

2024年版 品川シルバー大学 自主サークル・団体名簿

この名簿は、平成5年度から開催している「品川シルバー大学」をきっかけに発足した自主サークル・団体を紹介しています。

品川区シルバー大学の理念である、「高齢者の生きがいづくり」と「長年培った知識や経験を地域社会の中で生かしていく」を受け継ぎ、各サークル・団体は、主に区内を中心に、芸術・文化・学習・スポーツ・健康づくりなどの活動を行っています。

これから何かを始めたいという方のために、また、サークル間の情報交換などにお役立てください。

○会場の定員や経験の有無など、特に断りのない限り、各サークル・団体とも広く会員募集をしております。

また、会費は特に断りのない限り、月額となります。

入会を希望する方は、直接、各サークル・団体の連絡先にお問い合わせください。

○団体の都合などにより掲載した内容を変更している場合もありますので、ご了承をお願いします。

○この名簿は、自主活動の発展、継続、情報交換などにご利用いただくために作成しております。営利・宗教・政治活動には絶対に利用なさらないでください。

問い合わせ先

品川区文化観光スポーツ振興部 文化観光戦略課 生涯学習係

☎ 5742-6837 FAX 5742-6893

目次

●書道

書道（かな・実用）…………… 103

ペン習字…………… 103

●絵画

水彩画…………… 104

油絵…………… 104

色鉛筆画・似顔絵…………… 104

●語学

英語・英会話…………… 104

中国語・イタリア語・フランス語… 105

●趣味 教養

手編み…………… 105

陶芸…………… 105～106

写真…………… 106

民踊…………… 106

フラダンス…………… 106

コーラス…………… 106～107

史跡探訪…………… 107

散策…………… 107

マジック…………… 108

囲碁・将棋…………… 108

●趣味 教養

園芸…………… 108

楽器（ハーモニカ・ウクレレ）… 108～109

文芸…………… 109

麻雀…………… 109

ビリヤード…………… 109

ダーツ…………… 110

映画…………… 110

●健康

気功・太極拳…………… 110

ウォーキング…………… 111

ストレッチ体操…………… 111

●実務

パソコン…………… 111

●その他

同窓会…………… 111

これから自主グループ活動を始めたい方へ

…………… 95

●書道（かな）

むつき

むつき

活動日時●第2・4金曜日 午前10:00～12:00

活動場所●東品川文化センター

会 員●7人（男：0 女：7）

会 費●2,000円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●木皿 ☎ 3776-7796

平成11年度うるおい塾修了者により結成されました。「小倉百人一首」をゆっくりと勉強して行きます。60歳以上の方、どうぞ「かな」の初歩より始めてくださいますのでご入会ください。

●書道（かな）

ぼくすいかい

墨翠会

活動日時●第2・4月曜日 午前

活動場所●山中いきいき広場（山中小学校）

会 員●15人（男：4 女：11）

会 費●2,000円 | 入 会 金●2,000円

連 絡 先●酒井 ☎ 3790-3369

平成12年度うるおい塾かな書道入門コース修了者により、結成された会です。月2回、かなと漢字の学習会です。品川区民芸術祭・品川区高齢者作品展に毎年出品。金・銀・銅賞を受賞者多数です。60歳以上の方どなたでも入会歓迎です。

●書道（実用）

のぞみ

のぞみ

活動日時●第1・3水曜日 午前9:30～11:30

活動場所●荏原第一または第三区民集会所

会 員●10人（男：3 女：7）

会 費●2,500円 | 入 会 金●500円

連 絡 先●原 ☎ 3788-4133

この道一筋、近藤先生のもと、書の道を通して愛好者の集い、毎会「テーマ」を定め基本中心として、個々人に書の楽しみ、上達を引き出し指導します。（別途年会費として500円いただきます）

●ペン習字

こうぼくかいごたんだきょうしつ

香墨会五反田教室

活動日時●第1・3木曜日 午前9:30～11:30

活動場所●五反田文化センター

会 員●9人（男：1 女：8）

会 費●2,000円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●小林 ☎ 090-4093-2206

ペン習字の勉強をしながら会員相互の親睦をはかっています。年1回の作品展、文化祭の作品展示に向けて勉強しています。

●書道（かな）

かなしるべ

仮名しるべ

活動日時●第1・3金曜日 午後1:00～4:00

活動場所●小山シルバーセンター

会 員●6人（男：0 女：6）

会 費●年間1,000円 | 入 会 金●300円

連 絡 先●今井 ☎ 3785-6162

平成16年春期うるおい修了生で結成。同好の友と書を楽しみ、人との和を大切に和やかに学んでいます。

●書道（実用）

なごみのかい

なごみの会

活動日時●第1・3水曜日 午後1:00～3:00

活動場所●荏原第四地域センター

会 員●14人（男：0 女：14）

会 費●2,500円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●木村 ☎ 3787-9041

「書道を学んでみたい」と集まった方々のほとんどが、初心者だった「なごみの会」も9年目に入ろうとしています。どうぞ気楽に教室にいらしてください。と一緒に学びましょう。

●書道（実用）

しよどうかふえしむじゃ

書道カフェ思無邪

活動日時●第1火曜日 午後2:00～4:00

活動場所●五反田文化センター

会 員●9人（男：4 女：5）

会 費●2,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●鏑木 ☎ 090-4209-5404

思無邪（しむじゃ）は筆を使い、楽しく自由に書を学ぶ書道のサークルです。筆で字を書くと脳が元気になる！最近脳科学研究で分かってきたことです。スマホばかり使い何となく字を書くのが怪しくなってきた方など、お待ちしております。

●ペン習字

ふでべんくらぶ かすみ

筆ペンクラブ かすみ

活動日時●第2・4水曜日 午後1:30～3:30

活動場所●荏原第五区民集会所

会 員●18人（男：3 女：15）

会 費●2ヶ月4,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●丸山 ☎ 3786-6216

筆ペン書道を学びあい、技術の向上と親睦の輪を広げ、明るく生きがいのある生活の実現をめざしていますが、何よりも楽しく、仲良くやっていきたいと思っています。

●水彩画

れいもんかい

レイモン会

活動日時●第1・3土曜日 午前9:30～11:30

活動場所●南品川シルバーセンター

会 員●6人(男:3 女:3)

会 費●2,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●船橋 ☎ 3493-3747

平成15年うるおい塾「水彩画を始めよう」の延長です。講師の麗主水加瀬先生は褒め上手で、生徒に自信を持たせる達人です。モチーフは静物が主ですが写生会や食事会も随時企画しています。初心者の入会、歓迎です。気楽に見学にきてください。

●水彩画

すいようかい

水耀会

活動日時●第2・4水曜日 午後1:00～4:00

活動場所●後地シルバーセンター

会 員●6人(男:2 女:4)

会 費●500円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●村田 ☎ 3788-4507

うるおい塾修了者が集まって結成された水彩画のグループです。講師の先生はおりませんが、月2回の学習で初心者からベテランまで互いに教えあって、和気あいあい楽しく描くことをモットーに学んでいます。

●油絵

おーいえのかい

お〜い絵の会

活動日時●第2・4金曜日 午後1:30～4:00

活動場所●東品川文化センター(現在はこみゅにていぶらざ八潮)

会 員●9人(男:5 女:4)

会 費●500円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●阿藤 ☎ 3449-2120

初心者の絵(水彩画、油絵、パステル画)を描くグループです。水彩画の指導はベルギー滞在の長かったトシ・サクライ氏です。いつも和気あいあいとやっています。会員は皆、初心者です。入会は大歓迎です。

●色鉛筆画

あじさい

あじさい

活動日時●第2・4水曜日 午前10:00～12:00

活動場所●旗の台文化センター

会 員●7人(男:4 女:3)

会 費●2,500円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●初田 ☎ 3712-2423

季節の草花・果物・野菜・鳥・動物などを色鉛筆で気軽に描きます。また暑中見舞や年賀状も作成します。田崎先生が一人一人に、易しく指導下さる明るい教室です。初めての方も歓迎です。お待ちしております!!

●似顔絵

ぜーむすざかにおえくらぶ

ゼームス坂似顔絵クラブ

活動日時●第2・4月曜日 午前9:30～11:30

活動場所●品川第二区民集会所

会 員●10人(男:4 女:6)

会 費●200円 | 入 会 金●500円

連 絡 先●川田 ☎ 3781-2075

うるおい塾卒業生の自主クラブです。講師はいませんが川田が描き方の基本を指導します。続けていくと必ず似てきます。和やかで楽しい雰囲気クラブです。
会のホームページ:(<http://tk47znc.web.fc2.com>)

●英語

きそのえいご

基礎の英語

活動日時●第2・4土曜日 午後

活動場所●旗の台シルバーセンター

会 員●6人(男:1 女:5)

会 費●2,000円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●猪狩 ☎ 3777-0746

1997年秋期うるおい塾を修了。月2回グループ名の通り文法を主とし基礎から勉強しています。日本語を全く使用しない時間(20分位)を設け先生と一対一で会話のやりとりをしたり、毎回ホームワークがあり次のレッスンまでに先生が添削していただきます。

●英語

いーしーじー

ECG (English Conversation Group)

活動日時●月2～3回 火曜日 午後1:30～3:00

活動場所●各ゆうゆうプラザ、他

会 員●7人(男:2 女:5)

会 費●0円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●大葉 ☎ 6421-5344

NHKの英語テキスト、他興味深い教材を用いて、「読む・聞く・話す」総合的に楽しく互いに意見を交換しながら英語を勉強しています。

●英会話

ゆっくりえいかいわ

ゆっくり英会話

活動日時●第1・3木曜日 午後1:30～3:30

活動場所●平塚橋ゆうゆうプラザ

会 員●9人(男:3 女:6)

会 費●2,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●松浦 ☎ 090-3141-4790

平成22年秋期うるおい塾「シニアのためのゆっくり英会話」の受講修了後、継続希望者12名で自主グループを作りスタートしました。月2回2時間の勉強は、講師のカリキュラムに従い和気藹々と進めています。入会希望者は一度見学に来て、それから判断してください。

●中国語

はんゆうかい

はんゆう会

活動日時●第2～4金曜日 午前9:30～11:30

活動場所●荏原第五区民集会所

会 員●14人(男:5 女:9)

会 費●2,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●園 ☎ 080-3508-9349

中国出身女性の教師から、基礎的な中国語を。テキストは大学生向け教材を利用し、並行して活きた簡単な会話練習を学習しています。先生の丁寧な指導と和気あいあいの中で楽しく活動中です。60～80代の会員が在籍しており、興味ある方大歓迎。

●中国語

かとかくどう

蝌蚪学堂

活動日時●第2～4金曜日 午後1:30～3:30

活動場所●荏原第四区民集会所

会 員●11人(男:5 女:6)

会 費●3,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●西 ☎ 3799-1817

在日30年、中国人女性講師による中国語サークルです。当サークルは中級程度のテキストを用いて役立つ中国語を目指して楽しく学習を進めています。学習内容に関するお問い合わせをお待ちしております。

●イタリア語

ちゃおかい

チャオ会

活動日時●火曜日 午前9:55～11:55

活動場所●五反田文化センター

会 員●6人(男:0 女:6)

会 費●4,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●横塚 ☎ 090-8682-4699

品川区うるおい塾のイタリア語教室が3ヶ月で終了し、引き続きイタリア語の学習と会員相互の親睦を深める為、この自主サークル「チャオ会」が設立されました。尚、親睦会は年2回程度催されています。

●フランス語

ら・めーる

ラ・メール

活動日時●第2・4火曜日 午前10:00～11:30

活動場所●東品川文化センター

会 員●10人(男:6 女:4)

会 費●1,000円 | 入 会 金●500円

連 絡 先●鈴木 ☎ 090-5992-1756

平成27年度秋のうるおい塾修了後発足したサークルです。小田原先生のご指導のもと、和気あいあいとフランス語を学び始めて早くも5年目に入りました。関心のある方、体験見学大歓迎です。初級内容ですが多少経験のある方を希望します。年2回懇親会あり。

●フランス語

れすぽわーる

レスポワール

活動日時●第1・3木曜日 午前10:00～11:30

活動場所●東品川ゆうゆうプラザ

会 員●13人(男:6 女:7)

会 費●2,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●長野 ☎ 080-8904-8488

2022年春にうるおい塾を修了した初級フランス語会話のサークルです。塾講師の小田原先生を中心に楽しく会話の勉強をしています。初めて自主サークルに参加している気の置けない仲間が集まりとして活動を始めています。興味のある方の参加を希望します。

●手編み

おおさき あむあむかい

大崎 編むあむ会

活動日時●第2・4月曜日 午前9:30～11:30

活動場所●大崎ゆうゆうプラザ

会 員●10人(男:0 女:10)

会 費●2,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●見光 ☎ 3786-0024

基礎を学びながら、編みたい作品を自由に編んでいます。帽子、マフラーなどの小物からオリジナル作品まで、楽しみながら2時間を過ごしています。棒針も、鉤針も手にしたことがない、でも何か編んでみたい初心者の方大歓迎。

●陶芸

とうがかい

陶芽会

活動日時●第1～4木曜日 午後1:00～4:00

活動場所●小山シルバーセンター

会 員●7人(男:1 女:6)

会 費●1,000円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●仙波 ☎ 090-1709-8525

陶芸を通して、親睦と技術の向上を目指し、仲良く和気あいあいと、楽しみながら、自由に好きな作品を作っています。初心者の方でも、経験者の方でも歓迎いたします。見学は自由ですので、興味のある方は是非一度ご見学ください。

●陶芸

とうしろかい

陶白会

活動日時●第1～4火曜日 午後

活動場所●小山シルバーセンター

会 員●8人(男:1 女:7)

会 費●3,500円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●石川 ☎ 3784-0425

気に入った陶器を手びねりで作りながら、全員明るく楽しく一日を送っています。

●陶芸

とうわかい

陶和会

活動日時●水曜日 午後1:00~4:00

活動場所●小山シルバーセンター

会 員●8人(男:3 女:5)

会 費●1,000円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●山本 ☎ 090-2563-8983

茶碗、皿、壺、小品盆栽鉢等の焼き物を自身の手でつくってみませんか！陶芸が初めての方でもメンバーは皆親切ですので安心して焼き物づくりを楽しめます。陶芸品の制作活動を通じて、会員相互の親睦を図り健康で明るく活きた会とすることが目的です。

●写真

しながわしゃらくかい

品川写楽会

活動日時●第2・4水曜日 午前9:30~12:00

活動場所●旗の台文化センター

会 員●7人(男:7 女:0)

会 費●3ヶ月1,000円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●小野 ☎ 3471-1456

平成15年うるおい塾秋期修了者有志で結成された会です。月2回(撮影会1回、その作品の講師による講評・研修1回)の活動を行っています。写真ライフを楽しみながら、会員相互の親睦と写真技法の研鑽を目的に取り組んでおります。

●フラダンス

はわいかいふらさーくる

ハワイカイフラサークル

活動日時●第2・3・4火曜日 午前10:00~11:00

活動場所●東品川文化センター

会 員●5人(男:0 女:5)

会 費●3,900円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●江川 ☎ 090-2672-9716

初歩の初歩から始めるフラダンス。現在会員は平均70歳で楽しんでます。そんな私達をユミ先生がやさしく教えて下さります。そしてハワイの音楽に癒されながら、健康の為楽しく活動しています。高齢者の方大歓迎です。

●コーラス

けーめんねる・こあ

Kメンネル・コア

活動日時●毎月第4木曜日 午後1:30~3:30

活動場所●主として五反田文化センター

会 員●12人(男:12 女:0)

会 費●1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●鈴木 ☎ 090-9156-1548

品川区で数少ない男声合唱団で、根本先生のご指導のもと、月1回男声合唱のハーモニーを楽しんでいます。曲目も多岐にわたり、世界の民謡、日本や世界の合唱曲、唱歌などを歌っています。年に数回、文化センターの行事などに参加し、発表をします。ぜひ一緒に歌いませんか？

●写真

しながわでじかめくらぶ

品川デジカメ倶楽部

活動日時●第3月曜日 午後1:30~4:00

活動場所●五反田文化センターほか野外フィールド

会 員●7人(男:6 女:1)

会 費●3ヵ月3,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●鍋木 ☎ 090-4209-5404

初めてのデジカメ教室修了生を主に発足した会です。カメラの進歩は凄まじく、扱いも難しくなりましたが、野外撮影や座学で、カメラ業界OBの先生により、解りやすく丁寧の説明していただけました。撮影会は散策も兼ね、楽しいカメラ生活を目指します。

●民謡

にしおおいみんようどうこうかい

西大井民謡同好会

活動日時●毎週土曜日 午前9:30~12:00

活動場所●西大井いきいきセンター

会 員●10人(男:0 女:10)

会 費●3,000円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●金子 ☎ 3772-6419

日本民謡 現地保存会による日本民謡を中心に平成9年1月誕生、品川音頭をはじめ日本全国の民謡を笑顔で口ずさみながら踊っております。

●コーラス

しゃんて・こあ

シャンテ・コア

活動日時●第2・4木曜日 午後9:45~11:45

活動場所●五反田文化センター

会 員●26人(男:10 女:16)

会 費●1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●鈴木 ☎ 090-9156-1548

区内の多くの合唱団を指導し、17年間クオリアで指導された根本先生を迎え、音楽の基本からハーモニーの楽しさを求め楽しく歌っています。コーラスの好きな方一緒に歌いましょう。

●コーラス

くおりあ・こあ

クオリア・コア

活動日時●第2・4木曜日 午前9:45~11:45

活動場所●荏原文化センター

会 員●40人(男:10 女:30)

会 費●1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●砂川 ☎ 090-6931-3103

コーラスの練習により音楽の勉強とハーモニーの楽しさを知り年1,2回の発表をする。優しい根本先生の指導で初心者も歓迎。納涼会、X'mas会、発表会後の懇親会も楽しい。人数も現在40名で和気あいあいのサークル。

●コーラス

こーらすやしお

コーラス八潮

活動日時●第2・4火曜日 午前10:00~12:00

活動場所●八潮地域センター(音楽室)

会 員●21人(男:1 女:20)

会 費●2,000円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●笠松 ☎ 3799-2667

平成7年発足。日本・世界の名歌を中心に、抒情歌や会員からのリクエストによる幅広いジャンルの歌を講師の指導により楽しく歌っています。年1回(7月)の発表会もあって皆、一生懸命です。毎回素敵な仲間と共に、心豊かに声を合わせております。

●コーラス

こーる・りんで

コール・リンデ

活動日時●第1・3・5水曜日 午前9:30~

活動場所●荏原文化センター、五反田文化センター

会 員●21人(男:1 女:20)

会 費●2,500円 | 入 会 金●500円

連 絡 先●池田 ☎ 090-8815-1187

バス・バリトン歌手の樫崎まさひろ先生のもと、ていねいな発声練習から始まり、世界の名曲からポピュラーまで、“楽しむ”ことをモットーにのびのび練習しています。メゾ・アルトの方、特に歓迎です。

●コーラス

すみれがっしょうだん

すみれ合唱団

活動日時●第2・4木曜日 午後1:30~3:30

活動場所●五反田文化センター

会 員●18人(男:4 女:14)

会 費●2,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●富山 ☎ 080-5504-2342

2017年度春期および秋期うるおい塾の卒業生がスタートです。隈防佳子先生のもと本格的なヴォイストレーニングを行いながら楽しく歌っています。見学大歓迎です。お待ちしております。

●史跡探訪

にほんのれきしをまなびしせきをたずねるかい

日本の歴史を学び史跡を訪ねる会

活動日時●随時

活動場所●男女共同参画センター会議室・各地史跡

会 員●40人(男:16 女:24)

会 費●年額2,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●島田 ☎ 090-3318-8896

2014年3月に会を設立してから今年で10年目。会の名称も変更し、「倭」から「日本」に変わった頃の時代を再度勉強し直し、日本の目指す方向を洞察する。会の行事は史跡見学、講演会など。

●コーラス

こーる・あーにも

コール・アーニモ

活動日時●第1・3月曜日 午前9:45~11:45

活動場所●東品川文化センターと荏原文化センター

会 員●37人(男:4 女:33)

会 費●1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●平林 ☎ 090-4669-4073

根本佳子先生のご指導のもとに世界の名歌を合唱し、会員相互の親睦を図ります。

●●コーラス

こーろ・ふえりーちえ

コーロ・フェリーチェ

活動日時●第1~4火曜日 午前9:30~11:30

活動場所●こみゆにていぶらざ八潮、旗の台文化センター他

会 員●24人(男:2 女:22)

会 費●2,500円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●萩原 ☎ 090-2148-4326

平成25年のうるおい塾修了生が中心となり発足しました。特に発声法をユーモアあふれるソプラノ歌手奥寺由起子先生に学び、笑いが教室にあふれています。男女を問わず団員を募集しています。見学者も大歓迎です。

●コーラス

るみえーる・こあ

ルミエール・コア

活動日時●第1・3金曜日 午後1:30~3:30

活動場所●五反田文化センター

会 員●30人(男:5 女:25)

会 費●1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●三宮 ☎ 090-7241-0876

平成28年度うるおい塾春・秋『コーラス心豊かに』で根本佳子先生の受講生を基に翌年3月に発足した合唱団です。先生のご指導のもと国内外の曲を中心に楽しい時間を共有しています。私達と一緒にコーラスを楽しみませんか！見学、大歓迎です。

●散策

らくがくさんぽ

楽学散歩

活動日時●年6回 午前または午後2時間

活動場所●都内および近郊

会 員●26人(男:9 女:17)

会 費●1回1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●坂田 ☎ 6410-7734

平成30年後期シルバー大学いきいきコース「自然環境」の受講生が立ち上げました。建築家の先生のもとで都会を学びながら散策。年6回楽しくお散歩しています。実習のあとは先生を囲んで懇親会も行っていきます。興味のある方、ご参加下さい。(年会費1,000円)

●マジック

まじしゃんず

マジシャンズ

活動日時●第2・4木曜日 午前9:30～11:30

活動場所●中小企業センター

会 員●12人(男:8 女:4)

会 費●1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●佐藤 ☎ 080-4359-9360

マジックを楽しむ初心者の集まりです。毎月第2木曜と第4木曜日にマジックの勉強会を実施しています。メンバーによる丁寧な指導、マジックテレビ番組の紹介などを行っています。マジックに興味のある方の見学・入会をお待ちしています。まずご連絡を！

●将棋

しょうゆうかい

将友会

活動日時●第1・3木曜日 午前・午後

活動場所●東大井区民集会所

会 員●6人(男:5 女:1)

会 費●年額1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●千葉 ☎ 3799-4358

平成10年うるおい塾秋期修了者により結成。初心者向けに発足し、月2回品川区内の将棋講師の有段者を招き、棋力・技術の向上を図ると共に、趣味を通じて楽しい仲間づくりの場としています。将棋を愛好する方の参加をお待ちしています。

●園芸

しゅうそうかい

秋草会

活動日時●第2火曜日 午前10:00～12:00

活動場所●荏原第四地域センター 第2集会室

会 員●16人(男:1 女:15)

会 費●1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●角方 ☎ 3783-0498

平成12年度秋期うるおい塾「山野草盆栽」修了後、会員同士の親睦を図り、益々の山野草盆栽の魅力極めて、今後の人生の生きがいの為に結成した。〔※春と秋には、西大井広場公園にて、作品の展示と区民に寄せ植えの講習会を行っています。〕※新型コロナウイルス感染症対策により休止中

●楽器（ハーモニカ）

はーもにーしながわ

ハーモニー品川

活動日時●毎週水曜日(第5週を除く) 午前9:00～12:00

活動場所●旗の台シルバーセンター

会 員●9人(男:1 女:8)

会 費●500円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●神代 ☎ 3782-8938

うるおい塾から発足したハーモニカ愛好者のグループです。いろいろな曲の演奏を楽しんでいます。興味のある方の参加歓迎します。

●囲碁

えばら2006ごかい

荏原2006碁会

活動日時●木曜日 午前

活動場所●ゆたがシルバーセンター

会 員●12人(男:11 女:1)

会 費●年額1,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●野澤 ☎ 3783-5821

平成11年、12年秋うるおい塾修了者による自主グループです。どなたにも入会して頂きたいです。(年齢60歳以上)。

●園芸

がーでん・ふれんず

ガーデン・フレンズ

活動日時●第3火曜日 午後1:30～3:30

活動場所●こみゆにていぷらざ八潮

会 員●15人(男:3 女:12)

会 費●2,500円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●長田 ☎ 090-1516-8989

うるおい塾「ベランダガーデニング」修了者により結成したサークルです。四季おりおりの草花や野菜のベランダ園芸や、切り花の香りと薬効等の講義と実習、野外見学会を楽しんでいます。お花の好きな方、歓迎します。

●楽器（ハーモニカ）

しゃぼんだま

しゃぼんだま

活動日時●毎週水曜日 午前9:30～11:30

活動場所●西大井いきいきセンター

会 員●15人(男:7 女:8)

会 費●2,500円 | 入 会 金●500円

連 絡 先●山口 ☎ 090-6005-5435

うるおい塾を修了した方やハーモニカ初心者の方を中心に楽しくハーモニカ合奏をしています。またハーモニカの吹奏を通じてボランティア活動にも力を入れています。

●楽器（ハーモニカ）

おおいはーもにーめいつ

大井ハーモニーメイツ

活動日時●毎週月曜日 午前10:00～12:00

活動場所●関ヶ原シルバーセンター

会 員●13人(男:5 女:8)

会 費●2,500円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●田山 ☎ 090-4368-1771

「うるおい塾」からスタートした、ハーモニカの合奏練習を行っているグループです。童謡・唱歌・懐かしい歌等の演奏をボランティアとして施設訪問しております。又、シルバーセンター祭り・ハーモニカ演奏会にも出演しています。

●楽器（ウクレレ）

うくれれ・まいかい

ウクレレ・マイカイ

活動日時●第1~3金曜日 午後1:30~3:30

活動場所●五反田文化センター

会 員●8人（男：1 女：7）

会 費●2,000円 | 入 会 金●500円

連 絡 先●野村 ☎ 070-1320-3892

平成26年秋期うるおい塾からスタートしました。土橋由直先生のユーモア溢れるご指導のもと、基本に忠実にウクレレを楽しんでいます。サークルを結成して9年目を迎えたグループです。未経験者・初心者歓迎です。一緒にウクレレと歌を楽しみましょう。

●楽器（ウクレレ）

うくれれえーびーレー

ウクレレABC

活動日時●第1・2・4水曜日 午後1:30~3:30

活動場所●西五反田シルバーセンター

会 員●11人（男：2 女：9）

会 費●3,500円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●亀山 ☎ 3492-5860

ウクレレの音色を楽しみ、音楽を通じて会員の親睦を深め、楽しい発表演奏会にすることを目的とします。初めてという方も大丈夫。最初からわかりやすくレッスン致します。楽しい仲間づくりに参加してみませんか。講師の先生も若い方に代わり、みんなで楽しく活動しています。

●楽器（ウクレレ）

うくれれじーせぶん

ウクレレG7

活動日時●水曜日 午前9:30~11:30

活動場所●平塚橋ゆうゆうプラザ

会 員●17人（男：5 女：12）

会 費●2,000円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●小山 ☎ 3782-5719

現在も土橋由直先生に教えていただいています。平成25年10月から始まった品川区の初心者ウクレレ教室を12月に修了、翌年1月からは有志でこの会を結成、時折昼食会をしたりして、ウクレレ演奏と歌を楽しんでいます。

●楽器（ウクレレ）

うくれれ・まはろ

ウクレレ・マハロ

活動日時●第2・4水曜日 午後1:30~3:30

活動場所●五反田文化センター、平塚橋ゆうゆうプラザ

会 員●7人（男：0 女：7）

会 費●1,500円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●櫻井 ☎ 3784-3829

皆で楽しく歌って弾いて多彩な楽曲に挑戦し、練習しているサークルです。ボランティアにも行ったり文化センター祭りに参加等々活動して居ります。ウクレレに興味のある方、その魅力を味わってみませんか。見学は大歓迎です。

●文芸

ぐるーぶえむ

グループM

活動日時●第1月曜日 午前

活動場所●関ヶ原シルバーセンター、各地域センター

会 員●6人（男：0 女：6）

会 費●1,000円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●三武 ☎ 3778-7887

平成9年うるおい塾春期修了者が中心となって結成されたグループです。月1回講師の指導のもと、文章づくりの基本を学ぶと共に、毎回800字程度の作品を各自が発表し、会員相互の親睦と文章づくりの楽しさを学んでいます。

●文芸

ろうどくのかい〈そら〉

朗読の会〈宙〉

活動日時●第2・4の水曜日・木曜日 水曜午後、木曜午前

活動場所●水:平塚橋ゆうゆうプラザ、木:荏原第五区民集会所

会 員●10人（男：1 女：9）

会 費●3,500円 | 入 会 金●1,000円

連 絡 先●大嶋 ☎ 3491-3321

腹式呼吸の発声で体の芯から健康に、千言万語の朗読で感情ゆたかに、そして同好の友との語りいで生活にうるおいを。平成21年(2009年)に発足して、今やボランティア活動(自由参加)も活発。

●麻雀

らくゆうかい

楽遊会

活動日時●毎週水曜日 午後1:00~4:00

活動場所●オヤガー（大井町線旗の台駅東口1分）

会 員●31人（男：10 女：21）

会 費●都度1,300円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●宇治 ☎ 090-7185-8212

はじめて覚える楽らくマージャン。うるおい塾修了者を中心にしたシルバー仲間が、麻雀を楽しく遊びながら学んでいこうとするサークルです。最近は加入者がコロナの影響で減っています。(運営費として月200円)上級者中級者を歓迎します。

●ビリヤード

どうゆうかい

撞遊会

活動日時●毎週金曜日 午前9:30~午後12:30

活動場所●中延Oops

会 員●17人（男：12 女：5）

会 費●5,100円 | 入 会 金●0円

連 絡 先●櫻並 ☎ 3779-6117

ポケット・ビリヤードを通して愛好者と集い、会員相互の連携を保ち、会員の融和を図る。

●ダーツ

ぶらちな・だーつ・くらぶ

プラチナ・ダーツ・クラブ

活動日時●毎週木曜日 午前9:30~12:00
活動場所●南大井文化センター
会 員●16人 (男:6 女:10)
会 費●1,000円 入 会 金●1,000円
連 絡 先●浦野 ☎ 3776-8842

ダーツは私達プラチナ世代に最適なスポーツで、そのプレー中、必ず驚き、笑い、感動が生じます。だれでもすぐに始められますが奥も深い。ダーツ的的のドまん中を射抜いて下さい。ますます若くなります。新会員募集中。

●気功

きこう「あじさい」

気功「あじさい」

活動日時●毎週火曜日 午後1:30~3:30
活動場所●五反田文化センター
会 員●9人 (男:3 女:6)
会 費●2,000円 入 会 金●0円
連 絡 先●岩田 ☎ 4291-5735

智能気功師 平澤芳郎の下、気功を行うことで、気血の流れを良くし自然治癒力を高め病気になるににくい身体作りを目指しています。60~80才代の楽しい仲間と練習を続けています。体力に自信のない方、どなたでも大丈夫！まずは体験を!! お待ちしています。

●気功

はつらつきこう

はつらつ気功

活動日時●毎週水曜日 午前10:00~11:30
活動場所●後地シルバーセンター
会 員●5人 (男:0 女:5)
会 費●2,000円 入 会 金●0円
連 絡 先●斉藤 ☎ 090-6148-8842

気功はゆっくりした簡単な動作なので誰でもすぐ出来ます。特に中高年の人に最適です。健康維持の為に一緒に楽しくやりませんか。見学体験大歓迎です

●太極拳

おおいけかい

大池会

活動日時●第1~4水曜日 午後1:30~3:30
活動場所●荏原第二区民集会所
会 員●14人 (男:4 女:10)
会 費●2,500円 入 会 金●0円
連 絡 先●佐藤 ☎ 03-6421-6620

2007年春期うるおい塾を修了した仲間と立ち上げました。“太極拳で健康な身体づくり”を合言葉に楽しく和やかに練習しています。2013年1月から品川区武術太極拳連盟に加入して、連盟の活動に参加しています。

●映画

えいが とものかい

映画 友の会

活動日時●第2木曜日 午後1:45~4:00
活動場所●こみゆにていぷらざ八潮
会 員●15人 (男:4 女:11)
会 費●1,000円 入 会 金●0円
連 絡 先●中村 ☎ 080-7698-8938

うるおい塾での明石先生の話に感動してたち上げました。若かりし頃に見た映画について語り合ったり、その映画にまつわるエピソードを聞いてびっくりしたり。又、最近の話題作の情報交換や映画鑑賞もしています。

●気功

らくらくきこう

楽々気功

活動日時●毎週木曜日 午後1:30~3:30
活動場所●平塚ゆうゆうプラザ
会 員●10人 (男:0 女:10)
会 費●2,500円 入 会 金●0円
連 絡 先●岩佐 ☎ 080-6801-5017

平澤芳郎先生の下、サークルを設立して今年で早10年を迎えます。気功とは例えて言えば、日本のラジオ体操の中国版のようなものです。70~90代の皆で楽しく練習しています。少しでも興味のある方は、ぜひ1度見学にいらして下さいね。お待ちしております。

●気功

はつらつきこう

はつらつ気功

活動日時●毎週水曜日 午後1:30~3:30
活動場所●小山シルバーセンター
会 員●6人 (男:0 女:6)
会 費●2,000円 入 会 金●0円
連 絡 先●浅野 ☎ 03-3494-6576

気功はゆっくりした簡単な動作なので誰でもすぐ出来ます。特に中高年の人に最適です。健康維持の為に一緒に楽しくやりませんか。見学体験大歓迎です。

●●太極拳

たいぎょくけんひまわり

太極拳ひまわり

活動日時●水曜日 午前9:30~11:30
活動場所●南品川シルバーセンター
会 員●5人 (男:1 女:4)
会 費●3,000円 入 会 金●1,000円
連 絡 先●三村 ☎ 3762-5062

うるおい塾生まれの太極拳初心者集まりです。「つまずかない足腰を作ろう、健康第一に」をモットーに体づくりと太極拳の練習をしています。見学も入会も大歓迎。いつでも入会できます。シルバーのみなさん、太極拳でバランス感覚と体力を養いましょう。

●ウォーキング

うおーぎんぐぶらたなす

ウォーキングぶらたなす

活動日時●第2水曜日 午前9:30~11:30
活動場所●現地集合、解散
会 員●10人 (男:4 女:6)
会 費●0円 入 会 金●0円
連 絡 先●生駒 ☎ 3492-7072
楽しくウォーキングを続けることにより、正しいウォーキングフォームを身につけ、個々の健康増進をはかり、会員の親睦を深める。

●ストレッチ体操

すとれっちたいそうやしお

ストレッチ体操八潮

活動日時●毎週水曜日 午後1:30~3:00
活動場所●こみゅにていぷらざ八潮
会 員●15人 (男:0 女:15)
会 費●2,500円 入 会 金●0円
連 絡 先●大岡 ☎ 090-6706-4268
腰痛、肩こり、膝痛にお悩みの方、もっと綺麗な体を目指したい方!! ストレッチで悩みも解消。美ボディーを目指しましょう!! 明るくて元気なレミ先生が優しく丁寧に指導してくださいます。

●ストレッチ体操

すまいるよが

スマイルヨガ

活動日時●火曜日 午前10:00~11:30
活動場所●荏原第三地域センター (荏原第三区民集会所)
会 員●6人 (男:1 女:5)
会 費●2,000円 入 会 金●0円
連 絡 先●吉岡 ☎ 090-8677-9158
インストラクターのご指導のもとに、無理をしないで心身ともに健康向上を目指します。笑顔で明るい親睦を図ります。

●ストレッチ体操

けんこうたいそうはたのだい

健康体操旗の台

活動日時●毎週金曜日 午後1:30~3:00
活動場所●荏原第三区民集会所
会 員●10人 (男:4 女:6)
会 費●3,000円 入 会 金●0円
連 絡 先●松澤 ☎ 3781-4688
19年度うるおい塾の受講生で立ち上げた自主グループです。楽しく健康体操が出来るグループで体力維持を目指します。

●パソコン

ゆうあんどびーしーぜろわん

遊&PC01

活動日時●金曜日 午前9:30~12:00
活動場所●品川第一区民集会所
会 員●11人 (男:6 女:5)
会 費●2,000円 入 会 金●2,000円
連 絡 先●栗谷 ☎ 090-2536-0944
うるおい塾「デジカメとパソコン活用法」で学んだ知識を生かし更なる実用的な活用法を習得します。また、会員相互の交流を促進し、親睦を図ります。

●同窓会

しながわしるばーだいがくどうそうかい

品川シルバー大学同窓会

活動日時●随時 (月1回以上)
活動場所●区内及び近辺
会 員●304人 (男:137 女:167)
会 費●年額2,000円 入 会 金●0円
連 絡 先●佐野 ☎ 080-6634-6797
当同窓会は品川シルバー大学修了後も生涯学習を継続し、豊かで生きがいのある生活を目指してシルバー大学修了生により構成・運営されています。会員相互のふれあいの母体ともなり講演会、見学会、総会の実施や会報の発行など多彩な行事を行っています。

品川区文化スポーツかがやき顕彰

(文化芸術・スポーツ活動の顕彰制度)

この顕彰は、区民の皆さんが文化芸術・スポーツなどの分野で全国大会などに出場したときに、その感動を地域の方々と共有するための制度です。

対象

区内に在住・在勤・在学しており、主たる活動の拠点が区内にある個人または団体で、次にあてはまる方（顕彰例：絵画・作文などのコンクール、スポーツに関する大会など）

- ①中学生以下:官公庁またはこれに準じる団体などが主催する「都内規模の大会で優勝」した場合
- ②高校生以上:官公庁またはこれに準じる団体などが主催する「全国的な規模以上の大会に出場」が決定した場合もしくは「入賞以上の成績」を収めた場合
- ③品川区が主催する少年少女スポーツ大会であって「区長杯」または「教育長杯」で優勝した場合

対象外：①または②の場合において、事前に予選や選抜などが行われない競技や民間企業などが主催するイベント的要素の高い大会など

内容

- (1) 対象者の主な活動拠点となる学校（在学・卒業）や施設などに掲げる横断幕等を作製します。
- (2) 区ホームページ等で区民の皆さんへ広くお知らせします。
※この顕彰制度では、表彰は行いません。

推薦

随時受け付けております。

推薦書の提出者：対象者の活動拠点となる学校

推薦書の入手先：区ホームページからダウンロード、文化観光戦略課の窓口

※ご提出前に提出者から問い合わせ先へご相談ください。

〇●問い合わせ先●〇

〒140-8715 品川区広町2-1-36

品川区 文化観光戦略課

文化観光戦略担当

電話:03-5742-6836

FAX:03-5742-6893

原則、横断幕を
品川区が作製します！
(大きさ=1m×8m)

祝優勝

〇〇〇大会
〇〇〇〇〇〇
品川区 2024

詐欺被害を防止！

取り付けは簡単です！



自動通話録音機を 無料で貸出します

- 品川区在住で65歳以上の方が対象です
- 本人確認のため官公署が発行した身分確認証
(免許証、保険証等)を提示して下さい
- 代理申請も可能ですが、委任状が必要です

貸出窓口

- ・品川区役所地域活動課生活安全担当
☎03-5742-6592 FAX:03-5742-6878
- ・品川区消費者センター
- ・品川、大井、大崎、荏原の各警察署

私は大丈夫！？



その過信は禁物です！

これらは全部詐欺です！

警察官や銀行員になりすます

「あなたの口座が詐欺に使われている。」
「預金が下ろせなくなるので口座が凍結される前に預金を預かる。」

お金が戻ると連絡

「年金の未払い分の受け取り手続きを…」
「医療費の還付金手続きは…」
などと言ってATMに誘導する。

子や孫になりすます

「オレだけど会社のお金を落として
しまった」
「示談金が至急必要になった」

身に覚えのない 支払請求

「有料動画の閲覧料金が未納」
「訴状が出ているので連絡を」

不審な電話を受けたら、まず相談を！

相談窓口・品川警察署 ☎3450-0110 ・大崎警察署 ☎3494-0110
・大井警察署 ☎3778-0110 ・荏原警察署 ☎3781-0110

しながわこどもぽけっと

子育て支援情報発信アプリ
「しながわこどもぽけっと」を使えば
区の色々な子育て支援情報を知ることができます。
是非、ご活用ください！

妊娠中の方、
子育て中の保護者、
小中高生の子どもたち
まで使えます！



主な機能

- 区からのお知らせ
- 妊娠・子育て支援情報
- イベント・講座情報
- 施設マップ
- 児童センター紹介
- 医療機関検索 など

対象年齢ごとに合わせた
記事も充実しています！

ベビー（乳幼児）
キッズ（小学生）
ティーンズ（中高生） etc



Android端末はこちら



iphone端末はこちら



しながわこどもぽけっと 検索

品川区子ども育成課

☎03(3777)1111



品川区ホッケー応援キャラクター
「シナカモン」



品川区ビーチバレーボール応援キャラクター
「ビーチュウ」



品川区ブラインドサッカー応援キャラクター
「やたたま」