

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	通いの場 (市登録団体)
1	筋生	筋生体操クラブ	制限なし	毎週水曜日 13:30~14:50	筋生老人憩いの家	健康体操	なし	○
2	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	
3	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	
4	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)	
5	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	リンパケア	なし	○
6	福谷	福谷健康体操	制限なし	毎月第1・2・4金曜日 13:10~14:40	福谷ハビネスホール	健康体操	なし	○
7	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	○
8	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	○
9	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	○
10	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	○
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	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	○
13	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	○
14	ひばりヶ丘	グリーンヨガ	制限なし	月4回 水曜日 15:30~16:45	おかよし交流センター	ヨガ	あり	○
15	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	
16	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	○

17	あみだ堂	通いの場あみだ	制限なし	月4回(月曜日3回、金曜日1回) 10:00~11:00	あみだ堂行政区集会所	タイ式ヨガ フラトレ	なし	○
18	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	
19	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	○
20	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	○
21	三好丘緑	緑ひだまりカフェ・ひだまりのつどい	制限なし	月2回(土曜・日曜) 9:00~11:30	高嶺公民館	カフェ、体操	200円	○
22	三好丘緑	つながりん！みよし	徒歩圏内	月4回 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、スポーツ吹き矢	初回500円	○
23	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	
24	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	
25	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	○