

井の頭コミュニティ・センター自主グループ一覧表

【2026年1月現在】

団体名	代表者名	回数	曜日	時間	活動場所	活動内容	
■■ 室内運動【体操・ヨガ・太極拳・キッズダンス・フォークダンス・インディアカ・ソフトバレー・ストレッチ・よさこい踊り・キッズチア・ポッチャ】							
1	マロンクリーム(体操)	石川 裕子	月 4 回	火曜	午前	井の頭CC他	ストレッチやリズムダンスなど、楽しく体操をして交流を深めています。
2	つくし体操	海老澤 久江	月 4 回	火曜	夜間	井の頭CC	ストレッチ、リズム体操等を行っています。
3	グループオアシス(太極拳)	船山 佑子	月 3 回	金曜	午後	井の頭CC	太極拳で身体を鍛えています。
4	井の頭太極拳同好会	後藤 和子	月 4 回	火曜	午前	井の頭CC	太極拳、気功を行なっています。
5	codoro!!	須田 夏衣	月 3 回	日曜	午前	井の頭CC	キッズダンスをしています。
6	井の頭カムラッド	岩田 将志	月 4 回	土曜	夜間	井の頭CC	インディアカを楽しんでいます。
7	チーム1010	越知 尊子	月 4 回	水曜	夜間	井の頭CC	幅広い世代でソフトバレーボールを楽しみ、親睦を深めています。
8	よさこいチームRIKIOH	大和田 信一	月 4 回	日曜 金曜	午後 夜間	井の頭CC	よさこい踊りの練習をしています。
9	2・4・木・木(にいよんもくもく)	岩田 真理子	月 4 回	木曜	夜間	井の頭CC	ソフトバレーなどのスポーツ活動をしています。
10	新日本婦人の会三鷹支部井の頭班	長尾 扶美子	月 4 回	水曜	夜間	井の頭CC他	ヨガ、体操をしています。
11	ダンディ体操倶楽部	小林 孝雄	月 2 回	火曜	午後	井の頭CC	おおむね65歳以上の男性向け体操をしています。
12	わくわくさくら井の頭	岡野 君江	月 2 回	木曜	午後	井の頭CC	介護予防を目的とするストレッチ体操と有酸素運動をしています。
13	健やか体操“れい輪”	石井 美枝子	月 2 回	木曜	午前	井の頭CC	介護予防体操、ストレッチ、有酸素運動をしています。
14	つくしっこ	鈴木 建志	月 4 回	金曜	午前	井の頭CC	うごこつと体操などの健康体操をしています。
15	鷹ロコ・ネットワーク大楽	林田 昭子	月 4 回	水曜	午後	井の頭CC	英語によるキッズチアダンスをしています。
16	井の頭ポッチャ愛好会	武井 進	月 2 回	火曜	午後	井の頭CC	ポッチャを楽しんでいます。
17	hanaバレトンクラス	今川 貴美子	月 4 回	金曜	午前	井の頭CC	バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を組み合わせたエクササイズ(バレトン)をしています。
18	井の頭ピラティス	岩場 ますみ	月 2 回	木曜	午前	井の頭CC	ピラティスをしています。
■■ 音楽【唱歌・カラオケ・コーラス・合奏・太鼓・バンド・お囃子・ハーブ・フルート】							
19	くぬぎ会(唱歌の会)	佐藤 悦子	月 1 回	水曜	午後	井の頭CC	唱歌を中心に楽しく歌い、親睦を深めています。
20	くぬぎ会カラオケ	小林 美恵子	月 2 回	土曜	午後	井の頭CC	演歌を中心に、カラオケの練習を楽しく行なっています。
21	クール・レーヴェ(女声合唱)	西村 八重子	月 4 回	木曜	午前	井の頭CC	合唱の練習を行ない、演奏会や地域の催しで発表しています。
22	井の頭ハーモニー(女声合唱)	前田 たま子	月 4 回	木曜	午後	井の頭CC	三鷹市合唱連盟に加入し、住協や市内の行事に参加しています。
23	コール・カナル	有賀 喜見子	月 2 回	水曜	午後	井の頭CC	健康的発声法によりコーラスのレベルを高め、親睦を図っています。
24	歌声グループ チャオ!!	遠藤 幸子	月 2 回	土曜	午後	井の頭CC	様々なジャンルの曲をピアノの伴奏で元気に歌っています。
25	井の頭シニアアンサンブル	笠嶋 久典	月 2 回	木曜	午後	井の頭CC	中高年者の楽器合奏を通じて、会員相互の親睦を図っています。
26	女声合唱「にじ」	伊勢亀 教子	月 4 回	火曜	午前	井の頭CC	女声三部合唱の練習をしています。
27	チャッティビート(太鼓)	中神 康博	月 2 回	水曜	午後	井の頭CC	太鼓の練習をしています。
28	カントルムみたか	前田 文子	月 4 回	土曜	午後	井の頭CC	ジュニア合唱の練習をしています。
29	Papa's & Mama's	西野 正	月 1 回	土曜	夜間	井の頭CC	バンドの練習をしています。
30	牟礼はやし保存会	秦野 光雄	月 2 回	金曜	夜間	井の頭CC	牟礼囃子の稽古をしています。
31	井の頭合奏団	田中 歩	月 2 回	日曜	午後	井の頭CC	演奏会のための練習をしています。
32	エオリアン・アンサンブル	師井 和子	月 1 回	土曜	午前	井の頭CC	ハーブの合奏をしています。
33	フルートアンサンブル「ロンド」	橋本 好子	月 2 回	不定期		井の頭CC	フルートアンサンブルの練習をしています。
34	飛天太鼓	園田 貴子	月 2 回	土曜	午前	井の頭CC	和太鼓の練習、バドミントンと卓球
35	男声コーラス「井の頭」	西村 綏彦	月 2 回	土曜	午後	井の頭CC	男性コーラスの練習をしています。
36	ピアノグループincanto	肝付 文子		不定期	-	井の頭CC	音楽グループの練習をしています。

※ 各グループの連絡先は、井の頭コミュニティ・センター事務局までお問い合わせください。☎0422-44-7321

	団体名	代表者名	回数	曜日	時間	活動場所	活動内容
■■ 老人会							
37	高砂会	長峰 暎郎	-	-	-	井の頭地区公会堂 他	グラウンドゴルフ、カラオケなどの老人会活動をしています。
38	くぬぎ会	佐藤 悦子	-	-	-	井の頭CC	さまざまな老人会活動をしています。
■■ 老人給食【高齢者向け給食作り】							
39	あかねボランティアグループ	青木 寛	月 8 回	火・土曜	午後	井の頭CC	老人給食の調理を行ない、配達時に安否の確認も行なっています。
■■ 趣味【将棋・着付・写真・俳句・数独】							
40	井の頭将棋会	伊藤 賢一	月 2 回	日曜	午後	井の頭CC	将棋の自由対局を行なっています。
41	きもの倶楽部(着付)	加藤 桂子	月 2 回	水曜	午後	井の頭CC	自分で着物が着られるよう着付けの練習をしています。
42	井の頭シャッタークラブ (写真)	畑 文夫	月 1 回	土曜	午後	井の頭CC	写真展開催に向けて、写真技術の向上を目指しています。
43	井の頭俳句会	小川 守正	月 1 回	日曜	午後	井の頭CC	俳句の勉強をしています。
44	数独解き方教室	田中 三起子	月 1 回	水曜	午後	井の頭CC	数独を楽しんでいます。
■■ 絵画・工芸【絵画・絵手紙・陶芸・手芸】							
45	木曜画会(絵画)	曾我 トシ子	月 2 回	木曜	午前	井の頭CC	水彩・油彩・デッサン等の勉強をしています。
46	絵画サークル・紫陽会	鈴木 日出子	月 3 回	金曜	午後	井の頭CC	絵画の勉強をしています。
47	絵画グループジュディ	瀬能 けい子	月 3 回	木曜	午後	井の頭CC	水彩・油彩・パステル・風景画を描いています。
48	絵手紙もみじ	鈴木 日出子	月 1 回	土曜	午前	井の頭CC	絵手紙の練習をして、作品を住協行事等で展示しています。
49	井の頭陶楽会(陶芸)	木口 重幸	月 2 回	土曜	午前 ・午後	井の頭CC	陶芸の技術の習得と作品作りを楽しんでいます。
50	こねこね会(陶芸)	松井 啓子	月 2 回	火曜	午前 ・午後	井の頭CC	陶芸をしています。
51	アートクラブA	青山 いちご	月 2 回		午後	井の頭CC	絵画、陶芸、工作、料理等を楽しんでいます。
■■ 語学・文学【エスペラント語・読み聞かせ・語学】							
52	おはなしい〜の会	竹上 恭子	月 1 回	土曜	午後	井の頭CC	絵本・紙芝居の読み聞かせグループです。
53	いのかしら異文化同好会	三角 正明	月 1 回	木曜	午後	井の頭CC	会員講師による講演会、勉強会をしています。
■■ 室外運動【少年野球・少年サッカー・グラウンドゴルフ】							
54	井の頭フェニックス(野球)	瀬瀬 眞	月 8 回	土・日・ 祝日	午前 ・午後	五小校庭	市内在住の小学生による少年少女軟式野球チームです。
55	三鷹ジャガーズ(野球)	林 博臣	月 8 回	土・日・ 祝日	午前 ・午後	五小校庭他	少年軟式野球の練習と試合をしています。
56	三鷹五小サッカークラブ	竹島 昌治	月 8 回	土・日・ 祝日	午前 ・午後	五小校庭	少年サッカーの練習・練習試合のほか、市の大会にも参加しています。
57	井の頭G.G愛好会 (グラウンドゴルフ)	武井 進	月 8 回	月・金曜	午前	コミュニティ広場	グラウンドゴルフで健康増進と親睦を図っています。
■■ その他							
58	北多摩医療生協三鷹ブロック 井の頭支部	蟻坂 静夫	月 2 回	不定期	-	井の頭CC等	健康体操や料理入門など、健康づくりに関する活動をしています。
59	井の頭9条の会	松井 エイコ	月 1 回	日曜	午後	井の頭CC等	憲法について学び、自主的に活動しています。
60	三鷹ロータス・グループ	岩田 重彰		不定期	-	井の頭CC	防犯パトロールや健康に関する勉強会などを行っています。
61	アトランダム会の会	平岩 康美		不定期	-	井の頭CC	ボランティア活動の情報交換、地域の問題について話し合う活動をしています。
62	東京土建井の頭分会	会田 理英子	月 1 回	17日	夜間	井の頭CC	土建の定例会議をしています。
63	シルバー人材センター井の頭班	植草 久雄	月 3 回	不定期	午後	井の頭CC	会員同士の交流をしています。
64	市民による外環道路問題連 絡会・三鷹	松井 朝子	月 1 回	土曜	午後	井の頭CC等	外環問題について話し合っています。
65	なのはな園	坂本 恵子	月 1 回	火・水曜	午前	井の頭CC	子育てに関する勉強会、乳幼児の子を持つ親同士の交流など。
66	なのはな園小学生クラス	川村 千栄	月 2 回	日曜	午前	井の頭CC	小学生のオイリュトミーと保護者の集まりです。
67	ボーイスカウト三鷹2団	岡田 健治郎	月 2 回	日曜	午前 午後	小鳩幼稚園他	ボーイスカウト活動・青少年の健全育成
68	AALA武蔵野・三鷹支部	後藤 ひろみ	月 1 回	不定期	午後	井の頭CC	世界の民族の文化と社会情勢を学習しています。

※ 各グループの連絡先は、井の頭コミュニティ・センター事務局までお問い合わせください。☎0422-44-7321