

余暇活動団体一覧



つくば市障害者地域支援室

TEL 029-883-1111

No.	種別	団体名	代表者	福原美紀
1	バスケット ボール	SMILE BAKETBALL CLUB	運営	福原美紀
			E-mail	smile-fiona418@sea.plala.or.jp
			電話	090-8963-9296
活動 場所	●桜中学校体育館 月曜日(強化チームのみ)・木曜日 ●つくば特別支援学校 日曜日(強化チームのみ) ※遠征や他県への大会参加あり		活動 日時	●月曜日・木曜日:19時~22時 ●日曜日(不定期):9時~17時
持ち物	●体育館シューズまたはバスケットシューズ●水筒 ●運動できる服装 ※チーム入部の際、Tシャツの購入があります ※強化チームに関しては、ユニフォームの購入などもあり		費用	●保険料800円~1850円(年齢で変わります) ●部費年間500円 ●強化チームは遠征代積立月5000円
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害			備考:車いすは要相談、知的障害(重度でもOK)
利用 実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☐ 精神障害 ☒ 発達障害 ☐ 難病			備考:聴覚障害含む
その他	【活動内容】 知的障害がある青年たちのバスケットボールチーム 障害が重い子たちなどの育成チーム、全国大会を目指す強化チームと2チーム編成です 強化チームは、2023年より全国大会への出場をしています 育成チームは、ルールが理解できなくてもOK 昨年度は、つくば市より助成金をもらい、バスケットを広める体験会や一般の方たちとの試合を開催。今年の8月には、外務省の 日韓国交正常化60周年記念事業で、韓国代表との試合が東京で開催され、日本代表としてうちのチームが参加します。6月には茨城県FID連盟を立ち上げます。			

No.	種別	団体名	代表者	林田祐樹
2	ダンス	NPO法人DAS	運営	NPO法人DAS
			E-mail	info@das-dance.com
			電話	029-859-3313
活動 場所	●竹園交流センター ●並木交流センター ●桜交流センター ●桜総合体育館等		活動 日時	●毎週土曜日:10:00~11:00 11:30~12:45
持ち物	●上履き ●水分 ●タオル		費用	●年会費2000円 ●ブレイクラス:月会費3,300円 ●チャレンジクラス:月会費3,740円
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害			備考:すべて4歳以上、聴覚・視覚障害含む
利用 実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☐ 精神障害 ☒ 発達障害 ☐ 難病			備考:聴覚障害含む
その他	●NPO法人DAS合同発表会あり ●おひさまサンサン生き生きまつり、チャレンジアートフェスティバル、ワニナルフェスに参加			

No.	種別	団体名	代表者	齊藤 敦子
3	交流	チャレンジドつくば 「障がい者ぴあコミ」	運営	
			E-mail	10acchan23@gmail.com
			電話	090-2446-4383
活動場所	●市役所コミュニティ棟1階会議室		活動日時	●毎月第2土曜 10:00～12:00
持ち物	●特にない		費用	●年会費1000円
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害			備考:視覚障害
利用実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害 ☐ 難病			備考:視覚障害
その他	毎月第2土曜10時から12時、コミュニティ棟で「障がい者ぴあコミ」というコミュニティ、障がい者の居場所を行っている			

No.	種別	団体名	代表者	齊藤 敦子
4	編み物	チャレンジドつくば	運営	
			E-mail	10acchan23@gmail.com
			電話	090-2446-4383
活動場所	●荃崎老人福祉センターのボランティア室		活動日時	●毎週火曜 10:00から12:00 おひさまサンサンいきいきまつりでは、編み会の作品をバザーで販売して、活動資金にしている。
持ち物	●特にない		費用	●年会費1000円
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☒ 発達障害			備考:視覚障害
利用実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害 ☐ 難病			備考:視覚障害
その他	毎週火曜、荃崎老人福祉センターのボランティア室で、地域の人も交えて編み会、編み物中心の手芸をしながら、おしゃべりや情報交換をしている			

No.	種別	団体名	代表者	柳川 直子
5	音楽活動	ドレミの会	運営	
			E-mail	doreminokai_tsukuba@yahoo.co.jp
			電話	
活動場所	●せせらぎ在宅クリニック (つくば市大角豆2012-72)		活動日時	毎月第1土曜日 1月、5月など月によって第2土曜日に開催することもあります。
持ち物	●椅子:自分の場所を意識してもらうことを目的にしています。座布団などでも可。		費用	●体験:無料 ●登録料:年間3000円 ●参加費:月額1000円 ●事務手数料:200円 (2025年度)年度によって変更する場合があります。)
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害			備考:年齢は問いません
利用実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☐ 精神障害 ☐ 発達障害 ☒ 難病			備考:
その他	【活動内容】 ドレミの会は心身に障がいを持つ方々が音楽活動を通して心身の活性化を促すことを目指し、音楽家の先生方の生演奏に合わせて、歌ったり楽器を演奏したり音を楽しみます。 ピアノ、ヴァイオリン、ヴィオラ、フルート、チェロなど毎月様々な楽器が登場します。 1G(元気に楽しみたい方)・2G(ゆったり楽しみたい方)に分かれ各50分間活動しています。 ※活動中は付き添いの方同伴をお願いします。 せせらぎ在宅クリニックへのお問い合わせはご遠慮ください。 無料体験を随時受付中ですのでお気軽にメールにてご連絡ください。 インスタグラムにて活動日や活動内容を配信しています。 https://www.instagram.com/doremino.kai			

No.	種別	団体名	代表者	理事長飯島喜代志
6	ストール作り	特定非営利活動法人明豊会	運営	特定非営利活動法人明豊会
			E-mail	info@sakura-gakuen.org
			電話	029-875-3517
活動場所	●つくば市島名2304諏訪ビル1F(さくら学園内)		活動日時	●平日9:30~11:30 または13:00~15:00
持ち物	●特になし		費用	●コットン3,300円 ●ウール4,400円
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☒ 発達障害			備考:車いす不可
利用実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☒ 発達障害 ☐ 難病			備考:
その他	【活動内容】 手織り教室(120分で織れるストール)			

No.	種別	団体名	代表者	木村 尚美
7	スイミング	スイミーかるがも	運営	
			E-mail	公式LINE ID @615ubg1f インスタグラム アカウント @swimmy karugamo
			電話	
活動場所	●つくば市ふれあいプラザ フィットネスプール (つくば市下岩崎2164-1)		活動日時	7月から9月:第2・4木曜日 6月から10月:第1・2・4木曜日 15時から16時:幼児・初心者対象 16時から17時:経験者対象
持ち物	●水着 ●水泳帽 ●ゴーグル ●タオル		費用	●月会費3500円 ●スポーツ保険料年800~1250円
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害			備考:保護者も一緒に入水していただきます
利用実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☒ 発達障害 ☒ 難病			備考:
その他	【活動内容】 ハロウィック水泳法の指導のもと、様々な障がいを持った子供たちが、保護者と一緒にプールに入って楽しむスイミング教室です。初めは少しずつ水慣れしていくところから。水中でのバランス感覚や呼吸法を学び、徐々に自分の力で泳ぐ楽しさや達成感を得られるようになっていきます。16時クラスでは、クロール等の泳法を学んでいる子、大会でのメダル獲得を目指している子など、それぞれに目標を掲げて練習しています。 貸切プールで、リラックスして自由に身体を動かしませんか？大きな声を出しても大丈夫！最初は怖くてなかなか顔を水につけられなくても大丈夫！一人ひとりの特性やペースに合わせて、経験豊富なコーチ陣が丁寧に指導してくれます。一緒に活動する仲間たちとのコミュニケーションを通じて、社会性も向上します。各種手帳をお持ちの場合は、手帳番号の提示によりプール使用料が免除となります。見学&体験お待ちしております。			

No.	種別	団体名	代表者	山下 美由紀
8	サッカー	FCジョイア	運営	
			E-mail	h2632ucfc-joia@yahoo.co.jp
			電話	090-9298-7208
活動場所	●イオンモールつくばスポーツシュレ		活動日時	定期練習会 ●毎月一回 日曜日 10:00~11:30 にっこにこフェスタ(東京都江戸川陸上競技場)10月開催、蹴ろケロフェスタ(つくばFC万博グラウンド)年1回開催
持ち物	●運動できる服装		費用	●入会金/年会費 3000円 ●参加費 1回1000円
対象	☐ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☒ 発達障害			備考:社会人対象、自閉症スペクトラム障害
利用実績	☐ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☒ 発達障害 ☐ 難病			備考:社会人対象、自閉症スペクトラム障害
その他	●2014年に活動を始め、2025年4月現在19人が参加しています。 ●ジョイアのサッカーは勝つことにこだわらないサッカー、運動不足を解消し、仲間と楽しむサッカーです。 ●NPO法人つくばフットボールのコーチの指導で、未経験者でも大丈夫。 ●ボランティアスタッフも募集中です。			

No.	種別	団体名	代表者	宮原 悟
9	バスケット ボール	つくばSTRIX	運営	宮原 悟
			E-mail	tsukuba.strix.official@gmail.com
			電話	
活動 場所	●手代木中学校体育館 ●学園の森義務教育学校体育館 ●谷田部総合体育館		活動 日時	●毎週水曜日・金曜日19:00～22:00
持ち物	まずはご見学のご連絡をいただければと思います。		費用	なし
対象	☒ 身体障害 ☐ 知的障害 ☐ 精神障害 ☐ 発達障害			備考: 脊髄損傷、二分脊椎などの対麻痺、四肢欠損など
利用 実績	☒ 身体障害 ☐ 知的障害 ☐ 精神障害 ☐ 発達障害 ☐ 難病			備考:
その他	●つくば市を拠点に活動する車いすバスケットボールチームです。 ●週2日の練習の他、週末の練習試合や大会への参加を行っています。			

No.	種別	団体名	代表者	坂田八千代
10	体操	親と子のニコニコ体操教室	運営	
			E-mail	s.yacchan6839@gmail.com
			電話	090-3684-9849
活動 場所	●筑波記念病院トータルヘルスプラザスタジオ (つくば市要1187-299)		活動 日時	毎月 日曜日 3回のみ ●3～5歳 10:00～11:00 ●6～9歳 11:15～12:15
持ち物	●水分 ●フェイスタオル ●ヨガマット(親用)		費用	●月9,000円 (3か月有効回数券(3回分)1万円、都度払い3,500円)
対象	☐ 身体障害 ☐ 知的障害 ☐ 精神障害 ☒ 発達障害			備考: その他 健常児
利用 実績	☐ 身体障害 ☐ 知的障害 ☐ 精神障害 ☒ 発達障害 ☐ 難病			備考: その他 健常児
その他	●親子で参加。指導者と親が協力して運動する中で、子供のできたを増やしていく。 ●途中から親と子は離れて、親は体力維持増進運度でリフレッシュ。子供達は指導者と相談して楽しい遊びを創造し、思い切り汗を流す。 ●気分がのらないときは時はそれを判断して、臨機応変な対応を心がけています。楽しく体を動かしながら脳の活性化を促していきましょう。お父さん、お母さんもリフレッシュ致しましょう。			

No.	種別	団体名	代表者	嶋崎明香
11	交流	手話サークル 虹の雫	運営	
			E-mail	77nijinoshizuku@gmail.com
			電話	029-869-4321
活動場所	つくば市妻木222-1		活動日時	●毎月第3水曜日 19時30分～21時30分 ●ボランティアフェスタ、まつりつくば
持ち物			費用	●会 員 年会費1,500円 ●非会員 300円(学生100円) ※イベント時は内容によって金額が異なる
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☒ 発達障害			備考:誰でも参加可能
利用実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☒ 発達障害 ☒ 難病			備考:
その他	●手話での交流 ●初心者向け手話体操講座 ●筑波技術大学生との共同イベント ●放課後等デイサービスとの交流会 ●ボランティアフェスタ参加 ●まつりつくば参加			

No.	種別	団体名	代表者	草薙 拓也
12	アート	精神障害者自助グループ つくばアートマーク	運営	
			E-mail	
			電話	090-2564-8024
活動場所	●主に谷田部交流センター		活動日時	●主に隔週土曜日、午前中が多い
持ち物	●ノート ●筆記用具		費用	●年会費1,000円
対象	☐ 身体障害 ☐ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害			備考:
利用実績	☐ 身体障害 ☐ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害 ☐ 難病			備考:
その他	●精神保健福祉士の方への悩み相談、メンバーとの悩み共有、アート活動をすることで、気持ちを浄化し、楽しく過ごす。今年は演劇を中心に活動。 ●アート活動、自助活動で地域とかかわっていく、アートに興味のある当事者の方、ボランティアの方も募集！			

No.	種別	団体名	代表者	有田幸子
13	交流	手話サークル竹園	運営	
			E-mail	drhime@nifty.com
			電話	
活動場所	●つくば市役所コミュニティ棟 ●二の宮交流センター(調理室利用のみ)	活動日時	●サークル活動:毎月第2・第4月曜10時~12時 ●初心者クラス:第1・第3月曜10~12時 ※祝日および学校の長期休暇と重なる月曜は、お休みとなります	
持ち物	特に無し	費用	●年会費:1,650円 ●ボランティア保険:350円または500円	
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☒ 発達障害			備考:身体障害・精神障害(自力で通える方)、知的障害・発達障害(聴覚障害と重複する方)
利用実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害 ☐ 難病			備考:
その他	【活動内容】 ●市内に住むろう者、難聴者と共通言語である手話を通しての交流(第2、第4月曜は、サークル活動。3グループ交替で考える活動、役員が企画するの2種類がある)。 ●役員企画:施設(防災関係)の見学、筑波技術大学の見学、つくば市食生活改善委員による調理実習、クリスマス会、柿狩り、つくば市からの出前講座(防災関係)、デフリンピック観戦、手話による絵本(紙芝居)語り等。 ●第1・第3月曜は、初心者向けの手話講座。 【その他】 サークル会員は、現在20名前後。サークル運営面から、サークル会員を多く増やす考えはありません。そういう意味から、入会する前に必ず見学(体験)していただきます。			

No.	種別	団体名	代表者	横田久美子
14	チアリーディング	PHOENIX CHEERLEADERS	運営	
			E-mail	phoenixcheerleaders@outlook.jp
			電話	090-8436-1354
活動場所	●ニューバランスアリーナ (つくば市みどりの南25)	活動日時	●毎週月曜日17:10~18:00 【イベント実績】 谷田部夏祭り・みどりのマルシェ88・JAふれあいまつり(豊里)・東京パラリンピックイベント・東京マラソン応援イベント・ほか取手市・土浦市イベント 【大会実績】 チアコンペティション・Jamfest Japan	
持ち物	●動きやすい服装(入会後はレッスン着を購入) ●室内シューズ ●水筒	費用	なし	
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害			備考:身体(車いす不可・視覚・聴覚可)、知的・発達(年長~高校生)、精神(大人も可)
利用実績	☐ 身体障害 ☒ 知的障害 ☐ 精神障害 ☒ 発達障害 ☒ 難病			備考:
その他	【活動内容】 ●つくば市みどりの南「ニューバランスアリーナ」で活動しているチアリーディングチームです。●毎週月曜日17:10~少人数でレッスンをしています。●対象は年長さんから高校生まで、誰でも楽しく参加できるレッスンです。地域のイベントやお祭り・競技大会に出場し、自立性・協調性・社会性を伸ばすことを重視しています。●見学や体験はいつでもOK! ポンポンをもって楽しく踊りましょう! 人数は少ないですが、仲良く元気に活動しているチームです。 チアやダンスの経験がなくても大丈夫、音楽にのって楽しく踊りたい仲間を大募集! 児童発達支援管理責任者・児童指導員資格を持つコーチが個人の発達に合わせて丁寧に指導します。 運動効果だけではなく、チームワークや自立性・社会性が大きく伸びる習い事です。 お気軽にお問い合わせください!			

No.	種別	団体名	代表者	財家 諒子
15	モンテッソーリ・交流	リズムの森(Rhythm+)	運営	
			E-mail	wellbeinghappymam@gmail.com
			電話	
活動場所	●高山学園香取台小学校音楽室 ●みどりの南小学校音楽室など ※毎回借りられる音楽室をお借りしています。		活動日時	●リズムの森は毎月1回(土曜日か日曜日)に開催しています。 ●午前中10時30～11時30分(工作費500円)プログラムがあります。音楽遊びや工作、モンテッソーリ教具に触れます。 ●午後13時～(14時か15時)までモンテッソーリ教具や玩具に触れたり廃材工作、その子に合わせてピアノを弾いたり親子で交流します(無料)
持ち物	上履き、飲み物		費用	●午前中は工作材料費500円あり。 ●午後は費用なし。
対象	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☒ 精神障害 ☐ 発達障害			備考:身体障害(小学生までのお子様), 知的障害(小学生までのお子様), 発達障害(小学生くらいまで対象)
利用実績	☒ 身体障害 ☒ 知的障害 ☐ 精神障害 ☒ 発達障害 ☒ 難病			備考:
その他	【活動内容】 リズムの森は毎月1回(土か日曜日)開催しています。私は普段、療育保育士として勤務し、現在はモンテッソーリ教師の資格取得に向けて学んでいます。活動ではモンテッソーリ教具や知育玩具に触れられる時間や工作を取り入れ、子どもたちの選択した気持ちを大切にしています。午後の部は、発達に特性のあるお子さんも安心して親子がゆったりと過ごし交流できる居場所を目指しています。 まずは、ご相談をしたい、見学だけしたいという方も大歓迎です。 ご連絡ください。			