2026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、1993年から開催している「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）…… 111

ペン習字 …… 111

●絵　画

水彩画 …… 111

油絵 …… 112

色鉛筆画・似顔絵 …… 112

●語　学

英語・英会話 …… 112

中国語・イタリア語・フランス語

……112～113

●趣味　教養

洋裁リフォーム …… 113

陶芸 …… 113

写真 ……113～114

民踊 …… 114

コーラス ……114～115

史跡探訪 …… 115

散策 …… 115

マジック …… 115

囲碁・将棋 …… 116

●趣味　教養

園芸 …… 116

楽器（ハーモニカ・ウクレレ）…116～117

文芸 …… 117

ビリヤード …… 117

ダーツ …… 117

映画 …… 117

●健　康

リズム体操 …… 117

気功・太極拳 …… 118

ストレッチ体操 …… 118

●実　務

パソコン ……118～119

●その他

同窓会 …… 119

●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（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●大井第二区民集会所
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）

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●8人（男：0　女：8）
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11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。ご一緒に学びましょう。

●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●樋口　☎ 3784-0853

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）

●書道（実用）

しょどうかふぇしむじゃ
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

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●8人（男：1　女：7）
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。

●ペン習字

ふでぺんくらぶ　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●7人（男：4　女：3）
会　　費●2,000円　入 会 金●0円
連 絡 先●舩橋　☎ 080-4170-2784

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。

●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●こみゅにてぃぷらざ八潮
会　　員●10人（男：4　女：6）
会　　費●250円　入 会 金●1,000円
連 絡 先●北島　☎ 3450-4982

初心者の絵（水彩画、油絵、パステル画）を描くグループです。いつも和気あいあいとやっています。会員は初心者が多いです。入会は歓迎です。

●似顔絵

ぜーむすざかにがおえくらぶ
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●8人（男：3　女：5）
会　　費●100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のクラブです。
会のホームページ：（http://tk47znc.web.fc2.com）

●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●7人（男：3　女：4）
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

かとがくどう
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●10人（男：5　女：5）
会　　費●3,000円　入 会 金●0円
連 絡 先●西　☎ 3799-1817

在日33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。

●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●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。明るい教室です。初めての方も歓迎です。お待ちしてます!!

●英語

いーしーじー
ECG（English Conversation Group）

活動日時●第2･4水曜日　午後1:30～3:30
活動場所●平塚橋ゆうゆうプラザ
会　　員●6人（男：3　女：3）
会　　費●1,000円　入 会 金●0円
連 絡 先●大葉　☎ 080-6805-0125

幅広く興味深い話題について先生が英語教材を作って下さり、毎回皆さんで意見交換しながら楽しく学んでいます。「読む・聞く・話す」総合的にバランスのとれたグループです。

●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：4　女：10）
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。興味ある方見学歓迎。若干名募集中。

●イタリア語

ちゃおかい
チャオ会

活動日時●火曜日　午前10:00～12:00
活動場所●五反田文化センター及びzoom
会　　員●6人（男：0　女：6）
会　　費●4,500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1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10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●10人（男：7　女：3）
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の集まりとして活動を始めています。興味のある方、是非見学に来てください。

●洋裁リフォーム

つむぎのかい
つむぎの会

活動日時●毎月第3水曜日　午後1:30～3:30
活動場所●旗の台文化センター
会　　員●7人（男：0　女：7）
会　　費●2,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●石川　☎ 090-2224-1292

着なくなった着物を、生きかえらせる為にリメイクします。織り、染めなど、日本の伝統文化を再確認。世界にひとつの作品を作る楽しさを味わい、交流しながらご一緒に活動しましょう。

●洋裁リフォーム

きものりめいくかようかい
着物リメイク花陽会

活動日時●毎月第3火曜日　午後1:30～3:30
活動場所●荏原区民センター
会　　員●8人（男：0　女：8）
会　　費●2,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●菊池　☎ 090-4451-7943

着なくなった着物を、生き返らせる為にリメイクします。その他、バッグや小物、アクセサリーなど和布を楽しめる教室です。

●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●3,000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：2　女：6）
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活きした会とすることが目的です。

●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●鏑木　☎ 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、解りやすく丁寧に説明していただけます。撮影会は散策も兼ね、楽しいカメラ生活を目指します。

●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、勉強会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。

●民踊

にしおおいみんようどうこうかい
西大井民踊同好会

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●9人（男：0　女：9）
会　　費●3,000円　入 会 金●0円
連 絡 先●阿部　☎ 3472-0737

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

●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、根本佳子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、日本や世界の名曲、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？

●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●43人（男：8　女：35）
会　　費●1,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●砂川　☎ 090-6931-3103

令和5年より新しく声楽家楢崎まさひろ先生を講師にお迎えし、混成4部のハーモニーを楽しんでいます。毎年荏原文化センターまつりで歌声を披露。食事会やクリスマス会などのお楽しみ会もあります。

●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・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●32人（男：3　女：29）
会　　費●1,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●森田　☎ 090-2759-5401

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。品川区の合唱祭に参加しています。

●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●28人（男：2　女：26）
会　　費●2,500円　入 会 金●500円
連 絡 先●池田　☎ 090-8815-1187

バス・バリトン歌手の楢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

こーろ・ふぇりーちぇ
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●こみゅにてぃぷらざ八潮、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

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。陬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。

●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●20人（男：3　女：17）
会　　費●1,500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。

●コーラス

じーじー・ぽいす
GG・Voice

活動日時●第1･3月曜日　午後1:30～3:30
活動場所●五反田文化センター
会　　員●11人（男：10　女：1）
会　　費●1,000円　入 会 金●0円
連 絡 先●高橋　☎ 080-5066-0085

今年4年目の男声合唱団です。名称は“爺爺”からGGと名付けられました。団員の全員が70歳以上です。月2回の練習で男声4部、主に“デュークエイセス”の「にほんのうた」や男声合唱曲・唱歌などを歌っています。混声合唱団の男声歓迎します！！

●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時間半
活動場所●都内および近郊
会　　員●24人（男：8　女：16）
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ます。興味のある方、ご参加下さい。（年会費1,000円）

●コーラス

こーろ・やしお
コーロ・八潮

活動日時●毎月第1･3水曜日　午後1:30～3:30
活動場所●こみゅにてぃぷらざ八潮音楽室
会　　員●19人（男：3　女：16）
会　　費●1,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●戸川　☎ 080-2171-1458

令和6年春のうるおい塾の修了生をメンバーとし、指導講師の日暮韶司先生を迎えて立ち上げました。華麗なるピアノ伴奏と感情表現指導の下2部合唱をメインに昭和歌謡の斉唱も楽しんでいます。今後発表会、ボランティア活動などを見据えて活動しています。

●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　午前9:45～11:45
活動場所●五反田文化センター
会　　員●35人（男：11　女：24）
会　　費●1,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●鈴木　☎ 090-9156-1548

根本佳子先生のご指導のもと、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。年に数回、心あったかコンサートや文化センター祭などで発表しています。コーラスの好きな方一緒に歌いましょう。

●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●ジェンダー平等推進センター会議室・各地史跡
会　　員●32人（男：13　女：19）
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12年目。会の名称も変更し、「倭」から「ヤマト」そして「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。

●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●1,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●石井　☎ 090-3240-8937

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！

●囲碁

えばら2006ごかい
荏原2006碁会

活動日時●木曜日　午後
活動場所●ゆたかシルバーセンター
会　　員●7人（男：6　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）。

●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●12人（男：11　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

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●こみゅにてぃぷらざ八潮
会　　員●15人（男：2　女：13）
会　　費●2,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●小林　☎ 090-2767-8772

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、フラワーアレンジメント、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。

●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1集会室
会　　員●14人（男：1　女：13）
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を極めて、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）

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●11人（男：4　女：7）
会　　費●3,000円　入 会 金●1,000円
連 絡 先●大野　☎ 3450-6410

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。

●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10:00～12:00
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●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。

●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●11人（男：4　女：7）
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いる他、品川区民芸術祭ライブサーカス部門・シルバーセンター音楽祭・関ヶ原シルバーセンター祭り等毎年出演しています。

●楽器（ウクレレ）

びばうくれれ
VIVAウクレレ

活動日時●原則第2･4月曜日　午後1:30～4:30　第3週　自主練習
活動場所●平塚橋ゆうゆうプラザ
会　　員●9人（男：2　女：7）
会　　費●2,000円　入 会 金●1,000円
連 絡 先●小池　☎ 090-3210-8002

R6うるおい塾修了生で結成した2年目のサークル。
プロハワイアンエンタテナーのYURIco先生からウクレレと歌とハーモニーのご指導を受けています。各自の意見を自由に言える雰囲気作りを大事にしており練習はいつも笑いが絶えません。見学・初心者大歓迎です。

●楽器（ウクレレ）

うくれれえーびーしー
ウクレレABC

活動日時●第1･2･3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・まはろ
ウクレレ・マハロ

活動日時●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●8人（男：0　女：8）
会　　費●3,000円　入 会 金●0円
連 絡 先●木村　☎ 3785-3999

皆で楽しく歌って弾いて多彩な楽曲に挑戦し練習してボランティアにゆうゆう祭り、文化センター祭りに参加等々活動。会員の親睦を深め楽しいサークルです。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。

●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0:30
活動場所●中延Oops
会　　員●15人（男：10　女：5）
会　　費●6,800円　入 会 金●0円
連 絡 先●榎並　☎ 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。

●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1:30～4:30
活動場所●こみゅにてぃぷらざ八潮
会　　員●31人（男：7　女：24）
会　　費●500円　入 会 金●0円
連 絡 先●堀江　☎ 090-2453-0027

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、講師である明石先生から映画にまつわるエピソードを聞いて、更に感慨を深めたりしています。又、最近の話題作の情報交換や映画鑑賞もしています。

●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●14人（男：6　女：8）
会　　費●2,000円　入 会 金●0円
連 絡 先●荒井　☎ 3776-2305

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。

●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ら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。

●ダーツ

ぷらちな・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●塩津　☎ 090-2400-4804

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。ダーツの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。

●リズム体操

えいこくのみんぞくだんす
英国の民族ダンス

活動日時●毎月1回金曜日　午後
活動場所●荏原文化センター
会　　員●7人（男：0　女：7）
会　　費●都度集めます。　入 会 金●0円
連 絡 先●小山　☎ 3471-8006

英国スコットランド地方のフォークダンスを楽しむ会です。

●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●8人（男：2　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りにくい身体作りを目指しています。60～80才代の楽しい仲間で練功を続けています。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

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●9人（男：0　女：9）
会　　費●2,500円　入 会 金●500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11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●6人（男：0　女：6）
会　　費●2,000円　入 会 金●0円
連 絡 先●林　☎ 090-5445-4766

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　☎ 090-2735-0260

品川シルバー大学うるおい塾を修了した仲間で立ち上げました。“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。品川区武術太極拳連盟に加入して、大会などに参加しています。太極拳を始めてみたいと思う皆様の見学を歓迎しています。

●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●こみゅにてぃぷらざ八潮
会　　員●20人（男：2　女：18）
会　　費●2,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●森　☎ 090-4730-7230

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）
又は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●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●9人（男：4　女：5）
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

えぬえすぱそこんさーくる
NSパソコンサークル

活動日時●毎月第2･4火曜日　午前9:30～11:30
活動場所●荏原第五地域センター集会室
会　　員●11人（男：0　女：11）
会　　費●2,500円　入 会 金●0円
連 絡 先●高橋　☎ 090-1058-7583

パソコンと楽しく付き合う趣味のクラブです。小川先生の指導を受けて、季節のハガキ、名簿作成、レシピ、家計簿、健康管理などの勉強をしています。会員数は10人余りで、明るく和気あいあいで学んでいます。入会希望者大歓迎いたします。

●パソコン

ゆうあんどぴーしーぜろわん
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●10人（男：6　女：4）	
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●415人（男：173　女：242）	
会　　費●年額2,500円	入 会 金●0円
連 絡 先●矢野　☎ 070-4390-3258	

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。

ちょっと待って！その電話本当に大丈夫？

警告！

着信音が鳴る前に、かけてきた電話の相手に振込め詐欺等被害防止のため、会話内容を録音する旨の警告アナウンスを流し、通話を録音する装置です。

自動通話録音機貸し出します

（実物大）サイズ　縦７ｃｍ　　横 11.5ｃｍ

取り付け簡単

費　用

無　料

対　象

品川区内在住・６５歳以上の方

本人確認書類（免許証・保険証等）をご提示いただきます

代理の方も申請ができます！

ご家族の方の防犯対策をしませんか？

（委任状と代理人の本人確認書類が必要です。）

貸し出し窓口

品川区防犯マスコット
しなぼう

- 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 ☎０３－６４２１－６１３６
- 品川警察署 ☎０３－３４５０－０１１０（防犯係）
- 大井警察署 ☎０３－３７７８－０１１０（防犯係）
- 大崎警察署 ☎０３－３４９４－０１１０（防犯係）
- 荏原警察署 ☎０３－３７８１－０１１０（防犯係）

＊＊

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
- ✿ 予防接種情報・状況記録　など

**対象年齢ごとに合わせた
情報も充実しています！**

ベビー（乳幼児）
キッズ（小学生）
ティーンズ（中高生）etc

しながわこどもぽけっと　検索

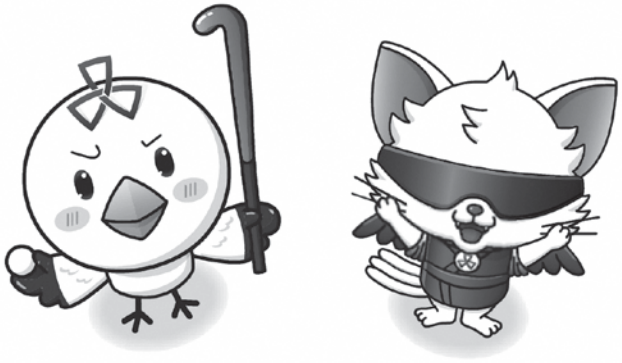
Android端末はこちら
ANDROID APP ON Google Play

iphone端末はこちら
Download on the App Store

品川区子ども育成課子ども育成係　☎03(5742)6720

品川区ホッケー応援キャラクター
「シナカモン」

品川区ブラインドサッカー応援キャラクター
「やたたま」



品川区ホッケー応援キャラクター
「シナカモン」

品川区ブラインドサッカー応援キャラクター
「やたたま」

品川区民憲章

品川区は、東に東京湾を擁し、
西にはるか富士を望み、
国際都市東京の表玄関に位して、
江戸の昔から交易の拠点となり、
我が国文化と産業の発祥地として、
あまねく都民の心のふるさとであります。
わたくしたちは、
この輝かしい歴史と伝統を誇りとし、
文化の香り豊かな近代都市への発展を目指して、
ここに区民憲章を制定いたします。

一、わたくしたちは、
自由と平等を基本理念として、
住民自治を確立し、進んで区政に参加します。

一、わたくしたちは、
心の触れ合いを大切にして、
互いに人権を尊重し、人間性豊かな環境をつくります。

一、わたくしたちは、
古きよき歴史と伝統を守り、
さらに生活文化を発展させ、これを後世に伝えます。

一、わたくしたちは、
自然を大切にして、生活との調和をはかり、
健康で豊かな区民生活を目指します。

一、わたくしたちは、
自立と連帯の精神に支えられた、
思いやりと
生きがいのある地域社会をつくります。

制定　一九八二(昭和五十七)年十月一日

非核平和都市品川宣言

今、この地球に、
人類は自らを滅ぼして余りある
核兵器を蓄えた。
いまだかつて、開発された兵器で
使われなかったものはない。
これは、歴史の恐るべき証明である。

一刻も早く、核兵器をなくさなければならない。
頭上に核の閃光がひらめく前に。
遅すぎたとき、それを悔やむだけの未来すら、
我われには残されていない。

品川区は、
核兵器廃絶と恒久平和確立の悲願を込めて、
ここに非核平和都市を宣言し、
全世界に訴える。
我われは、いかなる国であれ、
いかなる理由であれ、
核兵器の製造、配備、持込みを認めない。
持てる国は、即時に核兵器を捨てよと。

このかけがえのない美しい地球と、
そこに住む生きとし生けるものを、
守り伝えるために。

一九八五(昭和六十)年三月二十六日

人権尊重都市品川宣言

人間は生まれながらにして
自由であり、平等である
いかなる国や個人も、いかなる理由であれ
絶対にこれを侵すことはできない
幾多の試練と犠牲のもとに
日本国憲法と世界人権宣言は
この人類普遍の原理をあらわし
人権の尊重が
国際社会の責務であることを明らかにした

今日、我が国社会の実情は
いまだに差別意識と偏見が
人々の暮らしの中に深く根づき
部落差別をはじめ
障害者、女性、先住民族、外国人への差別など
どれほど多くの人間が苦しんでいることか

人間がつくりあげた差別は
人間の理性と良心によって
必ずや解消できることを
我々は確信する

平和で心ゆたかな
人間尊重の社会の実現をめざす品川区は
『人権尊重都市品川』を宣言し
差別の実態の解消に努め
人権尊重思想の普及啓発と教育を推進することを
ここに誓う

一九九三(平成五)年四月二十八日

区の花「さつき」

区の鳥「ゆりかもめ」

品川区は、「平和で心ゆたかな人権尊重の社会」の実現のため、1993年（平成5年）4月に人権尊重都市を宣言し、啓発活動や講演会、社会同和教育講座などを行っています。

区の木「しいの木」

区の木「かえで」

東日本大震災から15年の令和8年3月11日に「しながわ防災区民憲章」を制定しました。
品川区民の「自助」「共助」の醸成と次世代への継承を理念としています。
詳しくはこちらのQRコードからご確認ください。
(QR先URL：https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/bosai/bosai2/202406145545.html)