

| No | 行政区 | 活動の名称 | 対象者 | 開催日時 | 活動場所 | 内容 | 参加費 | 市登録団体(通いの場) |
|----|--------|------------------------|----------------------------|---|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 1 | 黒笹 | 黒笹健康体操 | 制限なし | 第1・3水曜日 10:00~11:30 | 黒笹老人憩いの家 | ヨガマットを使った筋トレやストレッチ | なし | ○ |
| 2 | 三好丘 | 三好丘ヒルズのリラックス体操 | 制限なし ※駐車場が少ない為、歩いて来られる人 | 毎週月曜日 10:30~11:30 13:30~14:30(※月2回) | 野村三好ヶ丘ヒルズ C&Sセンター・多目的ホール | AM:エアロ&ストレッチ、ピラティス PM:健康体操 | 1回 500円 | |
| 3 | 三好丘 | ハンモウ太極拳研究会 | 制限なし | 毎週木曜日 13:00-14:30 | カリヨンハウス他 | 太極拳 | 1月 2000円 | |
| 4 | 三好丘 | 三好丘行政区体操教室 (90分コース) | 制限なし | 第1・2・3・4月曜日 09:15~10:45 (AグループBグループで隔週) | 三好丘集会所 | ヨガマットや椅子に座ってできる筋トレやストレッチ、ボールを使った運動 | なし | ○ |
| 5 | 三好丘 | 三好丘行政区体操教室 (60分コース) | 制限なし | 月2回月曜 11:00~12:00 | 三好丘集会所 | ヨガマットや椅子に座ってできる筋トレやストレッチ、ボールを使った運動 | なし | ○ |
| 6 | 三好丘 | 三好丘行政区太極拳教室 | 制限なし | 毎週木曜日 11:15~12:15 (AグループBグループで隔週) | 三好丘集会所 | シニア対象の太極拳 | なし | ○ |
| 7 | 三好丘旭 | うきぐも食堂 | 制限なし(要予約) | 毎月第3水曜日 16:15~19:00 | 旭の家 | みよし多世代・子ども食堂 | ・単身60歳以上、18歳まで100円 ・上記以外300円 | |
| 8 | 三好丘旭 | 旭健康体操 さくらの会 | 制限なし | 第1・2・3・4月曜日 10:00~11:30 | 三好丘旭集会所 | 椅子に座ってできる筋トレやストレッチ | なし | ○ |
| 9 | 三好丘旭 | 旭健康体操 椿の会 | 制限なし | 第1・3水曜日 10:00~11:00 | 三好丘旭集会所 | ヨガマットや椅子に座ってできる筋トレやストレッチ、コグニサイズ | なし | ○ |
| 10 | 三好丘旭 | 旭健康体操 百合の会 | 制限なし | 第2・4水曜日 10:00~11:30 | 三好丘旭集会所 | ヨガマットや椅子に座ってできる筋トレやストレッチ、ボールを使った運動 | なし | ○ |
| 11 | 三好丘旭 | 旭健康体操 花水木の会 | 制限なし | 第1・2・3・4金曜日 10:00~11:30 | 三好丘旭集会所 | 健康の維持・増進のため気功 | なし | ○ |
| 12 | 三好丘旭 | 三好丘旭住宅いきいきサロン(健康体操) | 三好丘旭住宅在住の人 | 第1・3金曜日 10:00~11:00 | 県営三好丘旭住宅 集会所 | 健康体操、ラダーを使用したコグニサイズ | なし | |
| 13 | 三好丘旭 | 三好丘旭住宅いきいきサロン(お食事会) | 三好丘旭住宅在住の人 | 第4金曜日 11:30~13:00 | 県営三好丘旭住宅 集会所 | お食事会 | お弁当代のみ | |
| 14 | 三好丘旭 | わらかど | 制限なし | 毎月8の付く日 (8日、18日、28日) 14:00~ | 主催者自宅 | コミュニティカフェ(心身の健康を促す会話、音楽、体操) | なし (企画によって参加費あり) | ○ |
| 15 | 三好丘あおば | 三好丘あおば行政区 健康体操同好会 | 制限なし | 第2・4水曜日 10:30~11:45 | あおばふれあいセンター | ヨガマットを使った筋トレやストレッチ | なし | ○ |