

いるま学びの場(体操・ヨガ・気功・太極拳・少林白彊術・野球・ソフトボール:市内全域)

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
	カワイ体育教室 ① (幼児)	第1~4 土曜 日 9:10~10:00	イオンスタイル 入間 2F	カワイ体育教 室専任講師		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	カワイ体育教室 ③(小学 生)	第1~4 土曜 日 11:10~ 12:00	イオンスタイル 入間 2F	カワイ体育教 室専任講師		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801

	カワイ体育教室 ②(幼児～小1)	第1～4 土曜日 10:10～11:00	イオンスタイル 入間 2F	カワイ体育教室専任講師		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
エアロビクス、コアトレーニング、ストレッチ	ヘルシーシェイプアップクラブひまわり	金曜日 9:15～12:00	健康福祉センター	塩瀬 泉	女性	櫻井 恵美子 090-5403-1293
健康運動指導士、塩瀬泉先生のご指導で、エアロビクスを中心に、コアトレーニング、ストレッチをしています。いつまでも心身ともに健康で楽しい毎日がすごせる身体作りが目標です。						
ストレッチ体操	フクコレサークル	第1～4 火曜日 9:00～12:00	市民体育館	醍醐 あずさ		神田 洋子 04-2965-2393
健康な日常生活を送れる様に体を動かして筋肉をつける。						

介護予防 教室(体 操・脳トレ)	ワイワイなかま	木曜日 10:00~11:30 (変更あり)	市民活動セン ター	山崎 恵利子 他 1 名	入間市在 住の高齡 者	金森 禮子 090-9859-8953
		健康寿命をより長く楽しむことを目的にプロの指導者を招き介護予防体操、脳トレの教室を週に 1 回開催する(フレイルにおちこまない為の運動習慣を身につける)				
健康体操 &シェイプ アップ	フレンズ・シェイプ	月曜日(月 3 回) 10:30~11:50	西武地区体育 館	本野 とも子	成人	本野 とも子 04-2932-3558
健康体操 (トリム、スト レッチ、筋 力アップ、 ベルト&ボ ール体操)	バランスフィットネス	月曜日 10:00~11:30	ダイシンスタジ オ(春日町)	上松 朝子	女性	上松 朝子 090-2225-8847
		ベルトを使ってストレッチや筋力アップ、ボールで腹筋バランスを。最新のヒット曲に合わせてストレッチや簡単なステップダンス。骨盤体操などオールランドのバランスフィットネスです。				

体操	介護予防体操	第 4 火曜日 10:30～11:30	SOMPO ケア ラヴィーレ入 間 2F ラウン ジ	江口 康子		江口 康子 04-2964-6511
		誰にでもできる簡単な体操。介護が必要な状態にならず自分らしい生活が送れるよう生涯元気でイキイキと暮らせるように心身の機能の低下を予防する事です。腰痛・膝痛等を楽しく予防しましょう。				
	安眠ヨガ	第 1・3 金曜日 20:00～21:00	イオンスタイル 入間 2F	カナガワター コ		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	夜のピラティス	第 2・4 水曜日 19:30～20:30	イオンスタイル 入間 2F	長谷川 菜由		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801

	ほほえみヨガ①②	第 1・3 金曜日 ①10:15～11:15 ②11:30～12:30	イオンスタイル 入間 2F	みちこ		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	心と体が元気になる 健康 気功	第 1・3 金曜日 14:00～15:00	イオンスタイル 入間 2F	砂川 法子		イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
気功	内気功養生教室	第 1・3 水曜日 10:00～12:00	入間駅前プラ ザ 10 号棟集 会場	堀切 典子	(財)日本 スポーツク ラブ協会、 東日本気 功協会	堀切 典子 04-2922-7944
姿勢・呼吸・意識(心)を整えることを基本に生命エネルギーである「気」を高める功法・呼吸法を行っています。心身の不調の改善・病気の予防に役立っています。						

気功、太極拳、ヨーガ	ニコニコ太一気功	週2回月・木曜日(月4週) 13:00~/14:20~/15:40~(各70分)	入間市武道館	小倉 進(健康づくりスタッフ)	峨眉、健身、古式	松下 町子 04-2963-3926
		<p>簡単でやさしい動作の気功、太極拳、ヨーガ、そして腹式での深い呼吸を通して「自分で楽しく、みんなと一緒に、健康づくり」を合言葉に、日常的な運動習慣として、笑顔でしています。モットーは、無理なく、やさしく、気持ちよく、です。</p>				
気功、陳式太極拳健康法他	ヒマラヤ杉 太極拳の会	木・日曜日 8:30~9:30	彩の森入間公園	窪寺 康夫		窪寺 康夫 042-974-0534
		<p>外功内功をベースに、緩急自在の陳式太極拳を何気なく日常に生かせるよう、取り組んでいます。</p>				

太極拳	楊名時八段錦 太極拳・生き生き太極拳	火曜日 13:00 ～16:15(楊明 時八段錦太極 拳) 18:00～ 19:30(生き生き 太極拳)	西武図書館	津島 和子	楊名時太 極拳 男女問わ ず	佐藤 由里 080-5338-4119
		健康太極拳です。				
太極拳	若葉・ひまわり	水曜日(月4回) 9:15～10:15 10:30～12:00 13:00～15:00	入間市武道館	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		若葉(24 式 48 式) ひまわり(経験者)				

太極拳	新緑・心身会	木曜日(月 4 回) 9:15~10:15 10:30~12:00	入間市武道館	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		新緑 24 式楊式心身会(剣もしています)				
太極拳	清流	月曜(3 回) 13:30~15:00	入間市武道館	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		清流 24 式 48 式他(初心者 OK)				
太極拳 入 門・初級・ 24 式	24 式教室(2 クラス)	月曜日(月 3 回) 9:15~10:15 10:30~11:30	入間市武道館	小林 寿美子		小林 寿美子 04-2960-3454
		初心者。基本から勉強しています。				

自彊術	自彊術 ひまわり	第1~4木曜日 10:00~12:00	農業改善センター	築地 光子		水村 知子 04-2936-3060
		31動作で全身を動かし体の調子を整えていきます。呼吸法により自律神経のバランスも整えます。年齢に関係なくリハビリが必要な方もできます。治療法からできており、療法も勉強できます。				
3B体操	3B体操サンフラワー	第2・4木曜日 12:00~14:00	東町公民館			東町公民館 04-2963-7503
		誰にでもできる、楽しい体操です。音楽に合わせて運動不足を解消しています。会員募集しています。				
3B体操	あおぞらキッズ	第1~5月曜日 16:30~18:00	金子公民館		年中から 小学6年生	金子公民館 04-2936-1171

エアロビクス	フジサワーズB	第1~4 金曜日	藤沢公民館		初心者 50代~70代	藤沢公民館 04-2962-6475
		11:00~12:00				
エアロビクス	フジサワーズA	第1~4 金曜日	藤沢公民館		初心者 30代~60代	藤沢公民館 04-2962-6475
		9:30~11:00				
エアロビクス、ストレッチ	ハートフレンズ	第1~4 金曜日	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
		13:30~15:00				

ジャズ体操	高倉子どもジャズ体操	水曜日 16:30～18:30	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
ストレッチ	ストレッチ体操	第1・3水曜日 10:00～11:00	東藤沢公民館		女性	東藤沢公民館 04-2962-6922
ストレッチ等						
ストレッチ	らくらくストレッチ	第2・4水曜日 10:30～11:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
ダンベル体操、ストレッチ等						
ストレッチ	わくわくストレッチ	第2・4金曜日 9:30～11:00	西武公民館		女性	西武公民館 04-2932-0033
ストレッチや脳トレなどを楽しくやっています。笑いにあふれた楽しいクラブです。						

ストレッチ とリズム体 操	ボディバランス(アクティブ)	第1~4 水曜日	東金子公民館		女性	東金子公民館 04-2962-7711
		10:30~12:00				
ストレッチ ング	ボディバランス(ストレッチ)	水曜日	東金子公民館		一般成人	東金子公民館 04-2962-7711
		9:30~10:30				
ストレッチ 体操	あおぞら健康体操	月曜日	金子公民館			金子公民館 04-2936-1171
		10:30~12:00				
ストレッチ 体操	マイフィットネス	第1~4 火曜日	久保稲荷公民 館		女性	久保稲荷公民館 04-2965-8448
		9:00~10:30				

ズンバ	Pleasant!!	第 1~4 月曜日 11:30~13:30	東町公民館		老若男女	東町公民館 04-2963-7503
		筋トレ、ストレッチ、ZUMBA 11:45~13:15(実質の運動時間)				
ズンバ(ダンスエクササイズ)	ズンバホリック	第 1・3 金曜日 19:00~22:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
		第 2・4 木曜日 19:30~21:30		年代を問わず楽しめるダンスフィットネス「ズンバ」の普及、紹介を目指したサークル、初心者大歓迎。		
ズンバ(ダンスエクササイズ)	KEIKA ZUMBA	第 1・3・4 土曜日 12:30~16:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
		第 2 土曜日 9:30 ~13:00		年代を問わず、楽しめるダンスフィットネス「ズンバ」の普及。紹介を目指したサークル、初心者大歓迎。		

ズンバ(ダンスエクササイズ)	LIBERTY ZUMBA	第1・3木曜日 19:30～21:30	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
年代を問わず楽しめるダンスフィットネス「ズンバ」の普及、紹介を目指したサークル、初心者大歓迎。						
ダンス、ストレッチ、エアロビクスヨガ	ビューティーライン	金曜日 9:00～10:30	藤の台公民館		女性	藤の台公民館 04-2964-7353
女性限定で活動しています。						

フィットネス、骨盤ストレッチ、顔ヨガ	東金子レディースエクササイズ	第1~4 水曜日	東金子公民館		(公社)日本フィットネス協会グループエクササイズ愛好者	東金子公民館 04-2962-7711
		13:30~15:30				
エクササイズ(壁やマット・タオル・ボールを使って姿勢やO脚の改善、筋力の向上を目指します)顔ヨガ 竹踏み体操(第3水曜日のみ)						
フィットネス体操	マイフィットネス	水曜日	高倉公民館		女性	高倉公民館 04-2964-4626
		19:30~21:00				
女性を対象とした体操教室						
ヨーガ体操	りらくすヨガ	第1~4 月曜日	久保稲荷公民館		成人	久保稲荷公民館 04-2965-8448
		13:00~15:00				
ヨーガを基本とした体操						

ラジオ体操、歌、ウォーキング 他	サロン、コスモス	第 2・4 火曜日	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館
		15:00～16:30	館			04-2965-8448
体操をしたり、歌をうたったりして、健康を保つ活動						
リズム体操	金子ストレッチレディー	火曜日	金子公民館		女性	金子公民館
		16:00～17:30				04-2936-1171
ストレッチ、有酸素運動等による健康体操。						
リズム体操、腰痛・肩こり改善 体操	ファミリー体操	第 1～4 金曜日	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館
		10:00～11:30	館			04-2965-8448
公民館祭準備・手伝いのみ						
リトミック	コッコサークル	第 1～3 火曜日	藤沢公民館		幼児 4 才	藤沢公民館
		14:00～16:00			～	04-2962-6475

気功体操	気功 練功東藤沢教室	第 1～3 火曜日	東藤沢公民館			東藤沢公民館
		10:00～12:00				04-2962-6922
ゆっくりと動き免疫力アップ気功体操						
健康体操	いきいきクラブ	火曜日	藤の台公民館		女性	藤の台公民館
		10:00～12:00				04-2964-7353
体操を通じて、地域住民との交流を深め、健康増進を図る。地域の文化祭に参加。						
健康体操	医療生協ストレッチ	第 1～3 月曜日	東町公民館		一般成人	東町公民館
		13:30～16:00				04-2963-7503
		第 1 木曜日				
		13:00～17:00				
中高年女性が中心。初心者大歓迎。						

健康体操	マイ・フィットネス	木曜日 10:00～12:30	金子公民館		NPO 法人 MY フィット ネス研究 会 30～60 代	金子公民館 04-2936-1171
		音楽にあわせてストレッチやリズム体操で、楽しく体を動かし、会員の親睦、健康増進を目的とする。産後間もない若い方からご年配の方まで骨盤底筋を意識して将来の尿もれ予防。体幹を意識して転倒防止等で健康寿命を延ばしましょう。小さなお子さま連れOK！				
健康体操	健康体操サークル	金曜日 19:00～20:30	扇町屋公民館		成人女 性	扇町屋公民館 04-2962-4495
		運動不足の方、肩こり、腰痛に悩んでいる方、いっしょに身体を動かしてみませんか？				
健康体操	マイ体操	第1～4 火曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		ストレッチ・リズム体操				

健康体操	健康体操クラブ	第1~4月曜日 14:00~15:00	東金子公民館		成人	東金子公民館 04-2962-7711
		健康づくりを目的とし、身体を動かす事の楽しさを知ってもらおう。健康に興味のある方であれば男女問わず。				
健康体操	黒須婦人健康体操クラブ	第1~3金曜日 9:30~11:30	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
		伸展、解筋、整体、基礎体力づくり等				
健康体操	さわやか3B体操	第1~3金曜日	藤の台公民館			藤の台公民館 04-2964-7353
		3つの手具(ボール・ベル・ベルダー)を使用し、健康の維持・向上をはかる。藤の台まつり参加。体験入会・見学いつでも大歓迎				

健康体操	フレッシュアップ体操	第1~4 水曜日	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		19:00~20:30				
健康体操	健康体操の会	第1・3 火曜日	東町公民館		成人女性	東町公民館 04-2963-7503
		9:30~11:30				
健康体操 (道具を使 い音楽を かけて)	3B 体操ダリア	第1・3 火曜日	西武公民館			西武公民館 04-2932-0033
		13:30~15:30				
体操	ふれあい体操	金曜日	東金子公民館			東金子公民館 04-2962-7711
		10:00~11:30				

体操	たんぽぽ	第 2・4 月曜日	藤の台公民館			藤の台公民館
		10:00～12:00				04-2964-7353
よく知っている曲、なつかしい曲の心地よいピアノの調べにのり、楽しく身体を動かし、ゆたかな時間をすごす。						
体操	二本木ボディバランス	火曜日	二本木公民館			二本木公民館
		13:30～15:00				04-2934-2672
お年寄りから若い人までできるリズム体操 イスを使ったストレッチ、簡単な筋力アップトレーニング。						
体操・散歩	火曜ちょこ歩こう会	火曜日	西武公民館			西武公民館
		10:00～11:30				04-2932-0033
高齢者中心の体操、散歩、講習会						

	いすヨガ	第 2・4 月曜日 10:00～11:30	扇町屋公民館			扇町屋公民館 04-2962-4495
いすに座ったままのヨガ 女性中心ですが男性も OK 初心者大歓迎						
イスヨガ	ひまわりイスヨガ	第 1・3 水曜日 13:30～15:00	高倉公民館		一般	高倉公民館 04-2964-4626
ヨーガ	ヨガ同好会	第 1・3・4 金曜日 15:00～17:00	宮寺公民館			宮寺公民館 04-2934-4466
ヨーガ						
ヨーガ	ヴィーナス	第 2・4 火曜日 10:00～11:30 (9:30～12:00)	東金子公民館		女性	東金子公民館 04-2962-7711
心と体をやさしくほぐすシンプルヨガ						

ヨーガ	東町ヨガサークル	第1・2・4水曜日	東町公民館		女性	東町公民館
		13:00～14:30				04-2963-7503
ポーズと呼吸法によって心身ともにリフレッシュ。少しずつ変わっていく自分に出会えます。						
ヨーガ	ヨガサークル コチカ	金曜日(原則月	藤沢公民館			藤沢公民館
		3回)				04-2962-6475
		9:30～11:00	ヨガを通して心身の健康を育み、お互いの親睦を図る。30代～40代の女性中心。初心者歓迎。			
ヨーガ	フィジカル	火曜日	藤沢公民館			藤沢公民館
		12:30～14:30				04-2962-6475
		心身の健康を育むことを目的とする				

ヨーガ	フロンティア～経絡ヨガ～	第1～4 火曜日	藤沢公民館			藤沢公民館
		9:30～11:00				
中高年女性が中心、初心者大歓迎						
ヨーガ	やさしいヨーガ	第1～3 金曜日	西武公民館			西武公民館
		10:00～12:00				
立位、座位、寝ころぶの体位の中で筋肉の伸長と弛緩を行うことで心身の健康をはかる。						
ヨーガ	入間ヨーガ	第1～3 金曜日	黒須公民館			黒須公民館
		20:00～21:30				
ヨーガ	ヨーガの会	第2・4 金曜日	東藤沢公民館			東藤沢公民館
		9:30～11:30				
体の調子を整える運動を行う。初心者歓迎。						

ヨーガ	黒須ヨーガクラブ	第 1~3 木曜日	黒須公民館			黒須公民館
		14:00~15:30				04-2962-7511
		月 3 回の公民館での活動のみ 初心者大歓迎				
ヨーガ、ピ ラティス	ミラクル	第 1~4 水曜日	藤沢公民館			藤沢公民館
		9:30~11:00				04-2962-6475
		女性のみ 初心者大歓迎				
ヨガ	Calmfun yoga	第 2・4 土曜日	高倉公民館		ハタヨガ・ 陰ヨガ 女性	高倉公民館
		10:30~11:30				04-2964-4626
		ヨガを通して、カラダを健康に、ココロを元気にしていきましょう！ 初心者の方、お子様連れの方など、どなたでもご参加頂けます。				

ヨガ	ヨガ入門ひまわり	第 2・4 土曜日 10:00～11:30	東町公民館		リラックス ヨガ	東町公民館 04-2963-7503
		ヨガ指導講師による、呼吸法やリラックスヨガを体調や個人の状況に応じて行い、他人と比べない。男女問わず体験へどうぞ。				
ヨガ	入間ヨガサークル	水曜日 10:30～12:30	扇町屋公民館		一般成 人	扇町屋公民館 04-2962-4495
		入間市の方とヨガを行う。初心者大歓迎。中高年の方中心				
ヨガ	ドリームフューチャー ～シニア健康体操～	第 1～4 金曜日 13:30～15:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		初心者から年輩者まで				
ヨガストレ ッチ	アイリス	火曜日 10:00～11:30	扇町屋公民館			扇町屋公民館 04-2962-4495
		ヨガ体操				

夜ヨガ	RR	第1~4 木曜日	扇町屋公民館		月ヨガ	扇町屋公民館
		19:30~21:00				04-2962-4495
		女性中心、初心者大歓迎、リラックスとリセット(RR)で無理なくゆっくり体調改善				
気功	さわやか気功体操	第2・4 水曜日	扇町屋公民館			扇町屋公民館
		13:30~15:30				04-2962-4495
		老若男女が気功を通じて健康維持に努める。初心者大歓迎				
気功	気功同好会	土曜日	金子公民館			金子公民館
		14:00~15:30				04-2936-1171
		自分の健康は自分で守る。自ら鍛え上げていくということで講師を呼び練習を実施しています。				

気功	入間市気功クラブ	土曜日 14:00～16:00	扇町屋公民館		制限無し	扇町屋公民館 04-2962-4495
		健康の維持向上を図り、親睦を深める。年1回、合宿を兼ねて気場の良い場所で一泊研修会を行います				
気功、健康 体操	かがやく瞳	第1・3木曜日 13:30～15:30	西武公民館		男女性別 問わず	西武公民館 04-2932-0033
		老化を防ぎ、心身共に健康で楽しい人生を送りたい!!という趣旨のもと活動しています。				
気功、太極 拳	中国気功・太極拳サークル	第1・3水曜日 10:00～12:00	西武公民館			西武公民館 04-2932-0033
		中国人の陳先生の指導のもと練功。年1回、中国気功大会参加。ゆるやかな動きで「気」を全身で感じ、リフレッシュ。				

ケア体操 &太極拳	健康クラブ木曜コース	第2～4 木曜日 14:00～16:00	藤沢公民館		成人	藤沢公民館 04-2962-6475
太極拳	太極拳同好会	第2～4 木曜日 13:30～15:30	東町公民館			東町公民館 04-2963-7503
太極拳をどなたでも体験できます						
太極拳	楊名時太極拳まどか	火曜日(月4 回) 19:30～21:00	金子公民館		楊名時八 段錦太極 拳	金子公民館 04-2936-1171
健康作りを目指す、昼間働く女性を中心。初心者、男性大歓迎。						

太極拳	黒須太極拳サークル	火曜日 13:30～15:30	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
		簡化太極拳と練功と呼ばれる中国体操の組み合わせを基礎から楽しく学んでいます。(初心者向け)				
太極拳	太極拳 あしなみ	水曜日(祝日、 第5週を除 く)10:00～12:00	扇町屋公民館		年齢、性 別問わず	扇町屋公民館 04-2962-4495
		太極拳の基礎と中国健康医療体操(練功18法)を中心に健康維持を目的に。年齢、性別を問わず、初心者でも楽しく学べます。				

太極拳	元気会	金曜日(祝日・ 第 5 週を除く) 14:00～16:00	扇町屋公民館		入間市太極拳連盟 動ける方 なら年令、 性別を問 いません	扇町屋公民館 04-2962-4495
		男女・年齢を問わず太極拳の基礎の指導と中国健康体操(練功 18 法)を中心に、いつまでも元気に健康を維持することを目的としています。				
太極拳	太極拳クラブ健身会	第 1～4 土曜日 18:00～19:30	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
		よく知られている簡化 24 式太極拳をはじめ、48 式太極拳や武派太極拳 32 勢及び気功や練功を実施しております。それぞれの体力に応じ、無理をせず楽しみながら健康の維持増進に努めております。				

太極拳	楊名時太極拳若葉	第1・3月曜日 13:30～15:30			楊名時八 段錦太極 拳	金子公民館 04-2936-1171
		第2・4月曜日 12:00～14:00				
健康作りを目指す中高年女性が中心。初心者、男性、大歓迎。						
太極拳	好の会	第1～4火曜日 10:00～12:00	扇町屋公民館			扇町屋公民館 04-2962-4495
		太極拳の基礎と中国健康医療体操(練功18法)を中心に健康と元気作りを目的としています。年齢・性別を問わず楽しく長く続けられることをメインに。				
太極拳(24 式太極拳、 大極功夫 扇他)	扇町屋太極拳サークル	木曜日(月4 回) 12:00～13:30	扇町屋公民館		どなたでも	扇町屋公民館 04-2962-4495
		老若男女問わず。初心者大歓迎。みんなで太極拳を楽しむ。				

太極拳、ストレッチ	パンダ太極拳	木曜日	二本木公民館		武術太極拳 健康思考の方、基本を学びたい方	二本木公民館 04-2934-2672
		13:30～15:30			準備運動、ストレッチ、練功十八法、太極拳、整理運動	
太極拳、気功	陳式太極拳愛好会	金曜日	二本木公民館		陳式 成人	二本木公民館 04-2934-2672
		14:00～15:30			生きがいのある充実した生活を送れるよう、太極拳、気功を通じて健康を養うものです。初心者大歓迎！！	

太極拳・ストレッチ	リラックス太極拳	月曜日 19:30～21:30	二本木公民館		武術太極拳 健康思考 の方、基本を学び たい方	二本木公民館 04-2934-2672
		準備運動、基本動作、太極拳、ストレッチ、整理運動				
太極拳 24 式 太極剣 32 式	入間太極拳サークル	第 2・4 水曜日 10:00～12:00	西武公民館		太極養生 道協会	西武公民館 04-2932-0033
八段錦二 十四式太 極拳	レッツ太極拳	火曜日 10:00～12:00	西武公民館		楊名時	西武公民館 04-2932-0033
		楊名時太極拳の理念に基づきカリキュラムを遵守し高齢者も取り組める健康太極拳となっています。				

練功、太極拳	太極拳東藤沢	第1・3月曜日 13:00～15:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		第2・4月曜日 13:00～15:30				
体のツボを刺激する運動						
練功・太極拳	中国健康体操	第2～4土曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館		楊式 (特に無し) 健康な方	東藤沢公民館 04-2962-6922
動きの好きな方歓迎						
自彊術	自彊術ひまわり会	第1～4金曜日 9:00～12:00	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
公民館祭に参加						

自彊術	太陽	第1～3 火曜日	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		7:00～8:30				
自彊術	健康体操 自彊術	水曜日	金子公民館		男女	金子公民館 04-2936-1171
		9:30～12:00				
自彊術	自彊術レモンの会	木曜日	藤の台公民館			藤の台公民館 04-2964-7353
		13:30～15:00				
自彊術	自彊術太陽	第1～4 水曜日	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
		19:30～21:00				

自彊術	自彊術 さくら	第1~4月曜日 9:30~12:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		自分自身で心身の調和を保持し万病克服する体操(医者にかからない為)				
体操と自 彊術療法	自彊の会	第1~4水曜日 14:30~16:00	久保稲荷公民館		公益法人 自彊術 一般成人	久保稲荷公民館 04-2965-8448
		1~31 動の目的、効果を理解しながら独自の呼吸法や動作に伴った緊張と緩和が身に付くように活動				
万病克服 の体育療 法	自彊術ひまわり	水曜日 10:00~11:30	藤の台公民館		公益社用 法人自彊 術普及会 女性	藤の台公民館 04-2964-7353
		指導者のもと自彊術 31 の動作を実施しております。この運動は体に無理のない範囲での運動です。				

少年野球	黒須オールスターズ	土曜日 13:00～16:30	黒須公民館、 黒須小学校裏			黒須公民館
		日曜日 9:00～12:00	第二グラウン ド			04-2962-7511
野球を通しての心身育成、各大会参加						
少年野球	宮寺ロビンス	土・日曜日・祝日 9:00～17:00	宮寺小学校、 狭山小学校		小学生 (宮寺小・ 狭山小)	宮寺公民館 04-2934-4466
		少年野球の練習及び各大会への参加				
少年野球	仏子ドジャース	土曜日 12:30～17:00	仏子小学校グ ランド、西武市			西武公民館
		日曜日・祝日 8:30～17:00	民運動場、西 武公民館			04-2932-0033
小学生対象 少年野球						

健康体操	かりん	火曜日(月3回) 10:00~12:00	西武地区体育館	岩間 とみ枝	女性	スポーツ推進課 04-2964-1111
		ストレッチを中心に、音楽にあわせた楽しい体操です。ちょっと体を動かしたい方、是非いらして下さい。				
少年野球	ティーボールチーム Bees	日曜日 9:00~11:00	扇小学校	長谷部 義之	5才くらい ~小学3年生	スポーツ推進課 04-2964-1111
		やわらかいボールを使った「ティーボール」のチームです。投げる、打つ、走る、捕るを覚えて運動神経を発達させましょう。				

少年野球	高倉七区ジャガース	土曜日 12:00～17:00	高倉小学校	荒川 日出 男、他 10 名	児童	スポーツ推進課 04-2964-1111
		日曜日・祝日 8:00～12:00 または 12:00～17:00				
昭和 44 年創立。入間市少年野球連盟(春季)・(夏季)大会参加。豊岡少年野球連盟(春季)・(秋季)大会参加。西武沿線大会参加。						
少年野球	グリーン・インパルス	土・日曜日 8:00～12:00	藤沢小学校、 藤沢地区体育 館グランド	高橋 生真	藤沢地区 少年野球 連盟 藤沢小児 童	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 51 年(1976 年)創立。藤沢地区連盟春・秋大会 市連盟春・夏大会参加。原則として藤小児童が対象で、現在子供 23 人 コーチ役員 12 人				

少年野球	豊岡タイガース	土曜日 13:00～17:00	豊岡小学校他	石田 勲	入間市少年野球連盟 小学生	スポーツ推進課 04-2964-1111
		日曜日 10:00～17:00				
小学生の少年野球クラブ。入間市大会、豊岡地区大会、西武沿線大会に参加。部員(会員)常時入部可						
少年野球	二区朝日スターズ	土曜日 12:00～17:00	扇小学校	長谷部 義之	小学生	スポーツ推進課 04-2964-1111
		日曜日・祝日 8:30～17:00				
野球を通じて社会性の向上を児童の目標としています。自治会活動の一環として防災訓練、清掃活動、地区運動会、おまつりにも参加しています。						

少年野球	角栄スターズ	日曜日・祝日 13:00～15:00 藤沢小学校 8:30～11:00 藤沢東小学校	藤沢小学校、 藤沢東小学 校、藤沢グラ ンド	田中 勇、他 13名	藤沢東小 児童	スポーツ推進課 04-2964-1111
		[主な活動]藤沢地区春季・秋季大会に出場。入間市春季・夏季大会に出場。西武沿線大会に出場。上記大会に備えての練習及び子供達の心身の育成と人の和を指導。H18年度より低学年(1～4年生)は藤沢東小学校で練習しています。				
少年野球	金子少年イーグルス	土曜日 8:00～17:00 日曜日・祝日 8:00～13:00	寺竹地区運動 場、金子小学 校	小野 誠次	児童	スポーツ推進課 04-2964-1111
		練習試合歓迎、随時部員募集 未就園児、女子部員歓迎。				

少年野球	スリードラゴンズ	土曜日 8:30～12:00 日曜日・祝日 9:00～15:00(冬 期)9:00～16:00 (夏期)	藤沢北小学校	薄葉 博	小学生	スポーツ推進課 04-2964-1111
		入間市大会、藤沢地区春季大会・秋季大会参加。創立平成7年。練習試合歓迎、随時部員募集。				
ソフトボ ール	藤の実会ソフトボール部	日曜日 8:00～10:00 水曜日 10:00～12:00	藤沢地区体育 館グラウンド		スローピッ チ 藤の実会 会員	スポーツ推進課 04-2964-1111
		平成2年創部(藤の実会)				

ソフトボール	東ファイターズ	日曜日 13:00～16:00 (夏期は 14:00 ～)	東金子地区ス ポーツ広場、 新久小学校		東金子体 育協会 60才以上 (男女問わ ず)	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 55 年創立、入間市ソフトボール連盟 入間市ソフトボール大会 参加 10 人制				
ソフトボール	下小谷田ソフト同好会	日曜日 7:30～12:30	東金子地区ス ポーツ広場、 新久小学校グ ラウンド		小谷田地 区在住者	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 44 年創立 東金子体協ソフト市大会毎回参加。				

ソフトボール	新久ソフト愛好会 A・B チーム	日曜日 7:00～12:00	東金子地区スポーツ広場、 新久小学校	大野 由紀夫	新久地区 在住者	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 45 年創部以来、東金子ソフトボール早朝リーグ戦に参加現在に至る 親睦として(新久、上小谷田、下小谷田)3 地区による、お祭りソフトの継続、他地区交流試合				
ソフトボール	東町ゴールドベアーズ	日曜日 9:00～12:00	豊岡小学校		50 才～	スポーツ推進課 04-2964-1111
		大会参加。入間市壮年ソフトボール大会参加。練習試合歓迎。				
ソフトボール	豊岡三区ソフトクラブ	日曜日 6:00～8:00	運動公園、 豊岡小	後藤 和史	主に豊岡 三区在住 者	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 45 年創立 地域の親睦をはかる為に豊朝会を作り毎週日曜日にリーグ戦を行っている				

ソフトボール	入間ホッピーズ	日曜日 2 時間 (時間帯は不定)	藤沢地区体育館グラウンド		地域住民・成人	スポーツ推進課 04-2964-1111
		入間市ソフトボール協会に加入し、春・夏・秋の大会に出場。又、地域のユウユウ会に加入し、親睦を計っている。入間市壮年ソフトボール大会参加。練習試合歓迎。				