

コーラス歌う会「二輪草」

混声コーラスを中心に歌うサークルです。基本を大切に腹式呼吸で声の出し方、歌詞をはっきりと、生き生きした歌い方に心がけています。楽譜の読み方も指導しています。柔軟体操で身体をほぐし、基本の声の出し方を全員で練習します。

- **電話**：03-3975-0682
- **場所**：まなぼーと大原
- **日時**：毎月第2・第4水曜日 9時15分～11時45分
- **入会**：歌うことが好きな方

板橋童謡を歌う会

歌は身体が資本!全身の筋力を維持できる「オリジナル貯筋体操」、歌い継ぎたい童謡や唱歌、そして笑顔溢れる仲間と一緒に声を出しましょう!

- **電話**：080-6750-7595
- **メール**：nori-nori-company@ezweb.ne.jp
- **場所**：文化会館地下練習室他
- **日時**：月 2 回木曜日 14時30分～16時30分

オカリナ同好会

オカリナ演奏、ボランティア活動。楽器演奏は指のリハビリになり、音色で心安らぎます。脳の活性化につながります。ハンドベルもまじえ、演奏に幅ができ、楽しんでいます。

- **電話**：090-1739-4508
- **メール**：mug1994.2009.ky.70.@gmail.com
- **場所**：グリーンカレッジホール
- **日時**：毎月2回（日曜日）
- **入会**：どなたでも

U S クラブ四葉のクローバー

ウクレレ合奏と合唱、茶話会、年数回食事会。ストレッチ体操、ブレストレーニング（息の仕方）、ボイスレッスンなど含む。誰でも気軽に参加して、音楽、音を楽しむ会です。肩こり解消、明朗快活、ストレス解消。認知症予防。介護予防。

- **電話**：090-8560-9996
- **場所**：①蓮根いこいの家 ②高島平地域センター
- **日時**：①毎週火曜日（祝日除く）9時30分～12時
②毎月金曜日（3～4回）9時30分～12時

高島平・中台・志村 大正琴サークル

大正琴とギターのアンサンブルで一緒に歌いながら、介護施設や各種イベントに参加しています。誰にでもやさしく弾ける大正琴を通して、色々な曲を演奏します。ひとつの曲を弾けたという達成感や感動・喜びが得られます。

- ・ 電話：090-1503-6829
- ・ メール：kohara116desu@docomo.ne.jp
- ・ 場所：高島平・中台・志村
- ・ 日時：毎月2回（場所によって異なります。）
- ・ 入会：初心者からどなたでも。貸し琴あります。

城北のさくら会

大正琴を弾いています。ボランティア活動として介護施設や地域のイベント活動、発表会等に参加しています。仲間と一緒に弾くことで心を通わせることが出来、手(指)の運動にもなり、誰でも弾ける大正琴で趣味を深めて楽しめます。

- **電話**：090-3597-3775
- **場所**：下板橋、下赤塚、志村坂上
- **日時**：毎月土曜日・日曜日（活動場所により異なる）
13時～15時

ボイトレ&エクササイズ 「Relax-sing ♪」(リラクシング)

ライフステージ毎に変化する女性の声と身体をベストな状態へと導くトレーニングプログラム。どのクラスも声の土台作りからスタート。詳細はホームページをご覧ください。

- ・ 昭和歌謡で楽しく声の基礎力アップクラス
- ・ 歌も運動も、欲張りな女性向けクラス(保育あり)

- ・ **HP** : relax-sing.com
- ・ **電話** : 090-4549-9964
- ・ **メール** : relax_sing_mam@yahoo.co.jp
- ・ **場所** : ①きたのホール ②杜のまちや
- ・ **日時** : ①月 2 回金曜日 ②月 2 回火曜日

