

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	○