

No	行政区	活動の名称	対象者の詳細	開催日時	活動場所	内容	参加費	市登録団体(通いの場)
1	福谷	将棋	制限なし	毎週水木曜日 13:00~	福谷老人憩の家	将棋	あり	
2	福谷	囲碁	制限なし	毎週水木曜日 13:00~	福谷老人憩の家	囲碁	あり	
3	福谷	認知症カフェ オリーブ	制限なし	毎月第4木曜日(12月は第3木曜) 13:30~15:00	談話室キャロット	体操、大正琴、パステル、回想法など	なし(飲み物代別途 必要:希望者のみ)	
4	福谷	まいか健康体操	制限なし	毎月第2・4火曜日 14:00~15:00	ケアハウス寿睦苑食堂(第2火曜) 有料老人ホームふくろうの家(第4火曜)	リンパケア	なし	○
5	福谷	福谷健康体操	制限なし	毎月第1・2・4金曜日 13:15~14:45	福谷ハピネスホール	健康体操	なし	○
6	福谷	福谷ハッピー健康体操	制限なし	毎月第1・3土曜日 9:30~11:00	福谷老人憩いの家	健康体操	なし	○
7	筋生	筋生体操クラブ	制限なし	毎週水曜日 13:30~15:00	筋生老人憩いの家	健康体操	なし	○
8	ひばりヶ丘	ひばり健康体操	きたよし地域在住の人 (徒歩圏内)	毎月第1・2・3・4火曜日 10:00~11:30	ひばりヶ丘ふれあいセンター	健康体操	なし	○
9	あみだ堂	グランドゴルフ	あみだ堂行政区在住の人 (他地域は要相談)	毎週土曜日 ※水曜日になること有 9:00~	中央公園	グランドゴルフ	なし	
10	あみだ堂	ストレッチ体操あみだ	制限なし	第1・2・3金曜日 10:00~11:30	あみだ堂行政区集会所	体操 パステルアート	なし	○
11	ひばりヶ丘	高嶺ヨガ	制限なし	毎月 第1・2・3・4金曜日 9:15~10:45	おかよし交流センター	ヨガ	あり	○
12	三好丘緑	緑グランドゴルフ	三好丘緑行政区の人	毎週火・金曜日 8:00~10:30	三好丘桜公園 多目的広場	グランドゴルフ	なし	
13	三好丘桜	健康体操	制限なし	毎週木曜日 10:00~12:00	三好丘桜行政区集会所	気功体操	1回 300円	
14	ひばりヶ丘	おかよし体操クラブ	制限なし	毎月第2・4火曜日 13:15~14:45	おかよし交流センター	健康体操	あり	○
15	ひばりヶ丘	健康ヨガ体操教室	制限なし	毎週水曜日 13:30~14:30	おかよし交流センター	健康ヨガ体操	なし	○
16	三好丘緑	緑健康体操クラブ	制限なし	毎週水曜日 13:30~15:00	高嶺公民館	健康体操	1ヶ月 500円	○

17	三好丘桜	みっちゃんの笑いヨガクラブ	制限なし	第2・4水曜日 10:00~11:00	三好丘桜集会所	健康体操、笑いヨガ	あり	
18	三好丘緑	緑フラウエン・コール	制限なし	第1・2・3火曜日 10:00~12:00	高嶺公民館	健康体操、コーラス	あり	○
19	三好丘緑	緑ひだまりカフェ・ひだまりのつどい	制限なし	第1日曜日 9:00~11:30	高嶺公民館	カフェ、体操	200円	○
20	三好丘緑	つながりん！みよし (旧みどりっこセンター)	徒歩圏内	第1・2・3水曜日 10:30~11:30	緑丘小学校	ストレッチ体操、自力動作トレーニング、フラトレ	初回500円	○
21	筋生	ケントストレッチで元気に なる～	制限なし	月4回(火曜日) 9:50~10:50	根浦集会所	筋力トレーニング	あり	○
22	三好丘桜	3B体操桜教室	制限なし	第1・3火曜日 10:00~11:30	三好丘桜集会所	3B体操	初回1,000円	○
23	あみだ堂	タイ式ヨガあみだ	制限なし	月3回(月曜月2回、金曜月1回) 9:00~11:00	あみだ堂行政区集会所	タイ式ヨガ	なし	○
24	福谷	アクティブふくろう	制限なし	月3回(月曜) 15:00~16:00(フラトレは 13:30~14:30)	有料老人ホームふくろうの家	自力動作トレーニング(月2回) フラトレ(月1回)	なし	○
25	福谷	健康吹き矢クラブ	制限なし	第1・第3木曜日 9:30~11:30	福谷老人憩いの家	スポーツ健康吹矢	なし	○