

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
5	ソフトバレーボール	小学生～大人	佐土原体育館	月 木	毎週	休	17:00～	うづら	未経験者大歓迎	1,500	月
1	ゴルフ	小学生～大人	宮崎空港ゴルフセンター	火	隔週 (2,4)		19:00～	Fc roby	目指せシングルプレーヤー！	1,000～	月
6	柔道	幼児～大人	佐土原武道館	火	毎週	休	19:00～	うづら	柔道の合同練習会です。体力・人間力・精神力を身に付けよう	1,000	月
28	ゴルフ	小学生～一般	グラスガーデン塩路	火	毎週		19:15～	佐土原	アドバイザーが基礎の基礎から優しく指導します。(150球込みの料金)	1,000	回
29	テニス	一般	久峰公園テニスコート	火	毎週		20:00～	佐土原	初心者と経験者に分かれているのでレベルにあった指導が受けられます。	500	回
2	体幹トレーニング	小学生～大人	田野ふれあいセンター トレーニング室	水	毎週		19:00～	Fc roby	体力をつけて、健康維持！	1,000～	月
30	フットサル	中学生～一般	佐土原体育館	水	隔週 (2,4)		20:00～	佐土原	中学生～一般まで幅広い年齢層の男女でゲームをして楽しんでいます。	500	回
17	サッカー(ファミリー)	子ども～大人	生目の杜、他	金	毎週		19:00～	レインボー	家族・親子でサッカーを楽しもう！ みんなでワイワイやろうよ！	500	回
3	ビーチボールバレー	年長～大人	田野体育館	金	隔週 (1,3)		19:00～	Fc roby	バレー未経験者、大歓迎！	1,000～	月
75	卓球	小学生～大人	宮崎地区交流センター	金	隔週 (1,3,5)		19:00～	潮 見	トップアスリートの大野先生が指導	500	回
76	バドミントン	小学生～大人	宮崎地区交流センター	金	隔週 (2,4)		19:30～	潮 見	初心者の方、大歓迎！	400	回
77	カローリング	小学生～大人	潮見小学校体育館	土	隔週 (1,3,5)		9:30～	潮 見	子どもから高齢者まで一緒に楽しく	200	回

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
18	ボウリング	子ども～大人	エースランド	土	月1回 (第3)		10:00～	レインボー	屋内スポーツも楽しいよ！ 練習+2ゲーム！（障がい者OK）	1,000	回
50	カローリング	小学生以上	住吉公民館	土	第1.3		13:30～	住 吉	子どもから高齢者、障がいのある方でも楽しめます。ゲーム展開がおもしろいですよ。	200	月
19	フライングディスク	子ども～大人	南部公園	土	隔週 (2,4)		13:30～	レインボー	風と楽しくたわむれよう！ (障がい者向け)	400	回
81	卓 球	小学生～一般	東大宮中学校	土	毎週	休	19:30～	東大宮	指導者が子供たちを上達の道へ。中学生～大人は楽しく。	600	月
20	ウォーキング・ハイキング	子ども～大人	宮崎市内近郊、他	土日	季節毎		午前 午後	レインボー	家族で季節を感じよう！ 自然の中で深呼吸！（送迎あり）	1,000～	回
21	カヤック（カヌー）	子ども～大人	大淀川、一ツ葉ビーチ等	土日	年数回		午前 午後	レインボー	水上スポーツも楽しいよ！ 海でもやってるよ！	1,000～	回
22	トレッキング（山登り）	子ども～大人	えびの高原、他	土日	季節毎		午前 午後	レインボー	家族で季節を感じよう！ 自然の中で深呼吸！（送迎あり）	1,000～	回
23	ホースセラピー（乗馬）	子ども～大人	清武ホースパーク	日	月1回 第(2)		13:30～	レインボー	動物との触れ合いが楽しいよ！ 専門指導者！（障がい者向け）	500	回
51	バドミントン	小学生～一般	住吉公民館（第2.4）	日	月2回		19:00～	住 吉	健康維持・仲間づくりに、又、より強くなりたい方にも対応しています。	600	月
7	陸上 （スポーツ少年団）	中学生	久峰運動公園陸上競技場	月～ 土	毎週		16:30～ (±9:30～)	うづら	陸上部のない中学校に通う生徒の部活動支援を行ってます。	3,000	月
8	中3アスリート サポート教室	中学3年生	佐土原域体育施設	月木 土	毎週	休	17:00～	うづら	高校進学後もスポーツを続けて行く生徒の身体づくり・体力維持を目指します。	3,000	月
82	東Jr. 運動教室	小学1年～6年	宮崎東小学校	月	毎週	休	17:00～	東大宮	コーディネーショントレーニングを中心に「出来た!」の喜びを♪	1,500	月

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備考	会費 /円	月 or 回
48	エアロビックダンス	中高生	広瀬中学校	月	隔週 (1, 3)		18:00~	佐土原	筋力強化・柔軟性と持久力向上に効果 あります。公認資格を持った専門のイン ストラクターが指導します。	2,000	月
49	チアダンス	中学生以上	広瀬中学校	月	隔週 (2, 4)		18:30~	佐土原	笑顔と元気で周りを明るくするチアダ ンス。体を動かしたい方にもお勧め。	2,000	月
4	フットサル	年長~高校生	七野小学校体育館 田野体育館	月 金	毎週		19:00~	Fc roby	F C r o b y から世界へ羽ばたけ!	1,000~	月
9	ジュニア 硬式テニス	子ども~大人	久峰運動公園テニス場	月	毎週		19:00~	うづら	コート解放しております。自主練や親 子で楽しみませんか? (祝祭日休み)	会員500 他1,000	回
83	キッズサッカー	年中・年長	向陽園	火	毎週		14:15~	東大宮	幼稚園児の教室です。サッカーを中心 にたくさん運動遊びを行います。	500	回
10	陸上 (スポーツ少年団)	小学3年~小学6年	久峰運動公園陸上競技場	火 木土	毎週		16:30~ (土9:30~)	うづら	陸上に挑戦したい子・走る事が好きな 子大歓迎	2,000	月
84	中学バドミントン	中学生	宮崎東小学校 東大宮コミセン	火 木土	毎週		17:00~ 16:30~	東大宮	基礎からシッカリでも、実践に向けて 行います。中体連にも出場。	3,000	月
11	体操教室	幼児~小学生	佐土原武道館	火	毎週	休	17:30~	うづら	柔道の基本を生かした体操を基本に幼 児・児童の運動能力発達を目指しま す。	1,200	月
85	剣 道	小学生~	東大宮小学校	火	毎週	休	17:30~	東大宮	強さより武道のマナーを!	1,500	月
12	うづらキッズ (スポーツサークル)	広瀬北小学校児童	広瀬北小学校体育館	水	毎週	休	15:30~	うづら	月ごとにいろいろなスポ-ーツに挑戦しま す	1,200	月
31	アクティブキッズ	小学生	広瀬小学校	水	毎週		16:30~	佐土原	いろいろな種目を月変わりで実施。 スポーツが大好きになります!	1,500	月
86	Jr. ソフトバレー	小学3年~6年	東大宮小学校	水	毎週		17:00~	東大宮	柔らかいボールを使いバレーの基礎か らルールを覚えていきます。	1,500	月

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
95	住吉Jr. サッカー	小学生～	住吉公園	木	毎週		16:30～	東大宮	小学低学年の教室です。サッカーが大好きになる楽しい教室です。	500/回	回
32	キッズチア	小中学生	佐土原総合文化センター	木	月3回		17:00～	佐土原	スポーツやお祭りに出て発表し、周りを元気に！自分も元気に！！	3,000	月
88	Jr. アスリート	小学生	東大宮小学校	木	毎週		17:00～	東大宮	走れる事は、あらゆるスポーツの基礎になります。体をつくりましょう。	500	回
89	東大宮Jr. 運動教室	小学1年～2年	東大宮小学校	木	毎週	休	17:15～	東大宮	複合運動教室。運動遊びを中心に、動ける体づくりを行います♪	1,500	月
33	J r . ソフトテニス	中・高校生	久峰公園テニスコート	木	毎週	休	20:00～	佐土原	元国体選手のコーチによる指導が受けられます。初心者大歓迎！	3,000	月
90	ガールズダンス ベイベーキッズ	年中・年長	東大宮スポーツクラブ	金	毎週	休	16:00～	東大宮	リズム・ステップを覚えてダンスの楽しみ方を増やしていきます。	500	回
91	ガールズダンス 入門ダイヤクラス	小学生	東大宮スポーツクラブ	金	毎週	休	17:30～	東大宮	入門から初めてリズムの取り方、ステップなどを覚えていきます。	500	回
92	ガールズダンス 初級ハートクラス	小学生	東大宮スポーツクラブ	金	毎週	休	18:30～	東大宮	覚えるステップなどが増えていくのでダンスが更に楽しくなります。	2,000	月
93	ガールズダンス 中級エースクラス	小学生	東大宮スポーツクラブ	金	毎週	休	19:30～	東大宮	テンポのスピードに合わせて踊っていきけるように練習していきます。	2,500	月
34	スポンジテニス	小学生	広瀬小学校	金	毎週		16:30～	佐土原	柔らかいスポンジボールと短いラケットを使って体育館で練習します。	2,000	月
94	子ども英語教室 (低学年)	小学1年～3年	東大宮地区社協	金	毎週	休	16:30～	東大宮	楽しく英語で話してみましよう！！	2,500	月
87	東大宮Jr. サッカー	小学生～	東大宮小学校	金	毎週		17:00～	東大宮	小学低学年の教室です。サッカーが大好きになる楽しい教室です。	500/回	回

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
96	子ども英語教室 (高学年)	小学4年～6年	東大宮地区社協	金	毎週	休	17:30～	東大宮	中学校での授業に向けて力を付けよう。外国人講師の指導	2,500	月
13	カヌー	小学4年～中学生	大淀川・宮崎商業高校	土日	毎週	休	9:00～	うづら	スプリントカヌーの基本を学びます。未経験者大歓迎	5,000	月
97	Jr. ラグビー	小学生	向陽園	土 または 日	毎週		9:00～	東大宮	ラグビーは運動が苦手でもできるスポーツです。	500	回
131	サッカー	年中～年長	木花公園	土	隔週		9:30～	木の花	ボール遊びの中でサッカーの技術を習得しよう！	200	回
98	Jr. バドミントン	小学生	東大宮コミセン 東大宮小学校	土	毎週	休	9:30～	東大宮	トップアスリートの山内先生が指導。基礎からシッカリ。でも、楽しみながら。	1,600	月
35	えいご	小学生	佐土原総合文化センター	土	月3回		①10:10～ ②10:50～	佐土原	小学校のALTの先生が指導。PCやカードを使い楽しく英語を学びます。	1,500	月
99	はじめての フラダンス	大人	東大宮スポーツクラブ	土	月3 (1, 2, 3)		9:30～	東大宮	ゆっくりとした動きの中で体幹を鍛えていきます。	500	回
52	子ども運動教室	小学生以上	すみよし公園他	土	毎週		14:00～	住 吉	遊びを主体としたスポーツで、適応能力を養いたいと思います。	800	月
53	卓球 (子ども)	小学生、中学生	広原体育館(第1.3) 住吉公民館(第2.4)	土日	毎週		15:00～	住 吉	レベルにあった指導で、上達も期待できます。小学生。中学生対象。	800	月
24	サッカー(中学生)	中学生	生目の杜、他	土	毎週		19:00～	レインボー	サッカーうまくなりたい中学生、集合！丁寧な指導します！（ライセンス指導者）	500	回
100	介護予防運動教室	概ね65歳以上	波島自治公民館	月	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	300	回
54	太極拳	一般	住吉公民館 (第1.3) 住中武道場 (第2)	月	月3回		10:00～	住 吉	やさしい動きで心身ともにしなやかにフレッシュできます。	1,000	月
101	ミニテニスⅡ	一般	東大宮コミセン	月	隔週 (2, 4)		13:00～	東大宮	初心者歓迎！！第1の人気ニュースポーツです。	500	月

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
102	虹のハーモニー (コーラス)	一般	東大宮コミセン	月	隔週 (2, 4)		13:30~	東大宮	スポーツは苦手だけど歌で元気に！！ とっても楽しくおおらかな講師です。	500	月
36	ロコモ予防体操	一般	佐土原総合文化センター	月	月3回		18:45~	佐土原	メタボと並ぶ現代病ロコモを予防、 自宅で出来る体操を指導します。	1,500	月
55	社交ダンス	一般	住中武道場 (第1. 2. 4)	月	月3回		20:00~	住 吉	繰り返しやさしいダンスからゆっくり 指導します。	1,500	月
37	バドミントン	一般	広瀬中学校	月	毎週		20:00~	佐土原	基礎練習のあと、ゲームをして楽しん でいます。初心者も経験者も大歓迎。	500	回
56	ターゲットバードゴルフ	一般	すみよし公園	火	毎週		9:00~	住 吉	羽のついたボールをアイアンで打ち、 傘を逆さにしたようなゴールに入れる おもしろい競技です。	400	月
103	ミニバレー I	一般	東大宮コミセン	火	隔週 (2, 4)		9:00~	東大宮	初めてボールを触る方でもOK 優しく丁寧にパスから指導します。	300	月
78	健康体操	一般	出来島 高洲コミセン	火	毎週		9:30~	潮 見	高齢者向け、いきいき健幸づくり	500	回
57	介護予防運動教室	概ね60歳以上	小保下自治公民館	火	月3回		9:30~	住 吉	自立した生活を送るために、心身機能 の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
104	介護予防運動教室	概ね65歳以上	大島自治公民館	火	毎週		9:30~	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能 の低下を抑える介護予防教室です。	300	回
25	ラージボール卓球	一般	加納スポーツセンター 清武体育館	火金	週2回		火9:30~ 金13:30	レインボー	卓球を楽しみたい方、集合！ みんなで楽しくやっています！	200	回
105	健康体操	一般	東大宮スポーツクラブ	火	毎週	休	9:45~	東大宮	50代~70代が中心です。若さの秘訣が わかるかも？	1,000	月
106	いきいきステップ エクササイズ	一般	東大宮スポーツクラブ	火	毎週	休	13:00~	東大宮	有酸素運動を中心に踏み台等を使って 行います。でも70代の方も頑張っています。	1,500	月

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 ク ラ ブ	備 考	会費 /円	月 or 回
107	ミニバレーⅡ・Ⅲ	一般	東大宮コミセン	火	毎週		19:30～	東大宮	たくさんの汗を流せますよ!!	600	月
79	ビーチボールバレー	一般	潮見小学校体育館	火	毎週		20:00～	潮 見	ビーチボールを使って、バレーを楽しみましょう！ 初心者大歓迎！	300	月
109	バウンドテニスⅡ	一般	東大宮コミセン	水	隔週 (1, 3)		9:00～	東大宮	初めての方を中心に行います。 硬式テニスに近いルールで行います。	300	月
108	卓 球	一般	東大宮コミセン	水	隔週 (2, 4)		9:00～	東大宮	初心者の方歓迎!!第二の人生、卓球で 楽しみませんか	300	月
110	ヨガ	一般	東大宮スポーツクラブ	水	毎週		9:15～	東大宮	初めての方も大丈夫。体も頭もすっきり します。40代～60代の方がいます。	500/回	回
111	介護予防運動教室	概ね65歳以上	火切自治公民館	水	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能 の低下を抑える介護予防教室です。	300	回
38	楽しくクッキング	一般	広瀬地区交流センター	水	第2		10:00～	佐土原	手軽でヘルシーなメニューを作れると 大好評。ランチ会も楽しみのひとつ!	500	回
14	ヨガ	一般	佐土原総合文化センター	水	毎週	休	10:00～	うづら	個人に合わせて体力づくり	500	回
58	いきいき体力づくり	一般	住吉公民館 (第1. 3)	水	月2回		10:00～	住 吉	ストレッチ、筋力トレーニング等の体 力づくりを個々のレベルで行います。	400	月
59	健康体操	一般	住吉公民館 (第2. 4)	水	月2回		10:00～	住 吉	年齢に応じて楽しく体を動かし、心身 の健康増進を目指します。	400	月
112	太極拳Ⅱ (初級者)	一般	東大宮スポーツクラブ	水	隔週 (2, 4)		10:30～	東大宮	まずは、24式を徹底的に!	600	月
39	折り紙	一般	広瀬地区交流センター	水	隔週 (1, 3)		10:00～	佐土原	日本の伝統文化である折り紙は、指先 を使うので脳トレにも最適!	500	回

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
113	バウンドテニス I	一般	東大宮コミセン	水	隔週 (2, 4)		13:00~	東大宮	若い方も参加してます。 硬式テニスに近いルールで行います。	300	月
40	カラオケ	一般	カラオケ石崎川	水	毎週		①13:00~ ②19:00~	佐土原	脳の活性化に効果のあるカラオケ。 毎月2曲の新曲をカラオケ公認講師が 譜面を使って指導します。	1,000	回
114	ロコモ予防運動教室	一般	野崎東病院	水	毎週	休	18:00~	東大宮	将来の為に、運動器の健康を。40代から 特にお勧め。理学療法士指導	1,000	月
41	ファミリーリンパケア	一般	佐土原総合文化センター	水	隔週 (2, 4)		19:00~	佐土原	リンパ健康法を身につけ、病気にならない 身体づくりをしましょう。	1,000	月
115	社交ダンス	一般	東大宮スポーツクラブ	水	毎週	休	19:30~	東大宮	ヤスモトダンススクールの先生が指導。 初心者も丁寧に指導。勿論ベテランもOK。	1,000	月
60	シェイプアップエアロ	一般	住吉公民館 (第1.3)	水	月2回		20:00~	住 吉	心と体のエクササイズ、姿勢の維持、 脂肪燃焼、ストレスの解消も出来ます。	600	月
116	バレーボール	一般	東大宮小学校	水	毎週		20:00~	東大宮	老若男女で和気あいあい。珍プレーに 笑いが絶えません。	500	月
61	ピラティス	一般	住吉公民館 (第2.4)	水	月2回		20:00~	住 吉	体の歪み等を正して、美しいプロポーション をつくります。	600	月
62	グラウンドゴルフ	一般	すみよし公園	木	毎週		9:00~	住 吉	惜しい声があったり、大きな笑い声があったり と笑顔が絶えません。	400	月
63	介護予防運動教室	概ね60歳以上	宮本自治公民館	木	月3回		9:30~	住 吉	自立した生活を送るために、心身機能の 低下を抑える介護予防教室です。	200	回
64	介護予防運動教室	概ね60歳以上	雀塚自治公民館	木	月3回		9:30~	住 吉	自立した生活を送るために、心身機能の 低下を抑える介護予防教室です。	200	回
117	介護予防運動教室	概ね65歳以上	北花ヶ島自治公民館	木	毎週		9:30~	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の 低下を抑える介護予防教室です。	300	回

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
118	介護予防運動教室	概ね65歳以上	花ヶ島自治公民館	木	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	300	回
42	歌あそび	一般	広瀬地区交流センター	木	隔週 (1, 3)		10:00～	佐土原	懐メロや童謡を歌いながら、手足や身体を動かし脳を活性化しましょう！	500	回
15	健康体操	一般	佐土原総合文化センター	木	毎週	休	10:00～	うづら	機能回復を目指します	500	回
65	ロコモ運動教室	一般	住吉公民館 (第1. 3) 住中武道場 (第2. 4)	木	毎週		10:00～	住 吉	肩痛・腰痛・膝痛・肘痛等による日常生活に不便を感じている方、筋肉・関節等の柔軟性をつけましょう。	1,000	月
119	太極拳Ⅰ (初心者)	一般	東大宮スポーツクラブ	木	隔週 (1, 3)		10:30～	東大宮	全く初めての方の教室です。	600	月
120	ソフトバレー (昼の部)	一般	東大宮コミセン	木	隔週 (2, 4)		13:00～	東大宮	30代～60代の男女混合。愉快的なメンバーです。	300	月
121	ミニテニスⅠ	一般	東大宮コミセン	木	隔週 (1, 3)		13:00～	東大宮	少しベテランを対象に行っています。	500	月
66	フラダンス	一般	このみ (第1. 3)	木	月2回		13:30～	住 吉	基本をきちんと、ゆっくり楽しくやっています。	500	月
43	フィットネスフラダンス	一般	佐土原総合文化センター	木	毎週		14:00～	佐土原	心と身体の健康づくりにフラダンス。美しい姿勢と笑顔が身につきます。	500	回
122	バウンドテニスⅢ・Ⅳ	一般	東大宮コミセン	木	毎週	休	19:30～	東大宮	硬式テニスに近いルールで行います。夜の部です。30代～70代	600	月
26	ミニバレー	一般	加納小学校	木	毎週		19:30～	レインボー	笑ってストレス発散！健康にもとってもいいよ！	100	回
27	ロコモ健康体操	一般	加納小学校	木	隔週 (1, 3)		19:30～	レインボー	楽しく健康体操！専門の指導を受けれるよ！	500	回

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
123	ソフトバレー (夜の部)	一般	東大宮小学校	木	毎週		20:00～	東大宮	30代～60代の男女混合。和気あいあいと楽しみながら。	600	月
67	ミニテニス	一般	住吉小学校	木	毎週		20:00～	住 吉	大きめの柔らかいボールを使うので、初心者からすぐに楽しめ、年齢問わずに奥深いプレイが生涯楽しめます。		サークル
68	卓球 (大人)	一般	住吉中武道場	木	毎週		20:00～	住 吉	仲間と卓球を楽しみましょう。	1,000	月
69	マレットゴルフ	一般	エントランス広場	金	第2. 4		9:00～	住 吉	自然を相手に一人でも楽しめ、二人以上で競いながら仲間づくり健康づくりもできます。		サークル
70	介護予防運動教室	概ね60歳以上	住吉中武道場	金	月3回		9:30～	住 吉	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	200	回
124	介護予防運動教室	概ね65歳以上	村角自治公民館	金	毎週		9:30～	東大宮	自立した生活を送るために、心身機能の低下を抑える介護予防教室です。	300	回
44	絵手紙	一般	広瀬地区交流センター	金	第2		10:00～	佐土原	絵が苦手な方でも大丈夫です。絵手紙に添える筆文字も学べると好評です！	500	回
16	ダンベル	一般女性	佐土原武道館	金	毎週	休	10:00～	うづら	健康づくりのお話もあります	500	回
125	ダンベル健康体操	一般	東大宮中学校	金	毎週	休	19:30～	東大宮	先生の講話・指導で学ぶことも多く、家でも実践できます。	1,000	月
71	ルディックウォーキング	一般	すみよし公園他	土	第1		9:00～	住 吉	2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強します。ウォーキングの1.5倍の消費量です。		サークル
127	バドミントン	一般	宮崎東小学校	土	毎週		9:30～	東大宮	30代～60代の男女混合。大いに汗をかいてください。	1,000	月
126	はじめての フラダンス	小学生	東大宮スポーツクラブ	土	月3 (1, 2, 3)		10:30～	東大宮	音楽に合わせてユラユラと体を動かす姿がとても可愛い教室です。	500	回

No.	曜日別	主な対象者	場 所	曜日	回数	第5週	時間	開 催 クラブ	備 考	会費 /円	月 or 回
45	ふれあいスポーツ	障がい者～ 一般	佐土原武道館	土	第2		10:00～	佐土原	ニュースポーツ体験出来ます。どなたでも楽しめる種目を用意しています。	無料	
46	ロコモ予防 チャレンジ	一般	広瀬地区交流センター	土	隔週 (1, 3)		10:00～	佐土原	メタボと並ぶ現代病ロコモを予防、自宅で出来る体操を指導します。	1,000	月
72	卓球 (大人)	一般	広原体育館(第1.3) 住吉公民館(第2.4)	土 日	毎週		13:00～	住 吉	レベルにあった指導で、上達も期待できます。年齢を問わず、いつまでも楽しめます。	800	月
128	バドミントンⅡ	一般	東大宮コミセン	土	隔週 (2, 4)	休	19:30～	東大宮	高校生～60代の男女混合。大いに汗をかいてください。	500	月
129	ミニバレー	一般	東大宮中学校	土	毎週	休	19:30～	東大宮	初心者の方、是非どうぞ!!ゲームを中心に楽しんでいます。	500	月
73	ヨガ	一般	住吉公民館	土	月2回		19:30～	住 吉	体をリフレッシュして健康な体づくりをします。	600	月
74	ヨガ	一般	住吉公民館	土	第1, 3		19:30～	住 吉	体をリフレッシュして健康な体づくりをします。	600	月
80	テニス	一般	中央公園 エントランスプラザ	土or 日	毎週		随時	潮 見	テニスを楽しみましょう! 初心者歓迎!	400	回
130	バスケット	一般	東大宮中学校	日	毎週		20:00～	東大宮	バスケットがしたい一般の方が集まって今年度スタートしました。	600	月
47	ミニバレーサークル	一般	広瀬地区交流センター	日	隔週 (2, 4)		20:00～	佐土原	男女仲良く幅広い世代でミニバレーを楽しんでいます。会員は参加費無料。	無料	