

ご 案 内

- ☆ この冊子は、蓮田市内において生涯学習活動を行っているグループ・サークルの情報を掲載しています。
- ☆ 活動内容の確認や入会申込み等については、各団体の問い合わせ先に連絡してください。
- ☆ 掲載した活動日時、問い合わせ先に変更が生じている場合もありますので、ご了承ください。
- ☆ この冊子は、市内の生涯学習活動団体の活性化を目的に作成したものです。この目的以外のご利用はご遠慮ください。

目

次

1. 社会教育

社会教育総合 1

商工・観光 1

健康・医療・介護 2

2. 文化活動・趣味

語学 3

（英語、中国語、フランス語）

文学 3

（詩歌）

朗読 4

音楽 4

（楽器演奏、歌唱 等）

舞踊・演劇 5～6

（民謡・民踊、ダンス 等）

美術 6

（書道）

伝統芸能 6

（能楽）

園芸・生け花 7

囲碁・将棋 7

IT関係 7

3. スポーツ・レクリエーション活動

球技 8～9

〔 野球、テニス、ミニテニス、
バドミントン、バレーボール、ペタンク 〕

武道・格闘技 9～11

（柔道、剣道、空手、太極拳）

体操・ヨガ 11～12

（体操、ヨガ、自彊術、健康）

登山・ウォーキング 13

シーズンスポーツ 13

軽スポーツ・レクリエーション 13

総合型地域スポーツクラブ 14～15

4. ボランティア活動

ボランティア団体 16

5. 社会教育関係団体等の一覧

蓮田市文化団体連合会 17

蓮田市スポーツ協会 17

蓮田市レクリエーション協会 18

蓮田市スポーツ少年団 18

その他の社会教育関係団体 18

社会教育

社会教育総合

団体名	活動内容	活動日時	会費	会員募集	問い合わせ先
所属する団体・連盟・流派		活動場所	入会金		
蓮田・白岡地方ユネスコ協会	ユネスコ憲章理念に基づき「平和」活動と「教育」等に関する活動や様々な環境で困難を抱える「こども支援」に取り組み、地域社会の向上と地域社会課題を解決する目的で私たちの活動「4つの柱」で活動しています。具体的には「国際文化スタディ」、「子供支援事業」、「平和の鐘を鳴らそう」「平和」のワークショップ等の開催をしています。みんなでつくるこども・若者の居場所「U-スイミー」をスタートいたしました。あそび・まなび・ときどきクッキング等、世代交流しながら若者育成していきます。	イベントにより異なりますので詳細はHPをご覧ください	一般会員 年/4,300円 学生・青年 会員 年/1,000円	有	田村 勝彦 携帯 080-3005-6005  HPはこちらから 「U-スイミー」 (事務局：江原) 070-2211-0329
●公益社団法人日本ユネスコ協会連盟 ●埼玉県ユネスコ連絡協議会 ●JICA地球広場		こども・若者の居場所「U-スイミー」 毎週月曜日(祝祭日は水振替) 蓮田駅西口行政センター2F会議室等	利用登録制・無料		
ボーイスカウト蓮田第1団	ボーイスカウト活動はグループ活動を通じてそれぞれの自主性、協調性、社会性、たくましさやリーダーシップなどを育む活動です。活動プログラムはバラエティに富んでいます。	原則月2回の日曜日午前中	年18,000円	有	ボーイスカウト蓮田第1団 HP https://bshasuda1.mebaownd.com/
ボーイスカウト日本連盟		蓮田市内	2,000円		
ボーイスカウト蓮田第3団	ボーイスカウト活動は、年長さんから25歳までの青少年をより良き社会人に育成する世界的な社会教育活動です。ちかいとおきての実践を柱に、野外活動、小グループでの活動、進歩制度などに取り組んでいます。	毎月日曜日(2回から3回)	年24,000円	有	大塚 利昭 携帯 090-5205-7298 E-mail carren@r3.dion.ne.jp HP https://hasuda3jimdo.free.com/ 
ボーイスカウト埼玉県連盟		ボーイスカウト蓮田第3団 スカウトランド他	4,000円		

商工・観光

団体名	活動内容	活動日時	会費	会員募集	問い合わせ先
所属する団体・連盟・流派		活動場所	入会金		
蓮田ボランティアガイドの会	蓮田のまちをふるさととじていただけるよう、蓮田の歴史・文化・自然・産業などを生涯にわたり学習する。そのために各種イベントを企画し市内外の参加者に広く紹介し、蓮田の観光振興を図る。具体的には生涯学習団体として中央公民館と連携して、歴史講座やまち歩きなどの各種イベントを開催する。	定例会は、毎月第3木曜日の午前中開催。歴史講座やまち歩きは年間計画を立て随時開催。	年1,000円	有	秋山 幸治 携帯 090-9824-5853 E-mail akiyama5236@icloud.com
●埼玉県市町村観光ボランティアガイド団体 ●はすだ観光協会 ●蓮田市社会福祉協議会登録ボランティア		定例会は蓮田市社会福祉協議会会議室にて。まち歩きは市内の各地を訪ねる。	なし		

健康・医療・介護

団 体 名	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
所属する 団体・連盟・流派		活 動 場 所	入 会 金		
特定非営利 活動法人 マインドフルネス 総合研究所 SDGs登録会員 (内閣府・埼玉 県・さいたま市) 孤独・独立対策プ ラットフォーム登 録会員(内閣府、 埼玉県)	マインドフルネス心理療法を用いた心の健康 プログラム ①うつ病、認知症、介護予防のために効果の ある呼吸法、脳活性化トレーニングやフリフリ グッパ体操等を行っています。 ②椿山ではうつ病、自殺予防の学習も。 ③SDGs3.4自殺防止&孤独孤立対策研究会・ 実践会。(うつ病、双極性障害、パニック症、 社交不安、PTSD、過食症、孤独・孤立にある メンタルヘルス、ひきこもりと8050問題、不登 校にある精神疾患、がん患者のメンタルヘル ス、等。) ④孤独孤立・自殺防止対策の支援者の育成 プログラム	①第2・4火曜日10:45~12:00 老人福祉センター 会費・入会金なし ②最終金曜日10:00~11:45 椿山自治会館 年会費3,000円・入会金なし ③毎月1回、蓮田駅西口行政セ ンターや勤労青少年ホーム等。 入会金なし、 参加費:無料~500円。 開催日、時間、場所はその都 度変わるので、HP参照。 ④ホームページを参照		有	大田 健次郎 TEL 048-769-2036 E-mail saitama @co.email.ne.jp HP http:// mindfulness.jp/
養生学研究会	日本古来の養生訓を基に現代の食生活を見 直し健康維持を推進します。 変更もあるため、必ず電話予約をお願いします。	春・梅雨・夏・秋・冬 令和7年9、11月 令和8年3、5、7月 第1水曜日 10:00~13:00 年5回すべて要予 約	1回 1000~ 2000円	有	代表 岡田 ルリ子 (栄養士) 携帯 080-3412-8171
		・講座のみは「瑠 言」 ・養生食調理は 西口行政センター クッキングルーム	なし		
フレイル予防 教室	フレイル(虚弱)予防のポイントは「いろいろな 食品をバランスよく食べ、よく体を動かし、社 会との関わりを保つ」こと。栄養について学 び、楽しく体を動かし、ゲームを通してふれあ い、笑顔があふれる教室です。	毎週月曜日 ①10:00~11:00 ②14:00~15:00	1回300円	有	蓮田市シルバー人材 センター事務局 TEL 048-768-3110
公益社団法人 蓮田市シルバー 人材センター		蓮田市シルバー人 材センター (市役所西棟1階)	なし		

文化活動・趣味

語 学

団 体 名	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
所属する 団体・連盟・流派		活 動 場 所	入 会 金		
イングリッシュ フレンズ	外国人講師による英語会話を習得しながら、 会員相互の親睦を図る。	第2・4月曜日 18:00~20:00	月2,000円	有	阿部 春夫 TEL 048-768-8338
		中央公民館 第2会議室	なし		
英会話月曜会	日常英会話が中心です。旅行や日常の身の 回りの出来事などについて、まずは自分の力 で話してみましょう。イギリス人の先生ですが、 日本語がわかります。やさしく楽しく学びましょ う。	第2・4月曜日 19:00~20:30	月2,000円	有	杉谷 道雄 TEL 048-769-2849
		中央公民館	1,000円		
ESE (Enjoy Speaking in English)	英語の歌で盛り上がり、本を劇のように音読しフ リーの会話ではテーマは思わぬ方に展開する 事も。英会話は慣れ、心配は要りません。 Not native Japanese are welcome. Join us and have fun.	第2・4土曜日 10:00~12:00	月1,000円	有	大屋 京児 携帯: 080-1398-0208 E-mail: trusteechs @gmail.com LINE ID:k.oya0201
		中央公民館	なし		
中国語学習会	1. 時事中国語の学習 2. 上級中国語の学習 テキスト:『本気で学ぶ上級中国語』 講師:長江徳宏(中国生まれ、育ち)	第2・3・4土曜日 (第3土は変更あり)	月4,000円	有	津曲 明 TEL 048-769-6075 携帯 090-6194-3937 E-mail akrtsumag @kfy.biglobe.ne.jp
		中央公民館 第1会議室	なし		
フランス語 学習会	中・上級フランス語の学習 テキスト:『時事フランス語2025年度版』 Hirondelle 2025の輪読	第2・4水曜日 10:00~12:00	月1,000円	有	
		中央公民館 第2会議室	なし		

文 学

団 体 名	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
所属する 団体・連盟・流派		活 動 場 所	入 会 金		
蓮田市 俳句連盟	俳句は人生の知識や経験が活かされる文芸 です。皆で毎月一回集まって五七五の言葉遊 びをしながら楽しく学び楽しい時間を過ごし ています。初心者の方を含め、入会大歓迎で す。	第3日曜日 13:00~17:00	年1,000円	有	新井貞男 TEL 048-768-1029
蓮田市 文化団体連合会		中央公民館	1,000円		
はちす俳句会	暮らしの中で覚える感動を五七五のリズムに 乗せて、世界一短い詩である俳句を作りま す。経験の有無を問わず、集まって楽しい時 間を過ごします。	第4土曜日 13:00~16:00	年2,000円	有	石原 惟夫 TEL 048-769-3848
		中央公民館	なし		
蓮田 短歌クラブ	毎月一回、自作の短歌一首を発表し、互いに 歌評し合い、時には歌にまつわる会話などを し、楽しみながら学習をしています。また、年 一冊「はすの実」集という歌集を発行していま す。この歌集は短歌クラブ結成から続いてお り、本年が50集となります。ご興味のある方は 歌会当日の見学も可能です。	第1日曜日 13:00~15:00	年5,000円	有	松野 直 TEL 048-797-5035
蓮田市 文化団体連合会		中央公民館	なし		
歌と観照の会	短歌の会です。自作を持ち寄り会員相互に観 照し、より良い表現を学んでいます。	第4金曜日 10:00~12:00	年2,000円	有	長嶋 浩子 TEL 048-768-0618
		中央公民館	なし		

朗 読

団 体 名 所属する 団体・連盟・流派	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 集 募	問 合 せ 先
		活 動 場 所	入 会 金		
蓮田 おはなしの会	昔話を語るグループです。対象は幼児から大人です。昔話には先人の知恵がちりばめられています。映像とは違い、言葉を耳で聴くことにより、想像力をひろげることは、豊かな心を育てると信じて、活動を続けています。	年末年始を除いて ほとんど毎日 会員が活動 しています	年2,000円	有	中野 美和子 TEL 048-769-7714
		図書館、保育園、 小・中学校、 学童保育所、 市内各施設	なし		

音 楽

団 体 名 所属する 団体・連盟・流派	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 集 募	問 合 せ 先
		活 動 場 所	入 会 金		
蓮田市音楽連盟	蓮田市音楽連盟は11月9日(日)にハストピアで第46回蓮田市音楽祭を開催予定です。女声合唱7、男声合唱3、混声合唱4の他、蓮田松韻高校合唱部、埼玉中央フィルなどによる多彩な音楽祭に向けて鋭意準備中です。	総会(4月) 実行委員会 (4月~10月) 音楽祭 (11月9日)	年1,500円	有	山角 真司 携帯 090-6517-5422 E-mail yamakados @yahoo.co.jp
蓮田市 文化団体連合会		図書館 西口行政センター等	なし		
蓮田 カラオケクラブ	講師の星野富美子先生がとってもわかりやすくご指導くれます。カラオケを通して地域の皆様と楽しいひとときをすごしていきたいと思えます。歌の大好きな人まっています。	毎月2回 10:30~14:30	月1,000円	有	北添 弘美 TEL 048-768-0837
		老人福祉センター	1,000円		
あじさい 童謡の会	先生の伴奏と指導のもと、童謡・唱歌から歌謡曲・フォークソングまで、懐かしいところの名歌を歌って、健康を維持し、会員相互の親睦を図ることを目的に活動しています。楽しく歌うことをモットーにしている仲間です。気楽な気持ちで一緒に歌いませんか。お待ちしております。	原則 毎月第3土曜日 12:00~14:00	月1,000円	有	関根 雅江 TEL 048-768-2668 携帯 090-7274-3093 E-mail ma_ishii@amber. plala.or.jp
		中央公民館	なし		
蓮田尺八クラブ	尺八の奥深い竹の音色を一緒に学びませんか？ 西村教盟先生の指導で、童謡民謡歌謡曲等を楽しく稽古をしています。蓮田市内の養護センター等でボランティア活動で演奏しています。	第1・3月曜日 10:00~12:00	月2,000円	有	麦倉 宏 TEL 048-769-5270
琴古流		勤労青少年ホーム	なし		
オカリナクラブ 「カナリア」	オカリナ合奏を通じて音楽を楽しみます。楽譜が読めなくても、オカリナに触れた事なくても大丈夫です。地域の仲間づくりをしています。	第2・4木曜日 13:30~15:30	月3,000円	有	佐藤 千枝子 TEL 080-8762-3716 E-mail redhorsejp@gmail.com
		中央公民館	なし		
蓮田ハーモニカ 愛好会	私たちは「ハーモニカ演奏」を月2回練習しています。現在10名のメンバーで、合奏と独奏の練習をやっています。童謡や演歌・懐かしい歌など、その当時のことが思い出され、楽しい時間を過ごしています。3か月に1回、発表会や交流会を計画しています。ハーモニカ演奏の郷愁を感じながら楽しい時間を一緒にしませんか？	第2・4月曜日 13:30~15:30	なし	有	岩崎 俊一 TEL 080-5379-9461 E-mail szsx65@yahoo.co.jp
		中央公民館 第3会議室	なし		
コールエコー 男声合唱団	関口先生指揮、白倉先生ピアノで 平均年齢69歳の11人が、楽しく練習しています。月1回はコールエコー女声合唱団との混声で名曲に挑戦しています。御入団をお待ちしております。	第1日曜日 15:00~17:00 第3日曜日 14:00~17:00	月2,000円	有	阿部 遙 TEL 090-4434-3139 E-mail heibee@gb5.sonet.ne.jp
蓮田市音楽連盟		中央公民館 他	なし		

舞踊・演劇

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員 募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
蓮田市民謡 舞踊連盟	蓮田市文化祭(ハストピア)への出演、老人福祉センターでの「ふれあいの集い」、蓮田市敬老会、特養施設へのボランティア参加等を行いながら、唄の会、踊りの会共に会員相互の親睦を深めております。	(連盟) 会議等年5~6回 (各会) 毎月2~4回	年1,200円	有	山根 佳代 TEL・FAX 048-768-8275
蓮田市 文化団体連合会		中央公民館など	300円/1人		
蘭寿会	日本民踊、日本舞踊、レクリエーションダンスを通して地域の仲間作りと親睦を深めていきます。 一緒に踊りましょう 指導者 山根 佳代	第2・4金曜日	月3,000円	有	会長 黒須 道子 TEL 048-468-0759
蓮田市民謡連盟		勤労青少年ホーム	1,000円		
民踊	講師より民謡の他、レクダンス指導があります。新旧の曲を踊り健康増進、認知予防、仲間作り等の楽しみに繋げています。センター内や地域の行事に参加、また高齢者施設などへの訪問を通してボランティア活動をしています。	第1・3火曜日 毎週水曜日 10:45~12:00	なし	有	奈良 幸喜 TEL 048-769-1455 老人福祉センター
老人福祉 センター		老人福祉 センター	なし		
民踊 わかば会	ふる星の民踊、たのしい民踊の講習受け踊り、八月は、山形花笠踊り一緒に踊りましょう。	第2・4金曜日	月500円	有	小林 美枝子 TEL・FAX 048-769-0925 携帯 080-1189-9554
埼玉県民踊 レクリエーション連盟		中央公民館	なし		
蓮田ダンス 愛好会	健康と親睦を図り思いやりのある楽しいサークルです。どなたでも見学自由です。お待ちしております。	毎週金曜日	月3,000円	有	海津 澄江 TEL 048-768-2096 携帯 090-2907-3024
蓮田市ダンス連盟 蓮田市 レクリエーション協会		関山分館	なし		
木曜会141	健康と親睦をめざし思いやりのある楽しいサークルです。どなたでも見学自由です。大勢の方の入会をお待ちしています。	毎週木曜日	月3,000円	有	橋本 正二郎 TEL 048-768-0578
蓮田市ダンス連盟 蓮田市 レクリエーション協会		関山分館	なし		
蓮田ソシアル メイツ	生涯スポーツとして、ソシアルダンスを“楽しく、正しく、美しく踊ろう！”をモットーに、健全なる心身向上を図ると共に、地域社会の人づくり、町づくりに協力することを目的とする。	毎月第1~4日曜日 9:00~12:00	月500円	有	橋本 正二郎 TEL 048-768-0578
		中央公民館 関山分館	1,000円		
花みずき	世界の音楽を聴きながら簡単なステップを踏むフォークダンスを楽しんでいます。色々なリズムで足を踏みかえることは、頭の体操・転倒防止に効果あります。 一緒に楽しく踊りましょう！！	第2・4月曜日 13:00~15:00	月1,000円	有	中田 直子 TEL 048-769-5379
		中央公民館	1,000円		
蓮田FDC 「すずらん」	世界の踊りを地域の人達と楽しく踊っています。体力維持、認知症予防等心身の健康に効果バツグン！Xマス会、遠足、旅行と楽しい行事もありホームの慰問、サロン等のボランティア活動もやっています。	毎週火曜日 10:00~12:00	月500円	有	斉藤 キミ子 TEL 048-768-5172
埼玉県フォーク ダンス連盟		西新宿会館	なし		
蓮田スクエア ダンスクラブ	スクエアダンスとは、カントリー調の音楽に合わせて8人で歩きながら踊るダンスです。誰にでも簡単に楽しく踊ることが出来ます。スクエアダンス活動を通して、会員相互の親睦と地域の仲間づくりをしています。	毎週土曜日 (第5土曜日休会) 13:00~16:00	月1,000円	有	岸 昌三 携帯 080-6702-8391 E-mail shochan505 @yahoo.co.jp
一般社団法人日本 スクエアダンス協会、 埼玉県スクエアダン ス連絡協議会		下町自治会館 (第1・3土曜日) 中央公民館 (第2・4土曜日)	1,000円		

舞踊・演劇

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員 募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
すこやっこ ジュニア	小学生のダンスチームです。 みんな元気に動き回っています。 多数のイベントに参加。アーティストとのコラボ もあり、みんなで楽しくやっています。 みなさんの参加をお待ちしています。	第1・4日曜日 10:00~11:30	月1,000円	有	安立 照子 TEL 090-9206-8764
		中央公民館	なし		
舞ひ風	舞踏という踊りのサークルです。踊り方に決まり はありません。踊りたい方、見学だけの方も、どうぞ おいでください。毎回、いろいろな音楽をかけて、それ ぞれのテーマで、自由に即興で踊っています。	月に2~3回 木曜か日曜	なし	有	TEL 080-3594-7561 E-mail maovegan@gmail.com
舞踏		コミュニティセンター	なし		

美 術

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員 募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
書道サークル	筆文字に親しみたいと思う人達のサークルです。 女性講師の下で、日常生活に役立つ楷書、行書、草書、 かな等を楽しく学習しています。親睦を何より大切に しています。	第1・3水曜日 10:00~12:00	月1,800円	有	千葉 謙次郎 TEL 048-764-1226
蓮田市 書道連盟		中央公民館	1,000円		
書道サークル 向山会	楷書、行書、草書、隷書、仮名等々多岐にわたり、 毎月新しい課題に取り組みながら和気あいあいの中で、 親睦を深めながら楽しく練習しております。初めての方 でも書道の基本から丁寧な指導が受けられます。	毎月第1・2・3 金曜日 9:30~12:00	月1,600円	有	西尾 紘三郎 TEL 048-768-4560
蓮田市 書道連盟		老人福祉センター	1,200円		

伝統芸能

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員 募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
能楽サロン いうがくざ “遊楽座”	能の脚本となる謡曲は、頗る不流暢にして、且つ一種の 気品に富み、高雅幽遠にして、脱俗せる事の多きが故に、 今日に至るも、未だ一般の通俗社会に流布するに至らずも、 世界遺産となれり。君よ、門戸を叩け！！	第3・4水曜日 9:00~12:00	月3,000円	有	代表 鈴木 玲子 携帯 090-8584-5836
		中央公民館 自宅花舞台	なし		

園芸・生け花

団 体 名	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
所属する 団体・連盟・流派		活 動 場 所	入 会 金		
蓮田市菊友会	<ul style="list-style-type: none"> ・第68回菊花展を開催 11月東口駅前特別会場 ・艶やかな大輪に挑戦 温暖化現象で苦戦かな ・競技花部門では苗を支給切磋琢磨上を目指 ・表彰式では県議員、市長より賞状授与あり ・6月第2日曜日市民へ千本の菊苗寄贈する 	毎月最終日曜日 13:00～15:00 (7月・8月夏休み)	年5,000円	有	古田 宏 TEL・FAX 048-768-7862 携帯 080-3011-1920
蓮田市 文化団体連合会		勤労青少年ホーム 2階集会室	1,000円 (6月入会 は3,000 円、年4回 昼食代支給)		

囲碁・将棋

団 体 名	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
所属する 団体・連盟・流派		活 動 場 所	入 会 金		
蓮田市 囲碁クラブ	囲碁を通じて会員相互の親睦を深め、棋力の向上を目的として、月3～4回の例会を実施、又他の囲碁クラブとの交流対局を行っています。囲碁に興味のある方の御参加をお待ちしております。	毎週日曜日 (月3～4回)	年3,600円	有	遠藤 俊明 携帯 090-3310-3381
蓮田市 文化団体連合会		コミュニティセンター	1,000円		
ミレニアム 囲碁の会	初心者から有段者まで、囲碁の勉強と対局を楽しみながら活動しています。囲碁に興味のある方の御参加をお待ちしております。	第2・4日曜日 9:00～12:00	月500円	有	村井 寿夫 TEL 048-769-1025
		中央公民館	なし		
蓮田将棋 棋友会	<ul style="list-style-type: none"> ・会員相互の親睦を深めます ・棋力の向上に努めます ・連合会主催の団体戦・個人戦への参加 ・年2回、会主催の将棋大会 ・その他の活動 	例会(第2日曜日) 10:00～17:00 練習会 (第3日曜日) 13:00～17:00	月500円 年2,000円	有	花俣 隆一 TEL 048-722-6863
埼玉県東部 将棋連合会		中央公民館	なし		

IT関係


団 体 名	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
所属する 団体・連盟・流派		活 動 場 所	入 会 金		
PC-FORESTER	パソコンのスキルアップ、仲間とのコミュニケーションを図りながら楽しく文化活動をしているサークルです。旅の写真を加工したアルバムを作り、パワーポイントによる作品作り等を学んでいます。	毎月第1・3水曜日 10:00～12:00	月2,000円	無	田中 和夫 携帯 090-4050-0249
		図書館 トレーニングセンター	なし		

スポーツ・レクリエーション活動

球 技

団 体 名	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
所属する 団体・連盟・流派		活 動 場 所	入 会 金		
蓮田ファミリー テニスクラブ (ソフトテニス)	当クラブは、会員の健康増進と親睦を深めることを目的とし、ソフトテニスを生涯スポーツとして活動しています。老若男女、経験の有無を問わず会員を募集しています。	月・火・木・土・日 7～9月 (9:00～13:00) 10～6月 (10:00～14:00)	年12,000円	有	あたく 安宅 昭 携帯 090-9812-0239
蓮田市 ソフトテニス連盟		黒浜運動公園 テニスコート他	なし		
蓮田ジュニア テニスクラブ	ソフトテニスを楽しんでいる小学生のテニスクラブです。 技術的なことだけでなく、チームプレイの大切さ、礼儀や仲間を思いやる心を育みながら、親子共々協力して活動しているクラブです。 中学校でソフトテニスをやろうと考えている方は、ぜひジュニアからはじめてみませんか。	土・日・祝日に4時 間程度 水曜日(月2回) 17:20～19:30	月2,300円	有	斎藤 里奈 携帯 090-5390-9527
蓮田市 ソフトテニス連盟		黒浜公園テニスコート 黒浜西小学校体育館	なし		
サンデー テニスクラブ	当クラブは、ソフトテニスを通じて自己の体力維持と健康の維持増進を図ることを目的としています。 何よりも「プレーを楽しみながらやること」をモットーにしています。 初心者の入会大歓迎！一緒に楽しみましょう。	毎月(土曜日また は日曜日) 3～4日間	月250円	有	新井 貞男 TEL 048-768-1029
蓮田市 ソフトテニス連盟		黒浜公園 テニスコート、 蓮田松韻高校 テニスコート	1,000円		
黒浜はなみずき ミニテニスクラブ	ビーチボールを小さくしたものを、テニスのように打ちあう、レクリエーションスポーツです。パドミントンコートでダブルスをしますので、年をとっても適度な運動量で、楽しくすごせます。	日曜日 13:30～16:00 (体育館貸出日)	参加時 100円	有	高野 正喜 携帯 090-2454-7199 E-mail climb.taka-2001 @docomo.ne.jp
蓮田市 ミニテニス連盟		黒浜小学校 体育館	なし		
蓮田サウス シャトラーズ	バドミントンを通して、あいさつ、仲間づくり、助け合いの心を育て「やる気、元気、がんばる気」を合言葉に元気に活動し、大会等を通して勝つ喜び、負けたくやしさを知り、生涯スポーツの基礎づくりを目ざします。	火・木・金曜日 17:30～20:30 日曜日 8:00～11:00	小2以下 月2,000円 小3以上 月2,500円	有	代表者 井上 泰年 携帯 090-3540-4305 保護者会長 石田由香里 携帯 090-4923-3885
蓮田市 スポーツ少年団		蓮田南小学校 体育館	1,000円		
黒浜ジュニア	バドミントンを楽しみながら体力、気力、挨拶を身につけたくましく成長することを目指しています。小学2年生男女を募集中。 (現在定員に達しているため2年生のみ募集中)	火曜日 17:00～19:30 水曜日 17:00～19:00 土曜日 9:00～13:00 (1～3年生は 9:00～11:30)	月2,500～ 3,000円	無	田口 勝榮 HP: http://kurohamajr. crayonsite.com 携帯: 080-3024-1327 E-mail: taguchihasuda@ gmail.com
蓮田市 スポーツ少年団		黒浜南小学校 体育館	1,000円		
蓮田北 バレーボール クラブ	1年生から6年生までの男女が楽しく目標達成に向けて活動しています。バレーボールだけでなく、楽しいイベントもあります。 インスタにて活動報告しているので、ぜひ、ご覧下さい。	毎週 火・木曜日 17:00～19:00 土、日、祝日 9:00～12:30 練習試合1日	月1,500円	有	Instagram  @HASU.KITA 齋藤 昌司 携帯 090-2755-0094
蓮田市 スポーツ少年団		蓮田北小学校 体育館	その他 登録費等		

球 技

団 体 名 所属する 団体・連盟・流派	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
		活 動 場 所	入 会 金		
ペタンク 蓮田	フランス発祥の球技です。用具は目標球と金属球 3球です。シングルス・ダブルス・トリプルがあり、所要時間は2時間です。会員は友好的に楽しく、元気よく、活動しています。まずは見学をお勧めします。大歓迎です！	水曜日13:30～ 土曜日 9:30～	年100円	有	辻本 健一 TEL 048-769-5880 携帯 090-6791-8446
		元荒川河川敷公園	なし		
中央フライズ	中央小・北小学校区で活動している野球チームです。1～6年生までを対象に、中央小学校にて、土日祝日に活動をしています。体験・見学大歓迎！ 一緒に楽しく野球をやりたい。HPも是非ご覧ください。	土・日曜日・祝日	月2,500円	有	田中健太 携帯 080-3008-8600 E-mail kenta.tanaka.red5.g@gmail.com HP https://frys.amebaownd.com
●蓮田市 スポーツ少年団 ●少年野球		蓮田中央小学校 校庭	なし ※但しス ポーツ安全 保険年800 円		

武 道 ・ 格 闘 技

団 体 名 所属する 団体・連盟・流派	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
		活 動 場 所	入 会 金		
蓮田市柔道会	蓮田市柔道会の設立は1967年。創立時より『青少年の健全育成』をモットーに心身ともに健やかな成長を目指した指導を心がけています。練習内容は、柔道の基本である礼法、受身を中心に行っています。稽古の中で基礎体力の向上と厳しさの中に楽しさを見つけることをサポートして、勝敗にこだわらず、自分で考えて実行できることを大切にしています。見学も自由です。	火・金曜日 19:00～20:30	月2,000円	有	吉田 佳子 E-mail piyo.0222@gmail.com
		蓮田中学校 武道場	3,000円		
蓮田市城剣友会	剣道は日本古来の武道で稽古を通じ日々汗を流し、心と身体を鍛えると共に、礼儀と集中力を身に付け、以て伝統文化の伝承と「剣道の修練による人間形成」を目的としています。皆さん竹刀を振ってみてください。	金曜日 18:30～20:30 土曜日 14:30～17:00 日曜日 9:00～12:00	月1,500円	有	(事務局) 石田 昭二 携帯 090-8435-4839 TEL・FAX 048-721-1665 HP https://hasujyouken.amebaownd.com
●(公財)埼玉県 剣道連盟 ●久喜剣道連盟		黒浜西小学校 体育館	2,000円		
天真館 本部道場	天真館は、空手によって強い体と心を作ります。世界に通じる空手を日本体育協会公認の指導者が親切に教授します。初心者歓迎で4才よりシニアまで随時入会出来ます。見学・体験可	水曜/土曜 17:00～3クラス 日曜:空手教室 16:00～17:00	月7,000円	有	三輪 衛 TEL 048-768-6342
蓮田市空手道 連盟/空手		天真館本部道場	5,500円		
蓮田少林寺流 空手道クラブ	道統少林寺流錬心館空手道は、昭和30年(1955年)創立。心と体を鍛えながら基本からしっかり学べます。子供から大人まで幅広く在籍しており、地区大会や全国大会に出場しています。詳しくはホームページやInstagramを見て下さい。	毎週土曜日 初級17:00～18:15 中級18:15～20:00 上級18:15～21:00	月3,000円	有	鈴木 志歩 携帯 090-1651-1553 E-mail suzuki_awo@yahoo.co.jp ホームページ https://shourinjiryu-saitama.com/
道統少林寺流錬 心館空手道	ホームページはこちらから→		勤労青少年ホーム		

武道・格闘技

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員 募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
蓮田市 太極拳協会	当協会は40歳代から80歳代まで幅広い年齢層の方々が、健康の為あるいは交流の場を求めて活動されています。埼玉県内でも太極拳が盛んな地域です。年齢と共に衰えていく足腰を鍛えるには最適のスポーツです。	当情報誌記載の各団体掲載欄をご参照ください		有	各団体に お問い合わせください
蓮田市太極拳 月曜会	当会は、太極拳を通じて、体と頭の健康づくりとして、楽しんでいただけるサークルです。体力に合わせて行う、ゆるやかな動きで、筋力を高める体づくりをはじめてみませんか。	月曜日	月2,500円	有	福武 美意子 TEL 048-769-8371
蓮田市 太極拳協会		蓮田中央小学校 体育館	1,000円		
蓮田太極拳 土曜会	私達は日々健康寿命を伸ばす事が最大の目標です。太極拳は幅広い年齢層で自己の体力に合った動き方で心身共に癒された気持ちの良い動きを体験します。気軽に一步踏み出して下さい。 楽しみましょう！	毎週土曜日 13:30~15:30	月2,500円	有	飯田 桂子 携帯 080-1144-7773 TEL 048-764-4567
蓮田市 太極拳協会		蓮田中央小学校 体育館 7月8月:関山分館	なし		
蓮田太極拳 拳友会	健康体操や入門・初級太極拳から始め、足腰を鍛えて健康な心身を作ると共に、会員の親睦を図ることを目的としています。皆さんの参加をお待ちしています。	火曜日 (月3回) 13:00~15:00	月3,000円	有	宇治田 絵里子 TEL 048-768-3826
蓮田市 太極拳協会		コミュニティセンター 他	なし		
蓮田太極拳 桜花	入門初級、24式、32式剣、孫式、自分の体力に合わせて、明るく元気よく楽しく会員同士の親睦と健康増進を目的に活動しています。知人、ご友人とどうぞ体験見学にお越しください。年齢は問いません。	毎月月曜日 (月3~4回) 10:00~13:00	月3,000円	有	蓑田 史子 TEL 048-876-8325
蓮田市 太極拳協会		蓮田市西新宿会館	なし		
蓮田太極拳 新木会	当会は、太極拳を通して、心身の健康と、体力増進、また会員相互の親睦を図ると共に年齢は関係なく、初めての方でも大歓迎を致します。皆様の御参加をお待ちしております。	木曜日 (月3回) 13:00~15:00	月2,500円	有	坂井 都美子 携帯 090-3961-1404
蓮田市 太極拳協会		勤労青少年ホーム	なし		
蓮田太極拳 優々会	太極拳は心身の健康はもとより、転倒防止にもなります。太極拳を始めるのに年齢は関係ありません。 当会の見学は事前の連絡なしにできますから、いつでもお越しください。	火曜日 (月3回) 10:00~12:00	月3,000円	有	野本 孝子 TEL 0480-93-0851
蓮田市 太極拳協会		ハストピア 多目的ルーム	なし		
蓮田太極拳 さつき会	太極拳は、呼吸に合わせて、ゆっくりと動き、いつでも、どこでも、だれでもできる全身運動です。心と身体を芯から癒す太極拳で、健康と楽しみとの調和のとれた生活を始めてみませんか。	水曜日 (月3回) 10:00~12:00	月3,000円	有	大根田 知子 TEL 048-768-5840
蓮田市 太極拳協会		いずみやビル6F なるプラザ	なし		
蓮田太極拳 あじさい	当会は、入門初級、24式、32式剣、32式扇、楊式を練習しています。技術の習得と、健康の維持増進ならびに会員相互の親睦を図ることを目的としています。太極拳、一緒にいかがですか。	月曜日 (月2回)	月3,000円	有	杉谷 道代 TEL 048-769-2849
蓮田市 太極拳協会		西新宿会館	なし		
蓮田五拳会	当会は、創立30年を超え、太極拳を通じて会員同士の親睦を図り、「焦らず健康志向」をモットーに活動しております。初心者の方も、ぜひ一度見学にいらしてみてください。	火曜日 (月2回) 14:00~16:00	月2,800円	有	鍋倉 美也子 TEL・FAX 048-686-0795
蓮田市 太極拳協会		西新宿会館	なし		
蓮田太極拳 もくれん	太極拳はゆったりとした動きで体幹を鍛え、バランスを保つ全身運動です。 年齢は問いません。興味をお持ちのかた、ぜひ見学にいらしてください。	毎週木曜日 (月3回) 15:00~17:00	月3,000円	有	村越 恵子 TEL 048-768-3941
蓮田市 太極拳協会		勤労青少年ホーム	なし		
蓮田太極拳 さくら会	50代から80代の幅広い年齢の方々が太極拳を通して、健康や交流を深めています。太極拳は入門から48式、孫式、32式剣や孫式剣。他に長い棒を使った養生杖も行っています。一度、見学に来て下さい。	金曜日(月3回) 19:00~21:00	月2,500円	有	津久井 伸枝 携帯 090-8876-5893
蓮田市 太極拳協会		蓮田中央小学校 体育館	なし		

武道・格闘技

団 体 名 所属する 団体・連盟・流派	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
		活 動 場 所	入 会 金		
太極拳 ゆったり体操 やわらぎ	この体操は、高齢者の介護予防のための体操です。椅子に座って行い、無理なく、転ばない健康な体づくりを目指します。ごいっしょに始めてみませんか。お気軽にお立ち寄りください。	第1・3木曜日 10:00~12:00	3ヶ月 1,000円	有	森屋 静雄 TEL 048-769-3919 携帯 070-8536-3541
		中央公民館			
気功・太極拳 クラブ	当クラブは、太極拳を学び自己の体力向上及び維持を図るとともに、会員の親睦も大切にしています。創部は古いですが、気軽に活動できます。	第1・3土曜日・他 9:00~12:00	3ヶ月 2,000円	有	
		中央公民館	1,000円		

体操・ヨガ

団 体 名 所属する 団体・連盟・流派	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 合 せ 先
		活 動 場 所	入 会 金		
健康体操	講師指導の下、皆さんと一緒に明るく、楽しく運動をしながら腰痛、膝痛、肩痛を治しましょう！ストレッチ、筋力強化、リズム体操などを通して健康維持。予防のためにも継続しましょう！	第1・3月曜日 第2・4木曜日 10:45~12:15	なし	有	奈良 幸喜 TEL 048-769-1455 老人福祉センター
老人福祉 センター		老人福祉 センター	なし		
パドル棒体操	健康な心と体を保つため、そして脳の活性化のため、パドル棒を使い音楽に合わせて楽しく体を動かしています。 一緒に活動しませんか？	第1・2・3木曜日 9:15~11:00	月2,000円	有	相澤 真知子 TEL 048-764-1266
NPO法人 パドルジャークス 体操協会		第1・3木曜日 関山分館 第2木曜日 城自治会館	1,000円		
健康体操 クラブ	健康で楽しい毎日を送る事が出来る様に、ストレッチ、脳トレ、リズム体操も組み合わせ、良い汗を流してリフレッシュしています。	第2・3・4水曜日 10:00~11:30	月1,000円	有	小林 一枝 TEL 048-768-8672
		関山分館	なし		
ろっ骨 エクササイズ 「カキラ」	年齢を問わず、音楽にあわせ、ゆったりとろっ骨と関節を動かし、体の機能が改善するのが「カキラ」です。一回で肺活量が増え、ねこ背、腰痛、肩こりが改善。ゆっくりと楽に効果を実感します。イスやマットを使います。	隔週金曜日	月2,000円	有	認定カキリスト 上杉 友華里 携帯 080-9543-2790
日本総合健康協 会		中央公民館 和室	なし		
すこやっこ	月2回、中央公民館で、口と体の運動をしています。年々、老化が進むので、その予防を兼ねて、体と頭をきたえています。	第2・4水曜日 14:00~16:00	月1,000円	有	安立 照子 TEL 090-7206-8764
		中央公民館	なし		
ヨガサークル	ヨガを通して、日々の健康の維持をしています。	毎週金曜日 10:15~11:15	月3,000円	無	濱中 伶子 TEL 048-765-5716
		中央公民館 関山分館	1,000円		
健康ヨーガ教室	どなたにも、いくつになってもできます。その日から細胞が若がえります。元気が出るらくらく生活ヨーガ。生涯ほしいものは健康。一緒に楽しくやって、一生元気！病気予防、笑顔の毎日！	月1~2回 水曜日 10:00~11:30	月1,000円 (2回2,000円)	有	服部 かほる TEL 048-766-3009
広池ヨーガ 健康研究所		中央公民館	なし		

体操・ヨガ

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
はなみずき 水曜会・ 蓮田自彊術 クラブ (公社) 自彊術普及会	治療体術の自彊術。全身を動かし自らの心身の調整を図る体操です。体調不良・運動不足・病弱な方などの健康維持に最適な体操です。一緒にやってみませんか！	毎週水曜又は 金曜日(月4回) 13:30~15:00	月3,000円	有	佐藤 美智子 TEL・FAX 0480-92-6055
		パルシー	なし		
自彊術 健康の会 (公社) 自彊術普及会	自彊術は独自の呼吸法を取り入れた31の動作により全身を動かし、心と身体の調和を図り自然治癒力を高め、血管を若々しく保ち、動脈硬化の予防と改善に効果がある体操です。	第1・3水曜日 14:30~16:00	月1,500円	有	小林 小百合 TEL 048-764-0200 E-mail jikyokoba@gmail.com
		中央公民館	なし		
経絡フレンズ (公社) 自彊術普及会		第2・3・4水曜日 9:15~10:45 10:30~12:00 (月交代二部制)	月2,500円	有	
		殖産自治会館	なし		
自彊術 和の輪 (公社) 自彊術普及会		第1・3金曜日 18:15~19:45	月1,800円	有	
		殖産自治会館	なし		
自彊術木曜会 (公社) 自彊術普及会	自彊術は独自の呼吸法を取り入れた31の動作により全身を動かし、心と身体の調和を図り自然治癒力を高め、血管を若々しく保ち、動脈硬化の予防と改善に効果がある体操です。	第1・2・3木曜日 14:00~15:30	月2,000円	有	金子 奈穂美 携帯 090-6795-2376 E-mail kako7_nov11@yahoo. ne.jp
		中央公民館	3,000円		
自彊術蓮田 サークル (公社) 自彊術普及会	自彊術は独自の呼吸法を取り入れた31の動作により全身を動かし、心と身体の調和を図り自然治癒力を高め、血管を若々しく保ち、動脈硬化の予防と改善に効果がある体操です。	第1・2・3土曜日 10:00~11:30	月2,000円	有	田嶋 鈴子 携帯 090-4029-7140
		中央公民館	3,000円		

登山・ウォーキング

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
蓮田ハイキング クラブ	クラブ会員の健康維持をモットーに低山からアルプスまで挑戦しています。特に安全な登山を重視し、月に5～7の計画の中から自分の体力にあった山を選び、四季折々の山岳風景を楽しむ活動をしています。	第2木曜日 18:00～20:00	年3,000円	有	山下 幹子 携帯 080-9427-3735
		中央公民館	1,000円		
蓮田市 100年クラブ ハトの会	歩くことを通じて、自然にふれ健康維持につとめ、会員相互の交流をはかり、もって高齢者の生きがいとする。100歳を目標に元気に歩き、人生を思いきり楽しむ歩く会です。会員22名、平均年齢84.5歳。	第1日曜日 第3土曜日	年3,200円 その他 (保険含む)	無	榎本 耕三 TEL 048-769-3686 E-mail fwjf5164@nifty.com
		市内、県内、都内 及び近県。中山道。	なし		


シーズンスポーツ

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
蓮田市 スキー連盟	スキー・スノーボードを通じて、自然と戯れ、健康促進を目指す地域の仲間を探しています。	冬季(主に土日)	年2,000円 (小・中・高 校生は500 円)	有	蓮田市スキー連盟 ホームページ https://hasuda-ski.sakura.ne.jp/wp/home/
埼玉県 スキー連盟		埼玉県近郊 のスキー場	なし		


軽スポーツ・レクリエーション

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
スポーツ吹矢 蓮田支部	スポーツ吹矢は腹式呼吸法を取り入れた吹矢式呼吸法で誰にでも出来る健康づくり、仲間づくりと楽しく出来るスポーツです。モルックもやっています。	第1・3月曜日 10:00～12:00 第2・4水曜日 13:00～14:00	月500円	有	桑原 照幸 携帯 090-4420-8141 E-mail teru1002@gmail.com
蓮田市 レクリエーション協会		中央公民館 関山文館	1,000円		
スポーツ吹矢 蓮田はなみずき	腹式呼吸を法を基本動作に利用し、息の的に向けて矢を射るスポーツ吹矢を行いながら健康増進と会員相互の親睦を深めています。現在、男性9名、女性7名が参加しています。見学したい方歓迎します。	第2・4土曜日 10:00～12:00	月1,000円	有	杉山 隆夫 携帯 090-7808-5770 E-mail tasu25251005 @air.ocn.ne.jp
○蓮田市レクリ エーション協会 ○蓮田市健康づく り スポーツ吹矢 協議会		中央公民館	なし		

総合型地域スポーツクラブ

種 目	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 い 合 わ せ 先
		活 動 場 所	入 会 金		
子ども体操	マット・とび箱・鉄棒を基礎からいねいに指導し、段階的にテクニックを習得します。器械体操を通じて子ども達の向上心を養います。	日曜日 13:00～14:30 黒浜北小学校 体育館	月2,750円 年2,500円 入会金なし	有	リ・ボーンはすだ 総合型地域 スポーツクラブ 事務局 TEL 080-4063-4085 E-mail hasuda_sports_club @yahoo.co.jp HP http:// rebornhasuda .com/ 
バントワリング	たくさんのバント技術を習得しながらマット運動も行い、柔軟性、瞬発力、集中力、リズム感を養っていきます。バントだけではなく、チアダンスや様々なダンスも取り入れていきます。	火曜日 17:00～18:10 (入門 年長～小3) 黒浜北小学校 体育館	月3,500円 年2,500円		
		火曜日 17:45～18:55 (初級 小3～小5) 黒浜北小学校 体育館	入会金なし		
ちびっ子体操	マット運動やとび箱・鉄棒など器械体操を中心に運動の楽しさを体験し達成感を味わうことで自信を身につけていきます。	金曜日 (年少)15:40～15:20 (年中・長)16:25～17:25 総合文化会館ハストピア	月2,950円 年2,500円 入会金なし		
トランポリン	(公財)日本体操協会公認のバジジテストを取り入れたカリキュラムで、トランポリン運動を通して楽しみながらバランス感覚を養い運動神経の発達にも効果があります。	日曜日 14:30～16:00 木曜日 18:00～19:10 木曜日 19:15～20:25 黒浜北小学校 体育館	月2,750円 年2,500円 入会金なし		
ヒップホップ	ヒップホップの基礎からリズム取りと振付まで、楽しく動きましょう。 入門クラスは小学生以上の初心者対象です。初級クラスは、3年生以上で2年程度経験のある初級者が対象。	木曜日 18:00～18:30 (キッズダンス入門) ハストピア	月3,250円 年2,500円 入会金なし		
		木曜日 18:40～19:30 (キッズダンス初級) ハストピア	月3,250円 年2,500円 入会金なし		
子ども体操 ステップアップ	より高度な技の習得を目指し、転回やバク転など難しい技に積極的にトライします。 (※3年生以上、ある程度の技量が条件)	金曜日 17:50～19:00 黒浜北小学校 体育館	月3,300円 年2,500円 入会金なし		
親子体操	親子で楽しく運動をしながら、スキンシップを図り、お子さまの情緒の安定をはかります。また集団生活の第一歩としての社会性を養います。	土曜日 10:30～11:30 西新宿会館	半期 (全5回) 2,000円	無	

総合型地域スポーツクラブ

種 目	活 動 内 容	活 動 日 時	会 費	会 員 募 集	問 い 合 せ 先
		活 動 場 所	入 会 金		
シンプル エアロ &ラテン	シンプルな動きのエアロビクスやラテンティストのムーブメントで全身シェイプアップ!!	金曜日 11:15～12:15 蓮田バレエスタジオ	月2,750円 年2,500円 入会金なし	有	リ・ボーンはすだ 総合型地域 スポーツクラブ 事務局 TEL 080-4063-4085 E-mail hasuda_sports_club @yahoo.co.jp HP http:// rebornhasuda .com/ 
楽しく体操	適度な運動を続けることは健康寿命の実現に必要です。椅子やボールなども用いて、普段運動されていない方も安心して受講していただけます。マイペースで楽しく身体を動かしましょう。	火曜日 10:00～11:00 蓮田駅西口 行政センター			
サルセーション	世界の音楽を楽しみながら、曲と歌詞の世界を感じて一緒に楽しく身体を動かしましょう。年齢性別問わず、シニアや初心者にもおすすめのダンスフィットネスプログラムです。	火曜日 11:15～12:15 蓮田駅西口 行政センター			
アロマヨガ	心地良い香り(アロマ)と癒やしの音楽で心の緊張を、ヨガ・ストレッチで身体の緊張を取ることを目的としたクラスです。毎週異なる香り(アロマ)を紹介致します。御自身の体調にあった香り(アロマ)に出会うのもこのクラスの魅力の1つとなっております。	火曜日 13:15～14:15 蓮田駅西口 行政センター			
ルーシーダットン	タイの山奥で仙人が修行の疲れをとるために行った自己整体法です。体の歪みを整える効果や血行促進など、さまざまな効果があります。	火曜日 14:30～15:30 蓮田駅西口 行政センター			
ピラティス	筋肉のバランスを整え、姿勢を改善し血液の流れをよくし、身体を内側からひきしめ、呼吸法により気分が上がるエクササイズです。	水曜日 9:40～10:40 蓮田駅西口 行政センター			
リフレッシュ 体操	脳トレ・筋トレ・リズム体操などにより筋力や身体機能を向上させ、健康の維持促進に効果があります。初心者・高齢者におすすめです。	水曜日 11:15～12:15 蓮田駅西口 行政センター			
ZUMBA	ラテン系の音楽にあわせて楽しく動きましょう。脂肪燃焼に効果的なダンスフィットネスエクササイズです。	月曜日 10:00～11:00 蓮田バレエスタジオ			
からだメンテナンス	運動不足はもとより、長時間の同じ姿勢や動作・運動後のストレッチ不足でも固まってしまう筋肉と筋膜を筋構造に基づくマッサージとストレッチで、心地よくリリースしてゆきます。月1回の定期教室です。	月曜日 11:15～12:15 蓮田バレエスタジオ			
ボディサブリ	ヨガ・太極拳・ピラティスの要素を含むエクササイズ。後半はゆったりと筋肉をほぐし、お休み前にぴったりの心と体を癒すエクササイズです。	火曜日 19:30～20:30 西新宿会館			
元気アップ 体操	マッサージやストレッチ、膝、腰にやさしい体操や筋力トレーニングで機能改善・転倒予防のためのシニア向けプログラムです。	金曜日 13:30～14:30 西新宿会館			
リラックス ヨガ	全身をほぐし、心を安定させ自律神経の働きを整えます。時々アロマの香りでリラックスヨガさらに心と体をリラックスさせます。	水曜日 14:00～15:10 西新宿会館			
コンディショニング ヨガ	前半はヨガの要素を取り入れ、ほぐし、呼吸など体をリセット。後半はピラティスの要素を取り入れインナーマッスルを整えしなやかな筋肉と引き締まった体づくりを目指します。無理なく、正しく、ていねいに体を動かしていきながら、身体機能を高めていきます。腰痛の改善や不調の改善にも効果的です。	木曜日 9:40～10:40 ハストピア			
やさしい ピラティス	インナーマッスルや体幹を鍛え、姿勢を整え、代謝を上げる体づくりを目指します。初心者、シニアにおすすめです。	木曜日 10:50～11:50 ハストピア			

ボランティア活動

ボランティア団体

団体名 所属する 団体・連盟・流派	活動内容	活動日時	会費	会員 募集	問い合わせ先
		活動場所	入会金		
手話・蓮の実会 埼玉県 手話通訳問題 研究会	“聴覚障がい者とともに”をモットーに、交流を通して手話を学びながら、小中学校の総合的学習や手話講習会、聴覚障がい者の自立のための様々な活動へ協力しています。	毎週土曜日 14:00～16:00	年3,000円	有	小林 玉枝 TEL 048-769-4552
		中央公民館	なし		
蓮田市点訳 グループ 「ともしび」 蓮田市 社会福祉協議会	視覚障がい者のための点訳ボランティア。市「広報はすだ」社協「みんなの福祉」依頼本の点訳、市内小中学校での「点字教室」などが主な活動です。活動の大部分は自宅での点訳です。新たな本との出会いが楽しみです。	第2・3火曜日 9:30～11:30	月200円	有	蓮田市 社会福祉協議会 TEL 048-769-7111
		ボランティア活動室 (社会福祉協議会)	なし		
蓮田市 声のグループ いずみ 蓮田市 社会福祉協議会	広報はすだの音声訳版「声の広報はすだ」及び新聞や雑誌等の記事を音訳した「いずみ」のCDを毎月作成して視覚障がい者に郵送しています。またみんなの福祉発行月には抜粋した記事の音訳も収録しています。	定例会 (毎月約2時間) CD制作 2～3日/月	年500円	有	蓮田市 社会福祉協議会 TEL 048-769-7111
		ふれあい福祉センター	なし		
まろにえ会 蓮田市 社会福祉協議会	絵手紙の作成・墨絵描写のお手伝い・囲碁対局・もの作り学習・昔遊び・子育て支援・ミニ鉄道模型博・イベントへの参加・楽しくハモろう・療育お手伝い等です。都合の良い日の活動でOKです。会員の親睦行事も楽しんでいきます。会員申込歓迎！！	随時	年1,000円	有	辻本 健一 TEL 048-769-5880 蓮田市 社会福祉協議会 TEL 048-769-7111
		高齢者福祉施設、 自治体サロン、 小学校、保育園、 学童保育所、病院 など	なし		

社会教育関係団体等の一覧

★ 蓮田市文化団体連合会

問合わせ先: 蓮田市役所 社会教育課
TEL 048-765-1730

団 体 名 (掲載ページ)	
・蓮田市書道連盟	・蓮田市音楽連盟
・蓮田吟詠会	・蓮田市茶道連盟
・蓮田市手芸趣味の会	・蓮田市囲碁クラブ
・蓮田市民謡舞踊連盟	・蓮田短歌クラブ
・蓮田市ハワイアンダンス連盟	・蓮田市菊友会
・オカリナの会	・蓮田市俳句連盟

★ 蓮田市スポーツ協会

問合わせ先: 蓮田市総合文化会館ハストピア
文化スポーツ課
TEL 048-768-1717

団 体 名 (掲載ページ)	
・蓮田市野球連盟	・蓮田市ハンドボール連盟
・蓮田市空手道連盟	・蓮田市バスケットボール連盟
・蓮田市テニス協会	・蓮田市バレーボール連盟
・蓮田市柔道会	・蓮田市卓球連盟
・蓮田市太極拳協会	・蓮田市剣道連盟
・蓮田市ソフトボール協会	・蓮田市スキー連盟
・蓮田市バドミントン連盟	・蓮田市陸上競技協会
・蓮田市ソフトテニス連盟	・蓮田市中学校体育連盟

★ 蓮田市レクリエーション協会

問合わせ先: 蓮田市総合文化会館ハストピア
文化スポーツ課
TEL 048-768-1717

団 体 名 (掲載ページ)	
・蓮田市ダンス連盟	・蓮田市インディアカ連盟
・蓮田市ミニテニス連盟	・蓮田市スポーツウエルネス吹矢協会

★ 蓮田市スポーツ少年団

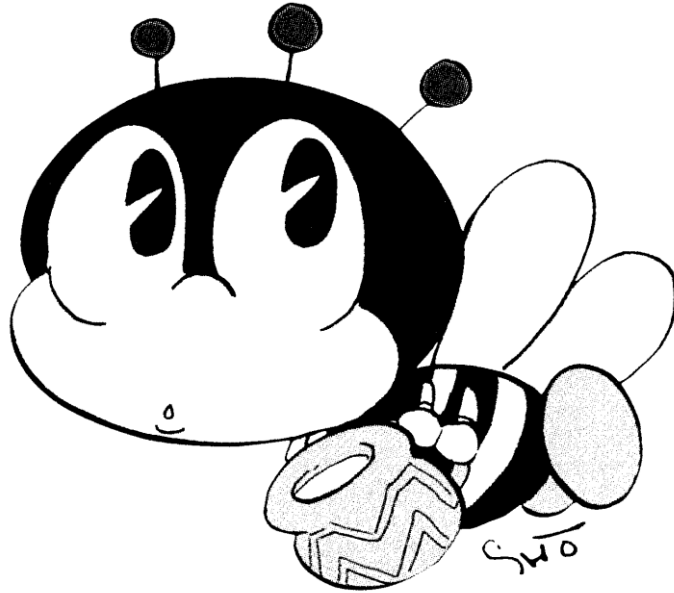
問合わせ先: 蓮田市総合文化会館ハストピア
文化スポーツ課
TEL 048-768-1717

団 体 名 (掲載ページ)	
【少年野球】	【剣道】
・蓮田ライオンズ	・蓮田市城剣友会
・黒浜シュクラーズ	【バドミントン】
・中央フライズ	・蓮田サウス・シャトラーズ
・蓮田南少年野球クラブ	・黒浜ジュニア
【サッカー】	【空手道】
・蓮田レックスFC	・蓮田少林寺流空手道クラブ
・FC. LIEN(エフシーリアン)	【柔道】
【バレーボール】	・蓮田市柔道会
・蓮田北バレーボールクラブ	【陸上】
【ミニバスケットボール】	・蓮田陸協ジュニアクラブ
・ミニバスケットボールクラブロータス	

★ その他の社会教育関係団体

問合わせ先: 蓮田市役所 社会教育課
TEL 048-765-1730

団 体 名 (掲載ページ)	
・蓮田市PTA連絡協議会	・ボーイスカウト蓮田第1団
・蓮田市子ども会育成連絡協議会	・ボーイスカウト蓮田第3団
・閩戸の式三番保存会	・蓮田市スポーツ推進委員連絡協議会



生涯学習のマスコット
“マナビイ”

※ 冊子への新規掲載を希望する団体は、下記までご連絡ください。
この冊子は年1回の発行です。（毎年7月発行）

発行：蓮田市・蓮田市教育委員会

編集：蓮田市教育委員会 社会教育課

〒349-0193

蓮田市大字黒浜2799番地1

TEL 048-765-1730

FAX 048-765-1703

Eメール syakyou@city.hasuda.lg.jp