

大人向け

この春カイロに来た方、
何か新しいことを始めたい方必見！

日本人コミュニティ&習い事特集

カイロには日本人が参加できるコミュニティや習い事がたくさんあります。スポーツ、日本文化、芸術など分野もさまざま。その中からいくつかの活動を紹介します。

くじまるテニス



初心者からテニスを楽しめます。春秋の年2回、大会もあります。レベルに関係なく、皆さんテニスを楽しみましょう！お待ちしております。

活動日時：毎週金曜日 9:00~11:00

活動場所：Gejira Youth Club, Zamalek

会費 : 1回 大人 80EGP、学生 40EGP
他にGYC入場料 90EGP

代表者 : 中丸 武一

連絡先 : kujimaru-kanji@googlegroups.com

Maadi Tennis



Maadi 在住者を中心にテニスをします。

参加希望者は WhatsAppグループに登録します。

活動日時：毎週土曜日 8:00~10:00

活動場所：Maadi Club7

会費 : 1回 100EGP

代表者 : 中丸 武一

連絡先 : 0109 696 5073 (WhatsApp)

※エジプト人コーチのレッスンは、1人でやる場合は1人400EGP
2~3人グループレッスンは200EGP/人

華の会 (テニス)



テニスの上手い下手にこだわらず、楽しく活動しています。軽くラリーをした後、ゲームをします。初心者の方や久しぶりにラケットを握る方もぜひ一緒に気持ちの良い汗を流しましょう！

活動日時：毎週月曜日か火曜日 9:30~10:30

活動場所：Maadi Club7

会費 : 1回 50EGP前後 (コート代を人数割します)

代表者 : 中島 悦子

連絡先 : 0109 957 3465 (WhatsApp)

Rising Sun (ソフトボール)



CASLリーグに属し、主にアメリカ人チームと対戦、春季リーグ(2月～5月)、秋季リーグ(9月～12月)で試合をしています。何事もまず経験、無理のない範囲で参加して頂き、汗をかいて楽しんでもらえると嬉しいです。アメリカ人の圧倒的パワーに絶望感を感じることもありますが、スローピッチですので、みんなで繋いで打ちまくればなんとかなります。お子さん連れの方は、試合でお父さんの活躍を見せるチャンスです！

活動日時：リーグシーズン中の金曜日
(時間はリーグ戦のスケジュールによりその都度異なります)
活動場所：Maadi The Feild
会費：1回300～400EGP
代表者：畑崎 直紀
連絡先：0802 1071 611 (WhatsApp)

フットサル



日本大使館職員、JICA職員、日本企業社員や、日本に興味のある現地エジプト人を中心に構成されたクラブで、毎週木曜日にマーディーでフットサルをしています。また、その活動の延長として、毎年5月には Diplomatic Tournamentと呼ばれる在エジプト大使館対抗フットサル大会 に、日本大使館を代表して参加しています。

活動日時：毎週木曜日 20:00～22:00
活動場所：Maadi The Levels またはClub7
会費：1回100EGP (学生は50EGP)
代表者：茶谷 晋伍
連絡先：0122 993 3397 (WhatsApp)

Cairo Volleyball Club



経験者未経験不問、楽しく皆でバレーボールします！参加されたい方はWhatsAppグループにいらしますのでお知らせください。

活動日時：不定期で土曜日 11:00～13:00
活動場所：日本人学校 (体育館)
会費：体育館使用料をその日の参加者数で割って支払い
代表者：梅原まゆ
連絡先：0122 449 4687 (WhatsApp)

バドミントンクラブ



初心者から経験者まで、どなたでも大歓迎！
和気あいあいとした雰囲気の中、みんなで楽しく活動しています。時には白熱したプレーで大いに盛り上がることも。運動不足の解消や、運動を通じて新たな交流を広げたい方にもおすすめです。

活動日時：毎週土曜日 14:00～16:00

活動場所：日本人学校（体育館）

会費：1回 1人 100EGP

代表者：福田周平

連絡先：0120 404 6242 (WhatsApp)

バスケットボール



バスケットボールが好きな方、募集中！
みんなで思いっきり体を動かし、バスケを楽しんでいます。始めにパスやシュートの練習をしてから、チームに分かれてゲームをしています。

活動日時：不定期金曜日 10:00～12:00

活動場所：Maadi The Levels

会費：1回 1人 50EGP

代表者：市原兼太

連絡先：0106 078 6798 (WhatsApp)

※気温が高くなってきたので、活動時間を平日の夜や金曜の早い時間にすることを検討中です。

バレエレッスン



バレエ初心者の方から経験者まで、大歓迎です！ レッスン内容はマットを使った床でのストレッチから始まり、バーにつかまりながら身体を支え、バレエの基本動作の練習をします。その後バーの支えなしに、自身で身体をコントロールしながら行うセンターレッスンへと進んでいきます。“心と身体を美しく綺麗に”をモットーに、是非プロのバレリーナと一緒にバレエのレッスンをしてみませんか？
お問い合わせお待ちしております。

活動日時：毎週水曜日 11:00～12:00

活動場所：Hany Hassan Ballet Academy(Zamalek)

会費：体験レッスン 500EGP、月4回2400EGP、
3回2100EGP、2回1400EGP、1回700EGP

(原則週1回、月4回のレッスンですが、単発レッスン相談可)

代表者：小暮柚香 (カイロ国立バレエ団所属)

連絡先：0102 717 4409 (WhatsApp)

茶道裏千家淡交会 エジプト協会



Urasenke Tankokai Egypt Association 公式HP

<https://www.facebook.com/share/1RDnmnU7zj/?mibextid=wwXlf>

当協会は、一般社団法人茶道裏千家淡交会の海外拠点のひとつとして、会長のターレクの指導の下、通常の稽古の他、茶会や茶道紹介を行っています。初心者の方から経験者の方まで、年齢性別不問です。

活動日時：毎週火曜日 11:30-13:00

活動場所：国際交流基金 (Garden City)

会費：1回 50EGP

連絡先：0100 105 1817 (WhatsApp)

代表者：ターレク・サイド・モハメッド

カイロ大学日本語学科を卒業後、日本の裏千家学園茶道専門学校にて茶道を学び、帰国後はエジプトにおける茶道の普及に努めています。2023年には、その功績が讃えられ、天皇陛下より旭日双光章を受章しました。

カイロかるた会



競技かるたの練習をします。ほとんどの人がゼロから始めていますので、まったく競技かるたをしたことがない人も歓迎します。ただ、競技の性質上、ひらがなが読めることが参加の最低条件となります。また、大学の文化祭や日本祭りなどでかるた体験ブースを出展することもあります。

活動日時：毎週木曜日 16:00-18:00

活動場所：国際交流基金 カイロ日本文化センター
(3階A教室)

会費：なし

代表者：山岡洋輔

連絡先：0127 259 6758 (WhatsApp)

パピルス花子



年4回発行される、日本人会会報「パピルス」のボランティア編集員グループです。みんなで力を合わせて、日本人会の会員の皆様へ向けて、記事を書いています。夏号は10人で取り組みました。おためしの参加もウェルカムです！ご興味ある方は、日本人会事務局まで「花子参加希望」の旨、メールをお送りください。

活動日時：3か月ごと

活動場所：カイロ市内

会費：なし

連絡先：日本人会事務局

caironihonjinkai@outlook.com

気になるコミュニティはありましたか？「参加してみたい」というものがありましたら、記載の連絡先までお気軽にお問合せください。新たな一步を踏み出すことで、カイロでの生活が豊かで充実したものになるといいですね！