

分類	活動施設	活動頻度 活動曜日	活動時間	団体名	活動内容	入会条件
スポーツ・運動系	にこわ新小岩	月3回 月曜日	19:00～20:45	舞ウェイ	社交ダンスのレッスン	初級～中級程度
スポーツ・運動系	にこわ新小岩他	毎週木曜日	17:00～21:00	RG葛飾新体操クラブ	新体操の練習(男子新体操、女子新体操)	
スポーツ・運動系	にこわ新小岩	毎週土曜日	19:00～21:00	泊剛会 葛飾支部	空手	
スポーツ・運動系	にこわ新小岩	月4回	主に10時から12時	静箱会	古武術の稽古	インターネットの閲覧とメールのやり取りか出来る人。武術経験は問いません。
スポーツ・運動系	にこわ新小岩	不定期	不規則	ハナマウイ	バドミントン	
スポーツ・運動系	にこわ新小岩他	月2回 第2水曜日、第4木曜日	13:00～15:00	スマイルクラブ	介護予防のためのストレッチ、体操、レクリエーション	葛飾区在住のおおよそ65歳以上の方
スポーツ・運動系	にこわ新小岩	毎月4回 火曜日	14:00～16:00	ホワイト	健康体操	健康維持のため
スポーツ・運動系	にこわ新小岩	毎週水曜日	10:00～12:00	ヤング	バドミントン練習試合	経験者
スポーツ・運動系	亀有 学び交流館	月3・4回 土曜日	13:00～16:00	フォークダンス「コスモス」	フォークダンスを通して会員の親睦と健康増進(ボケない、ころばない) 区のパーティに進んで参加	元気に歩ける、子供(小学生以上)、大人は70才以下
スポーツ・運動系	亀有 学び交流館	月3回 水曜日	13:00～16:00	バタフライ&ウイング	英語用語で指示されて踊る。アメリカの社交ダンスとフォークダンスを混ぜて踊る(ほとんど社交ダンス)。	社交ダンスに興味がある
スポーツ・運動系	亀有 学び交流館他	毎週月・水曜日	10:00～11:30の 間の1時間	K.O.K	ダンスエアロビクス(健康体操)	
スポーツ・運動系	亀有 学び交流館	月3回 木曜日	13:20～15:00	キーブフィットクラブ	健康維持	
スポーツ・運動系	亀有 学び交流館	月2回 第1、3火曜日	13:30～14:30	リズム体操	シニアリズム健康体操	
スポーツ・運動系	亀有 学び交流館	月9回 日・火曜日	10:00～17:00	さくら	かつしかルールに則した健康麻雀を定期的に実施し、地域住民同士の融和とサークルの更なる活性化、多様化を目指す。	活動内容に賛同していただける方
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月4回木曜日	10:30～12:00	柴又太極拳クラブ	太極拳の練習	
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月4回 金曜日	10:00～11:00	新婦人柴又班ダンベル 体操部	ダンベル	新日本婦人の会入会
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月3回水曜日	18:00～20:30	なごみ会	卓球の練習	高齢の方
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月4回木曜日	10:00～12:00	柴又リフレッシュ体操同 好会	日々の健康に役立つような軽体操です。椅子に座りながら上半身、下半身のストレッチ、バンドを使用しながらの筋トレ、立位での音楽体操や筑波大で認可されているスクエアステップというマットでのステップをして脳トレ	
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月4回月曜日	13:30～15:00	ストレッチさつき	ストレッチ体操で健康寿命を伸ばそう	
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月4回 月曜日	18:30～20:00	やよい会	ストレッチ体操	
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月4回 水曜日	9:30～10:45	楽楽ストレッチ	ストレッチ	
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	毎週火曜日	18:30～20:00	わかば会	ストレッチ体操	シニア世代でストレッチ体操を楽しみながら健康増進や会員相互の交流を希望される方
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	毎週金曜日	10:30～11:30	ペパーミントサークル	軽エアロビクス	女性
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月4回金曜日	15:30～17:30	レッツダンス柴又	健康維持のため、初心者から経験者まで参加できます 足のステップを中心に音楽に合わせて楽しいレッスンを目指しています	なし
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	第2・4水曜日	13:00～15:00	和らぎ太極拳	ストレッチ・気功・太極拳を通して健康づくりを行う	なし
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	毎週水曜日	15:30～16:00	MDS葛飾	子ども・若者支援活動助成事業。健康維持を目的とした現代舞踊(ヒップホップキッズダンス)の体験活動	園児、小学生が対象
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月2回水曜日	9:30～12:00	フラ、クイリマ	フラダンスの練習	
スポーツ・運動系	柴又 学び交流館	月3回水曜日	18:30～20:00	ウーロンクラブ	太極拳	
スポーツ・運動系	水元 学び交流館	毎週金曜日	14:00～17:00 15:30～17:30	バードクラブ	バドミントンの練習	
スポーツ・運動系	水元 学び交流館	月4回 土曜日	13:00～17:30	金町卓親会	卓球の練習に励み親睦と技術向上 連盟主催の各試合に参加しています	愛好家
スポーツ・運動系	水元 学び交流館	月7回 月・木	月13:00～15:00 木9:00～12:00	ドリーム バウンドテニ ス クラブ	バウンドテニスの練習	運動できる方
スポーツ・運動系	水元 学び交流館	第1・2・4 木曜日	18:30～20:00	自強術同好会	自強術体操による健康体操 公益社団法人自強術普及会後援	自分の健康は自分で守るという意志のある方
スポーツ・運動系	水元 学び交流館	月3回 木曜日	10:30～12:00	ファインストレッチクラブ	ストレッチ健康体操	健康で体操等を動かすことが可能な方、好きな方
スポーツ・運動系	水元 学び交流館	毎週金曜日	13:00～15:00	水元ヨーガ同好会	ヨガ練習	
スポーツ・運動系	水元 学び交流館他	毎週水曜	13:00～17:30	葛飾オーリーブ支部	吹矢	和、輪、笑をたいせつにする
スポーツ・運動系	水元 学び交流館	月2回 火曜日	17:30～18:30	子うさぎの会	障害者ダンス	ダウン症
スポーツ・運動系	水元 学び交流館	月4回 木曜日	13:30～16:30	アイリス 水元	筋力向上トレーニング	無理なく起居できる方
スポーツ・運動系	水元 学び交流館他	毎週木曜日	18:00～21:00	ebnam	パレーボール	
スポーツ・運動系	水元 学び交流館他	毎週火・金曜日	18:00～19:30	東金町RG	新体操競技の練習 年に1度保護者の方への発表披露会あり	小学1年生～高校生くらいの子(男子は応相談)。新体操未経験者大歓迎です。
スポーツ・運動系	水元 学び交流館他	月2回 日曜日	10:00～12:00	ライトクラブ	ステッキ護身術、短枝護身術、小刀護身術(稽古の便宜上、バルグの入った柔らかい小太刀を使用)相手が素手でも自分を護るため軽く打ってから技で極める。基本は型稽古、立稽古ですから、ケガはしません。極めの技は合気の技、柔術の技などです。(きつい倒し技とかはナン)	楽しく稽古したい方