

きたよし地域（北中学校区） 問い合わせ：きたよし地域包括支援センター（０５６１）３３－０７９１

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
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木曜日	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	苅生	苅生体操クラブ	制限なし	毎週水曜日 13:30～15:00	苅生老人憩いの家	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	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 (旧みどりっこサポーター)	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