

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	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	ハルの会	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	新屋	フレンズ	制限なし	毎週木曜・日曜 9:00~11:00	天王コミュニティ広場	グラウンドゴルフ	なし	○
7	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	○
8	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	○
9	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	○
10	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	○
11	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	○
12	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	
13	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	
14	打越	ワンツート体操	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	○
15	打越	すずらんの会	制限なし	毎月第2・4水曜日 13:30~15:00	大覚寺	歌唱・茶話会	1回 200円	
16	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	○
17	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	○

18	打越	ケセラセラ	制限なし	毎週火曜日 10:00~12:00	打越公民館横グラウンド	グラウンドゴルフ	なし	○
19	打越	フレイル予防教室(3B体操)	制限なし	毎月第1・3金曜日 9:50~10:50	みなよし交流センター 軽運動室	3B体操	あり(会場費) ※担当者へ確認	○
20	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	○