

いるま学びの場（ 体操・ヨガ・気功・太極拳・自彊術・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	青山 友子 04-2932-5867
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 3 名	入間市在住の高齢者	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	ハスミンの会	土曜日(月1~2回 /不定期) 18:00~ 20:00	健康福祉セン ター・スタジオ	長谷川 安見 (ハスミン/フ ラメンコ踊り 手)		山口 礼子 04-2965-4939
		床に横になって行うレッスンで、スペイン国立舞踊団の正式カリキュラム。フラメンコ、スペイン舞踊の為の基礎レッスン(「フリオの床」と呼ばれています)ですが、健康維持のための体操として有効的です。見学可				
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	月・木曜日 14:00 ～15:00(感染対応 等で一時的に中止 となる場合有)	SOMPO ケア ラ ヴィーレ入間 1階 ダイニン グ	石澤 彰悟		石澤 彰悟 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。				
	朝ピラティス 月 2 クラス 月 4 クラス	第 2・4 火曜日 10:15～11:15 第 1～4 火曜日	イオンスタイ ル入間 2F	masayo		イオンカルチャークラブ入間店 04-290-3801
ヨーガ	ヨガサークル スーリヤ	第 2～4 水曜日 10:00 ～ 11:00 (変更になる場合 有り)	入間市産業文 化センター	久保田 美奈子	ハタヨガ 女性	久保田 美奈子 090-1405-1001
		肩こり、腰痛、冷え症など日頃の不調を改善して、巡りのよい身体作りをしましょう。				

	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号棟集會 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
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。						

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
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。						
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	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 式楊式他 心身会・総合 42 式・大極剣 42 式						
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 (楊式・元功) 午後 剣 (32 式 42 式)						

太極拳	楊名時八段錦 太極拳・生き生き太極拳	火曜日 ①13:00 ～14:30 ②14:45 ～16:15 ③18:00 ～19:30	図書館西武分 館A会議室	津島 和子	楊名時太極 拳 男女問わず	中野 淑子 090-8312-6418
		健康太極拳です。				
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。				
太極拳、 剣	わくわく	水曜日 17:30～ 21:30	健康福祉セン ター	竹内 健二	簡化24式太 極拳	高澤 寛 090-5491-6691
		初心者大歓迎				

自彊術	自彊術 ひまわり	第 1～4 木曜日	農村環境改善	築地 光子		水村 知子
		10:00～12:00	センター			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フレッシュ	水曜日	10:00～	宮寺公民館		宮寺公民館
		11:30				04-2934-4466
		3Bとは、ボール、ベル、ベルターの頭文字をとった3つの手具のことです。3Bフレッシュは成人女性のための体操です。リズム体操、ストレッチ、ヨガ、ダンス、手具体操を音楽に合わせて運動します。				
3B体操	3B体操ひまわり	第1・2・3金曜日	西武公民館		女性	西武公民館
		20:00～21:30				04-2932-0033
		成人女性向けに健康な日常生活が送れるよう、楽しく無理なく筋力トレーニング、ストレッチ体操を行う。				
3B体操	3B体操	第1～4月曜日	黒須公民館			黒須公民館
		10:00～11:30				04-2962-7511

3B 体操	3B 体操サンフラワー	第 2・4 木曜日	東町公民館			東町公民館
		13:00~14:30				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。						
ZUMBA	Happy ZUNBA	水曜日 19:30~	二本木公民館		女性・男性 も可	二本木公民館
		20:30				04-2934-2672
マットストレッチからのラテンの曲でダンス。中高年女性为中心。初心者大歓迎						
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
		11:00~12:00				04-2962-6475
エアロビクス						
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
		9:30~11:00				04-2962-6475
エアロビクス						

エアロビクス (有酸素運動)	ロータス	火曜日 14:00～15:00	金子公民館			金子公民館 04-2936-1171
概ね 60 才以上の女性サークルです。						
エアロビクス、ストレッチ	ハートフレンズ	第 1～4 金曜日 13:30～15:00	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
週 1 度 音楽を聞きながら、楽しく体操、ストレッチしています。						
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
ジャズ体操	マーガレット	第 1・2・4 水曜日 10:00～12:00	高倉公民館		成人女性	高倉公民館 04-2964-4626
音楽に合わせて楽しく踊るサークルです。ゆっくり丁寧にストレッチで体をほぐします。						

ストレッチ	クール・ジャギー	第 1～4 水曜日	久保稻荷公民館			久保稻荷公民館
		10:00～11:00	館			04-2965-8448
40～50 分間のストレッチ						
ストレッチ	ストレッチ体操	第 1・3 水曜日	東藤沢公民館		女性	東藤沢公民館
		10:00～11:00				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	東藤沢公民館			東藤沢公民館
		10:30～11:30				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	西武公民館		女性	西武公民館
		9:30～11:00				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、リズム体操、脳トレ	アクティブ体操サークル藤沢	第 1・3 火曜日	藤沢公民館		65 才以上	藤沢公民館 04-2962-6475
		9:00~?:30				
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				中高年の体力増進
ストレッチと体操	クロスジャギーサークル	火曜日 10:00~	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
		11:30				ストレッチを中心に、簡単なステップ練習。初心者の方でも随時入会歓迎。
ストレッチング	ボディバランス (ストレッチ)	水曜日 9:30~	東金子公民館		一般成人	東金子公民館 04-2962-7711
		10:30				中高年女性中心 初心者大歓迎です。

ストレッチ 体操	あおぞら健康体操	月曜日 10:30～ 12:00	金子公民館			金子公民館 04-2936-1171
年齢に関係なく、楽しく体操をしています。						
ストレッチ 体操	マイフィットネス	第1～4 火曜日 9:00～10:30	久保稲荷公民 館		女性	久保稲荷公民館 04-2965-8448
女性が中心のストレッチ体操 初心者大歓迎						
ストレッチ 体操	ストレッチクラブ昴	第2・4 土曜日 14:00～16:00 (月 2回)	久保稲荷公民 館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
3B (ボール・ベル・ベルダー) を使った健康体操。ストレッチ、ダンス。						
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 第 2・4 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。						
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 第 2 土曜日 9:30 ～ 13:00	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。						

ダンス・ ストレッチ 体操	マイフィットネス	第1・2・3 木曜日 19:30~21:00	東藤沢公民館		女性	東藤沢公民館 04-2962-6922
女性限定のストレッチ体操 初心者大歓迎						
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 13:30~15:30	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
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 19:30~ 21:00	高倉公民館		女性	高倉公民館 04-2964-4626
女性を対象とした体操教室						

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 15:00~16:30	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館 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、腰痛・肩こり改善体操	ファミリー体操	第 1~4 金曜日 10:00~11:30	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
公民館祭準備・手伝いのみ						
気功体操	気功 練功東藤沢教室	第 1~3 火曜日 10:00~12:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
ゆっくりと動き免疫力アップ気功体操						
健康体操	フレッシュアップ体操	第 1~4 水曜日 19:00~20:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
女性を中心とした体操						

健康体操	アクティブ体操藤の台	第 2・3 金曜日	藤の台公民館			藤の台公民館
		9:30~11:30				04-2964-7353
健康運動指導士の講師の指導による高齢者向けの健康体操						
健康体操	マイ体操	第 1~4 火曜日	東藤沢公民館			東藤沢公民館
		10:00~12:00				04-2962-6922
ストレッチ・リズム体操						
健康体操	黒須婦人健康体操クラブ	第 1~3 金曜日	黒須公民館			黒須公民館
		9:30~11:30				04-2962-7511
伸展、解筋、整体、基礎体力づくり等						
健康体操	健康体操サークル	木曜日 14:00~	扇町屋公民館		成人女性	扇町屋公民館
		15:30				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	楽しむ健康体操	第 1~4 水曜日	扇町屋公民館		成人	扇町屋公民館
		13:00~14:30				04-2962-4495
中高年を対象に、足腰・反射神経を鍛える体操を行なう。						

健康体操	医療生協さいたま入間市支部	第 1～3 月曜日 13:30～16:00 第1 木曜日 13:00～ 16:00	東町公民館		一般成人	東町公民館 04-2963-7503
		中高年女性を中心。初心者大歓迎。				
健康体操	健康体操の会	第 1・3 火曜日 9:30～11:30	東町公民館		成人女性	東町公民館 04-2963-7503
		姿勢を正しく整え心身の疲労を解消し運動機能を高める整理体操				
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う。健康に興味のある方であれば男女問わず。				

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 ストレッチ・体幹 トレーニングその他	シニアアップ スマイル	第 2・4 水曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		会員 8 名 (女)				
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 13:30～15:30	西武公民館			西武公民館 04-2932-0033
		中高年女性が主、健康維持と増進のため体操を定期的に行っている。				

姿勢改善 ストレッチ・エクササイズ	姿勢プラス	第 2・4 木曜日 第 3 水曜日 10:30～	東金子公民館			東金子公民館 04-2962-7711
		姿勢の大切さを広めたく、活動しております。女性中心ですが、男性の方も是非ご参加下さい。				
自彊術	金子ぼたん	第 1・2・4 金曜日 13:00～15:00	金子公民館		女性	金子公民館 04-2936-1171
体操	ふれあい体操	金曜日 10:00～ 11:30	東金子公民館			東金子公民館 04-2962-7711
		さわやかストレッチと老化防止のやさしい筋トレ				
体操	二本木ボディバランス	火曜日 13:30～ 15:00	二本木公民館			二本木公民館 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。				

いすヨガ	いすヨガ	第 1・2・4 月曜日	扇町屋公民館			扇町屋公民館
		10:00~11:30				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				
エクササイズ	初めてのピラティス	第 2・4 火曜日	黒須公民館			黒須公民館
		14:00~16:00				04-2962-7511
からだ体操、ヨガ、ピラティス	フィットサークル	月 4 回(火曜・金曜)	藤沢公民館		女性のみ	藤沢公民館
		12:45~13:45				04-2962-6475
		女性が中心、身体を動かしたい、動きたい方				
ハタヨガ	ヨガサークル プラーナ	月曜日	金子公民館			金子公民館
		9:30~11:30				04-2936-1171
		やさしいヨガ				

ハタヨガ	楽ヨガ	第 2・4 日曜日 10:00～11:30	高倉公民館		女性	高倉公民館 04-2964-4626
ヨガを通して健康な体と心作り、仲間作り。						
ヨーガ	ヴィーナス	第 1・3 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	フィジカル	火曜日 12:30～ 14:30	藤沢公民館			藤沢公民館 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 9:30～11:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
中高年女性を中心、初心者大歓迎						

ヨーガ	ヨガサークル パドマ	木曜日 9:30 ~ 11:30	金子公民館		ハタヨガ 女性	金子公民館 04-2936-1171
やさしいヨガ 概ね 50 才以上の女性のサークルです。中高年の女性のサークルです。						
ヨーガ	入間ヨーガ	第 1 ~ 3 金曜日 19:30 ~ 21:00	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
ヨガを学びインド文化・健康についても考える機会ともなり、心身共にリラックス、体調を整える。						
ヨーガ	やさしいヨーガ	第 1 ~ 3 金曜日 10:00 ~ 12:00	西武公民館			西武公民館 04-2932-0033
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	サークル健康ヨガストレッチ	第 1 ~ 4 火曜日	二本木公民館			二本木公民館 04-2934-2672
健康のためのヨガとストレッチ 中高年女性を中心						

<p>ヨーガ</p>	<p>黒須ヨーガクラブ</p>	<p>第 1～3 木曜日 14:00～15:30</p>	<p>黒須公民館</p>			<p>黒須公民館 04-2962-7511</p>
<p>月 3 回の公民館での活動のみ 初心者大歓迎</p>						
<p>ヨーガ</p>	<p>ヨガサークル コチカ</p>	<p>金曜日(原則月 3 回) 9:30～11:00</p>	<p>藤沢公民館</p>			<p>藤沢公民館 04-2962-6475</p>
<p>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。</p>						
<p>ヨーガ</p>	<p>ツバサ</p>	<p>第 2・4 火曜日 13:00～15:00</p>	<p>西武公民館</p>		<p>女性</p>	<p>西武公民館 04-2932-0033</p>
<p>ヨーガ</p>	<p>ヨガ同好会</p>	<p>第 1・3・4 金曜日 15:00～17:00</p>	<p>宮寺公民館</p>			<p>宮寺公民館 04-2934-4466</p>
<p>ヨーガ</p>						
<p>ヨーガ、 ピラティ ス</p>	<p>ミラクル</p>	<p>第 1～4 水曜日 9:30～11:00</p>	<p>藤沢公民館</p>			<p>藤沢公民館 04-2962-6475</p>
<p>女性のみ 初心者大歓迎</p>						

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	Calmfun yoga	第 2・4 土曜日 10:30～11:30	高倉公民館		ハタヨガ・ 陰ヨガ 女性	高倉公民館 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・3・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	We l ヨガ	月曜日 20:00～ 21:00	扇町屋公民館		女性	扇町屋公民館 04-2962-4495

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	東藤沢公民館			東藤沢公民館
		13:30～15:00				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～	扇町屋公民館			扇町屋公民館
		11:30				04-2962-4495
		ヨガ体操				
夜ヨガ	RR(リラックス&リセット)	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	入間市気功クラブ	土曜日 14:00～	扇町屋公民館		制限無し	扇町屋公民館
		16:00				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	気功同好会	土曜日 14:00～	金子公民館			金子公民館
		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	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、健康体操	かがやく瞳	第 1・3 木曜日	西武公民館		男女性別 問わず	西武公民館
		13:30～15:00				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	西武公民館			西武公民館
		10:00～12:00				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。						

太極拳	エンジョイ！太極拳	日曜日 10:00～	藤沢公民館		楊名時	藤沢公民館
		12:00			女性	04-2962-6475
<p>楊名時太極拳本部指導によるカリキュラムに沿って、健康太極拳として稽古しています。</p>						
太極拳	黒須太極拳サークル	火曜日 13:30～	黒須公民館			黒須公民館
		15:30				04-2962-7511
<p>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)</p>						
太極拳	元気会	金曜日(祝日・第5	扇町屋公民館		入間市太極	扇町屋公民館
		週を除く)14:00～			拳連盟	
		16:00			動ける方な ら年齢、性 別を問いま せん	
<p>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。</p>						

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	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	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	さつき太極拳クラブ	第 2・4 火曜日 10:00～12:00	高倉公民館		男女	高倉公民館 04-2964-4626
		初心者太極拳				
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	太極拳 宮寺	火曜日 13:30～ 15:30	宮寺公民館		成人	宮寺公民館 04-2934-4466
		見学自由。年齢、性別は問いません。				

太極拳 (24式 太極拳、 大極功夫 扇、32式 太極剣)	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。練習だけでなく、公民館文化祭に参加し、万燈祭りの際は彩の森公園特設ステージに出演している。				
太極拳、 ストレッチ	パンダ太極拳	木曜日 13:30~ 15:30	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、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 14:00~ 15:30	二本木公民館		陳式 成人	二本木公民館 04-2934-2672
		生きがいのある充実した生活が送れるよう、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、太極拳 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
練功、太極拳	太極拳東藤沢	第1・3月曜日 13:00～15:00 第 2・4月曜日 13:00 ～15:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
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	自彊術レモンの会	木曜日 13:30～ 15:00	藤の台公民館			藤の台公民館 04-2964-7353
		藤の台まつり参加				
自彊術	自彊術太陽	第 2～4 水曜日 19:30～21:00	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	健康体操 自彊術	水曜日 9:30～ 12:00	金子公民館		男女	金子公民館 04-2936-1171
		ストレッチを含む体全体を動かす健康体操です。				

自彊術	自彊術ひまわり会	第 1～4 金曜日	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館
		10:00～12:00	館			04-2965-8448
		公民館祭に参加				
自彊術	自彊術 さくら	第 1～4 月曜日	東藤沢公民館			東藤沢公民館
		9:30～12:30				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）				
自彊術	太陽	第 1～3 火曜日	東藤沢公民館			東藤沢公民館
		7:00～8:30				04-2962-6922
		健康を維持していくための体操				
体操と自彊術療法	自彊の会	第 1～3 水曜日	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
		13:00～16:00	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～	藤の台公民館		公益社団法 人自彊術普 及会 女性	藤の台公民館 04-2964-7353
		11:30				
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～	黒須公民館、黒 須小学校裏第 二グラウンド			黒須公民館 04-2962-7511
		16:30 日曜日 9:00～12:00				
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	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
		9:00～17:00				
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～	仏子小学校グ ランド 西武市 民運動場 西武 公民館			西武公民館 04-2932-0033
		17:00 日曜日・祝 日 8:30～17:00		小学生対象 少年野球		
健康体操	かりん	火曜日 (月 3 回)	西武地区体育 館	岩間 とみ枝	女性	スポーツ推進課 04-2964-1111
		10:00～12:00				
気功、太 極拳	彩の森太極拳クラブ	水曜日 10:00～	彩の森入間公 園	窪寺 康夫	24 式簡化太 極拳	スポーツ推進課 04-2964-1111
		11:00				

少年野球	豊岡タイガース	土曜日 13:00～ 17:00 日曜日 10:00～17:00	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
		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	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 グラウンド	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	スリードラゴンズ	土曜日 8:30～ 12:00 日曜日・祝 日 9:30～15:00 (冬期) 9:30～ 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。				

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	二区朝日スターズ	土曜日 12:00～ 17:00 日曜日・祝 日 8:30～17:00	扇小学校	長谷部 義之	小学生	スポーツ推進課 04-2964-1111
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	土曜日・日曜日・祝 日 13:00～17:00 藤沢小学校 8:30 ～12:00 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 15 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。						

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	池田 政夫	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	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	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	ロッキーズ	日曜日 6:30 ~ 8:30	藤沢北小学校	町田 光章	制限なし	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 45 年創立。藤沢地区体育協会、藤和会ソフトボール大会参加。				
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	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	無	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。				