

| 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 | 新屋 | ミレニアムほっとクラブ 「さわやかクラブ」 | 制限なし | 毎月第3火曜日 13:30~15:00 毎月第4木曜日 10:00~11:30 | ミレニアム東山台 | 健康に関する講話 脳トレ ストレッチ・筋トレ | 1回 200円 | ○ |
| 2 | 新屋 | ミレニアムほっとクラブ 「コスモス」 | 制限なし | 毎月第2水曜日 10:00~11:30 | ミレニアム東山台 | 参加者同士の対話 講師を招いてブロック折り紙を実施 | 1回 200円 | ○ |
| 3 | 新屋 | ミレニアムほっとクラブ 「カムカム」 | 制限なし | 毎月第1金曜日 13:30~15:00 | ミレニアム東山台 | カゴ作り等作品制作 | 1回 200円 | ○ |
| 4 | 新屋 | ミレニアムほっとクラブ 「カムカム」 | 制限なし | 毎月第1金曜日 13:30~15:00 | ミレニアム東山台 | 運動 | 1回 200円 | ○ |
| 5 | 新屋 | ベルの会 | 制限なし | 毎月第1・2・4火曜日 10:00~11:30 | ミレニアム東山台 | 筋トレ・ストレッチ・3B体操 | 1か月 500円 | ○ |
| 6 | 明知上 | 介護予防教室 | 制限なし | 毎月第2・4木曜日 13:30~14:30 | 明知上老人憩いの家 | 筋トレ・ストレッチ | なし | ○ |
| 7 | 明知下 | クノンボールクラブ | 制限なし | 毎月第2・3・4木曜日 10:00~11:00 | 明知下老人憩いの家 | 筋トレ・ストレッチ | 2か月 1000円 | ○ |
| 8 | 明知下 | 健康体操クラブ | 制限なし | 毎週木曜日 13:30~15:00 | 明知下公民館 | 筋トレ・ストレッチ | なし | ○ |
| 9 | 明知下 | 3B体操教室 | 制限なし | 毎月第1・3月曜日 10:00~11:30 | 明知下公民館 | 筋トレ・ストレッチ | なし | ○ |
| 10 | 明知下 | 楽！楽！ヨガ体操 | 制限なし | 第1木曜 10:00~11:00 第3金曜 13:30~14:30 | 明知下老人憩いの家 | 健康改善ヨガマット体操 | なし | ○ |
| 11 | 打越 | 一休さんの会 | 打越2組の人 | 基本的に毎月第1木曜日 10:00~13:00 | 打越神社社務所 | 参加者同士の交流・茶話会 不定期で講師を招いて体操や認知症予防の脳トレなどを実施。 | 1回 800円 | |
| 12 | 打越 | 打越サロン | 打越行政区在住の人 | 毎月第4水曜日 10:00~11:30 | 打越憩いの家 | 認知症予防及び茶話会 | 1回 100円 | |
| 13 | 打越 | ワンツー体操 | 制限なし | 毎月第1・3水曜日 10:00~11:00 | 打越公民館 | 筋トレ・ストレッチ・脳トレ | なし | ○ |
| 14 | 打越 | すずらんの会 | 制限なし | 毎月第2・4水曜日 13:30~15:00 | 大覺寺 | 歌唱・茶話会 | 1回 200円 | |
| 15 | 打越 | ヨガ同好会 | 制限なし | 毎月第2・4木曜日 10:00~11:00 | 打越公民館 | ヨガ・ストレッチ | 年 250円 | ○ |
| 16 | 打越 | うちわ | 制限なし | 第1月曜 10:00~11:00太極拳 第2月曜 13:00~14:00フラトレ | 増岡邸 離れ家 | フラトレ、太極拳 | なし | |
| 17 | 東山 | いきいきクラブ | 制限なし | 毎月第2・4水曜日 10:00~11:00 | 東山憩いの家 | 筋トレ・ストレッチ・脳トレ | なし | ○ |