会費等》 月2,000円	中川 孝次 090-7242-7758 《入会条件》 《会員数》 男性 3 人 女性 0 人
古武道 忍法体術 忍術	忍者が素手・武器等を使って戦った体術を指導していきます。忍術は忍者の武術です。日本の文化と武の芸術を継承しています。	《場所》 越ヶ谷地区センター・公民館 南越谷交流館 《活動日》 各週日曜日 《時間》 9:00~12:00	《入会金等》 《会費等》 月4,000円	安江 建二 962-0832 《入会条件》 《会員数》 男性 7 人 女性 0 人