生涯学習団体一覧表

2026年4月28日 現在

団体番号	団体名				
H - 3 - 001	トヨタマヒガシタイキョクケンドウコウカイ 豊玉東太極拳同好会				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
豊玉東小学校	金曜日	18:30〜20:30	特になし		
活動内容	活動PR		入会費	月会費	年会費 / 会員数
太極拳	太極拳を通じて会員同士の親睦を図り人生を健康で豊かな心身を育てることを目的とする。		0円	3,000円	0円 / 19名

団体番号	団体名				
H - 3 - 002	タイキョクケンネリマカスガチョウクラブ 太極拳練馬春日町クラブ				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
練馬東中学校	土曜日	18:00〜20:00	特になし	taikyokukenkasugaclub@gmail.com	
活動内容	活動PR		入会費	月会費	年会費 / 会員数
太極拳	自宅の近くで健康増進と老化防止の為に、楽しく太極拳を練習できるサークルです。		0円	2,000円	0円 / 15名

団体番号	団体名				
H - 3 - 003	ケンコウタイキョクケンドウコウカイ 健康太極拳同好会				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
石神井公園区民交流センター	土曜日	18:00〜20:00	特になし		
活動内容	活動PR		入会費	月会費	年会費 / 会員数
健康太極拳	健康太極拳を基軸として、健康増進を図り、交流と親睦の活動を行っています。初心者の方も歓迎です。		0円	3,000円	0円 / 12名

団体番号	団体名				
H - 3 - 004	ネリマクケンコウタイキョクケンスイシンカイ 練馬区健康太極拳推進会				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
石神井公園区民交流センター	不定期	不定期	特になし		
活動内容	活動PR		入会費	月会費	年会費 / 会員数
健康太極拳	練馬区出前講座登録団体として町会、老人会、高齢者センター、介護施設等の要請により体験会など区民の健康増進、地域貢献を行う。		0円	0円	0円 / 10名

団体番号	団体名				
H - 3 - 005	ジョウホクタイキョクケンクラブ 城北太極拳倶楽部				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
小竹地域集会所	水曜日	10:15〜11:45	特になし	firiver30@yahoo.co.jp	
活動内容	活動PR		入会費	月会費	年会費 / 会員数
気功太極拳	健康は誰もが願うこと。誰でもいつからでも始めることができる、健康増進に役立つ太極拳を江古田から発信しております。		0円	2,100円	0円 / 11名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係（平日8時30分〜17時15分・電話 5984−1948）にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号	団体名				
H - 3 - 006	オオイズミタイキョクケンクラブ 大泉太極拳クラブ				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
大泉学園町体育館	金曜日	18:30～21:30	特になし		
活動内容	活動PR				
太極拳	当会は日本健康太極拳協会の登録団体で、太極拳を習得する事により心身の健康に役立てるとともに、会員相互の親睦を図る事を目的に活動しております。				
入会費	月会費	年会費	会員数		
0 円	3,000 円	0 円	11 名		

団体番号	団体名				
H - 3 - 007	タイキョクケンドウコウカイ 太極拳同好会				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
上石神井体育館	月曜日	13:30～15:00	特になし		
活動内容	活動PR				
太極拳	日本健康太極拳協会揚名時友好会に所属する、東京都支部の会員サークルです。主に八段錦と24式太極拳を練習し、技術向上と健康維持に役立てています。				
入会費	月会費	年会費	会員数		
0 円	2,500 円	1,000 円	10 名		

団体番号	団体名				
H - 3 - 008	ネリママメール 練馬マメール				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
桜台体育館	木曜日	9:30～11:30	女性		
活動内容	活動PR				
ヨガ	ヨガを学ぶことにより心身のバランスを整え、健康維持・増進を目的に活動しております。				
入会費	月会費	年会費	会員数		
2,000 円	0 円	16,000 円	43 名		

団体番号	団体名				
H - 3 - 009	ワカシオトヨタマニシタイキョクケンクラブ わかしお豊玉西太極拳クラブ				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
しらゆり荘	水曜日	10:00～12:00	特になし		
活動内容	活動PR				
太極拳	心身の健康を促進するために、週1回活動しています。				
入会費	月会費	年会費	会員数		
0 円	3,000 円	0 円	10 名		

団体番号	団体名				
H - 3 - 010	ヨガサークルバランス ヨガサークルバランス				
主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール	
上石神井体育館	金曜日	10:00～12:00	特になし		
活動内容	活動PR				
ヨガ	ヨガの実技を通して、身体と心を整えます。年に1回懇親会で親睦を深めています。				
入会費	月会費	年会費	会員数		
0 円	3,000 円	2,500 円	10 名		

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係（平日8時30分～17時15分・電話 5984－1948）にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号 H - 3 - 011
団体名 ココロトカラダノチョウワ「ソラ」ノカイ
心とからだの調和「空」の会

主に利用する施設: 春日町青少年館
活動日: 水曜日
活動時間: 10:00〜12:00
入会資格・要件: 特になし
メール:

活動内容: 気功、体操、動作トレーニング
活動PR: 心と身体のバランスを整え、感覚を磨き、生きる力を養っていきます。お互いに学びあい、明るく楽しく活動していきます。老若男女いつでも歓迎します。

入会費: 0 円 / 月会費: 3,000 円 / 年会費: 0 円 / 会員数: 11 名

団体番号 H - 3 - 012
団体名 ヨーガケンコウサマディカイ
ヨーガ健康サマディ会

主に利用する施設: 生涯学習センター
活動日: 水曜日
活動時間: 10:30〜11:50
入会資格・要件: 特になし
メール:

活動内容: ヨガ
活動PR: 体がかたい方や運動が苦手な方も、その人なりに行える練習方法なので安心して続けられます。特に中年過ぎたら、きつい運動よりヨガ健康法が最適です。

入会費: 2,000 円 / 月会費: 3,500 円 / 年会費: 0 円 / 会員数: 11 名

団体番号 H - 3 - 013
団体名 ジュウサンセイケンキュウカイ
十三勢研究会

主に利用する施設: 総合体育館
活動日: 水曜日
活動時間: 18:30〜21:30
入会資格・要件: 特になし（15歳以下は要相談）
メール: shishashi@gmail.com

活動内容: 太極拳
活動PR: 古伝陳氏太極拳の練習を通して、護身、健康、創身之術（武術動作の獲得）を習得しましょう。

入会費: 4,000 円 / 月会費: 7,000 円 / 年会費: 0 円 / 会員数: 13 名

団体番号 H - 3 - 014
団体名 ビューティ エクササイズ
ビューティ エクササイズ

主に利用する施設: 大泉学園町体育館
活動日: 火曜日
活動時間: 9:00〜12:00
入会資格・要件: 女性
メール:

活動内容: コア＆ボールエクササイズ
活動PR: まずはカラダのこりをほぐし、チューブやボールを使ったコアトレーニング。股関節を柔らかくすると肩こり・腰痛に効果的。自分でできるカラダ作りに。

入会費: 1,000 円 / 月会費: 4回 4,000 円 / 年会費: 0 円 / 会員数: 10 名

団体番号 H - 3 - 015
団体名 リラックスヨガ
リラックスヨガ

主に利用する施設: 春日町南地区区民館
活動日: 火・土曜日
活動時間: 火14:00〜15:00
土10:30〜11:30
入会資格・要件: 特になし
メール:

活動内容: ヨガ
活動PR: ストレッチを中心としたトレーニングと腹式呼吸でヨガのポーズを完成させます。ゆっくりとした動きで体に無理なく行います。初心者の方も歓迎です。

入会費: 0 円 / 月会費: 800 円 / 年会費: 0 円 / 会員数: 17 名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係（平日8時30分〜17時15分・電話 5984−1948）にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号 H - 3 - 016
団体名 ヨーガシャクジイサマディカイ
ヨーガ石神井サマディ会

主に利用する施設: 石神井公園区民交流センター
活動日: 火曜日
活動時間: 10:15～12:00
入会資格・要件: 特になし
メール:

活動内容: ヨガ
活動PR: 運動不足を解消し、血行や気の流れを良くし、心を充実させるために、体操法、呼吸法、リラックス法を学び訓練する。初心者でも無理なく行えます。

入会費: 2,000 円 / 月会費: 3,000～3,500 円 / 年会費: 0 円 / 会員数: 10 名

団体番号 H - 3 - 017
団体名 ヒカリガオカタイキョクケンクラブ
光が丘太極拳クラブ

主に利用する施設: 光が丘区民センター
活動日: 金曜日
活動時間: 9:00～12:00
入会資格・要件: 特になし
メール: wtnbmkt@mpd.biglobe.ne.jp

活動内容: 太極拳
活動PR: 春秋の交流大会に向けて、24式太極拳/32式太極剣を基本に各自のレベルに応じた練習をしています。初心者の方でも是非参加してみてください。

入会費: 0 円 / 月会費: 3,000 円 / 年会費: 0 円 / 会員数: 26 名

団体番号 H - 3 - 018
団体名 ユウユウタイキョクケン
ゆうゆう太極拳

主に利用する施設: 生涯学習センター
活動日: 火曜日
活動時間: 10:00～12:00
入会資格・要件: 特になし
メール:

活動内容: 太極拳
活動PR: 気功法を取り入れ、太極拳を学習しています。効果は全身性であり、年を重ねても一生楽しく続けることができます。

入会費: 1,000 円 / 月会費: 3,500 円 / 年会費: 0 円 / 会員数: 10 名

団体番号 H - 3 - 019
団体名 ジキョウジュツ ナカムラミナミ
自彊術 中村南

主に利用する施設: 中村南スポーツ交流センター
活動日: 火曜日
活動時間: 13:30～15:00
入会資格・要件: 特になし
メール: m-1-1-5-y-1-2-1-4@ezweb.ne.jp

活動内容: 自彊術
活動PR: 健康体操自彊術31の動作で全身を動かし、自律神経のバランスを整え、老若健常病弱者問わずできる体操です。

入会費: 0 円 / 月会費: 2,500 円 / 年会費: 3,000 円 / 会員数: 10 名

団体番号 H - 3 - 020
団体名 タイキョクケン ハン
太極拳 班

主に利用する施設: 南大泉青少年館
活動日: 第1金曜日
活動時間: 9:30～12:00
入会資格・要件: 特になし
メール:

活動内容: 太極拳
活動PR: 太極拳の稽古を通して、心を育む。高齢者にも負担のない方法で、健康を維持できるような練習を学ぶ。心の和を大切に仲間づくりを目指す。

入会費: 0 円 / 月会費: 0 円 / 年会費: 0 円 / 会員数: 11 名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係（平日8時30分～17時15分・電話 5984－1948）にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号	団体名			
H - 3 - 021	テイセイリュウコクジュツカン シャクジイキョウシツ 程聖龍国術館 石神井教室			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
石神井公園区民交流センター	木曜日	18:30〜20:00	特になし	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
太極拳、気功法	気功法をベースにした身体ほぐしと珍しい古伝の『双辺太極拳99勢』を行います。老若男女どなたでも。初心者さんも運動音痴さんも大歓迎です。	2,000円	3,200円	0円	11名

団体番号	団体名			
H - 3 - 022	キコウタイキョクケンネッコノカイ 気功・太極拳「根っこ」の会			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
春日町青少年館	金曜日	10:00〜12:00	特になし	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
気功・太極拳	楊名時八段錦・気功・太極拳の稽古を通して、心身を整え、自分本来の生きる力を高めていきます。ゆったりのびのび人とは競わない養生法です。	0円	6,000円	0円	10名

団体番号	団体名			
H - 3 - 023	カイシンタイキョクケンクラブ 開進太極拳クラブ			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
豊玉リサイクルセンター	月曜日	10:00〜11:45	特になし	i.konuma@jcom.home.ne.jp

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
太極拳	身体と心の健康のため、ゆったり動く太極拳と気功を楽しんでいます。	0円	1,000円	0円	12名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係（平日8時30分〜17時15分・電話 5984−1948）にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。