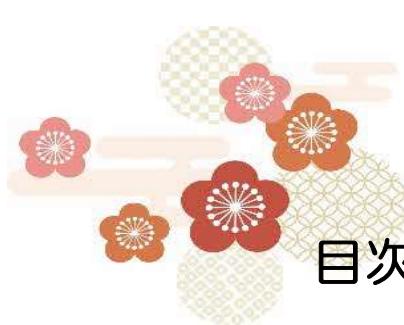


自主グループ活動一覧

発行元：守山市地域包括支援センター

※グループ活動状況は**令和7年10月22日現在**の情報です



目次

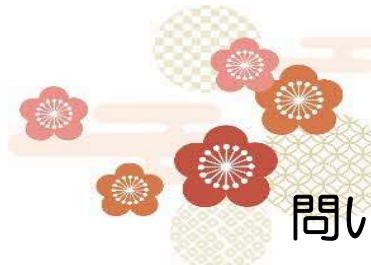
通いの場について	・・・・・・・・・・・・・・・	P1
守山百歳体操について	・・・・・・・・・・・・・	P2
守山健康のび体操について	・・・・・・・・・・・	P3
もりやまプラス体操について	・・・・・・・・・	P4

《グループ一覧・学区別》

守山学区	•	•	•	P5
小津学区	•	•	•	P6
吉身学区	•	•	•	P6
玉津学区	•	•	•	P7

河西学区	•	•	•	P7	•	8
速野学区	•	•	•	P8	•	9
中洲学区	•	•	•	P9		

自主グループの見学・加入のご希望の方、
守山百歳体操・守山健康のび体操・もり
やまプラス体操に関するご質問、ご相談
等がございましたらお気軽に地域包括支
援センターまでご連絡ください。



問い合わせ先

守山市地域包括支援センター

住所：守山市吉身二丁目5番22号 守山市役所1

☎ 077-581-0330 FAX 077-581-0203

南部地区地域包括支援センター（守山・小津学区）

住所：守山区勝部三丁目9番1号 エルセンター敷地内

☎ 077-585-9201 FAX 077-585-9202

中部地区地域包括支援センター（吉身・玉津学区）

住所：守山市下之郷三丁目2番5号 すこやかセンター1階

☎ 077-584-5519 FAX 077-584-5363

北部地区地域包括支援センター（河西・速野・中洲学区）

住所：守山市洲本町1353番地の2 守山市立北公民館内

☎ 077-516-4160 FAX 077-516-4080

通いの場について

「通いの場」とは

地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。

介護予防のためには、日常生活から「栄養」「運動」「社会参加」の3本柱を意識していくことが大切となります。普段から通いの場に通うことにより、人と交流する「社会参加」の機会になります。また通いの場まで行くこと自体が日々の「運動」につながると期待されます。

守山市内での通いの場の活動

体操

いきいき百歳体操
守山健康のび体操
もりやまプラス体操
ラジオ体操

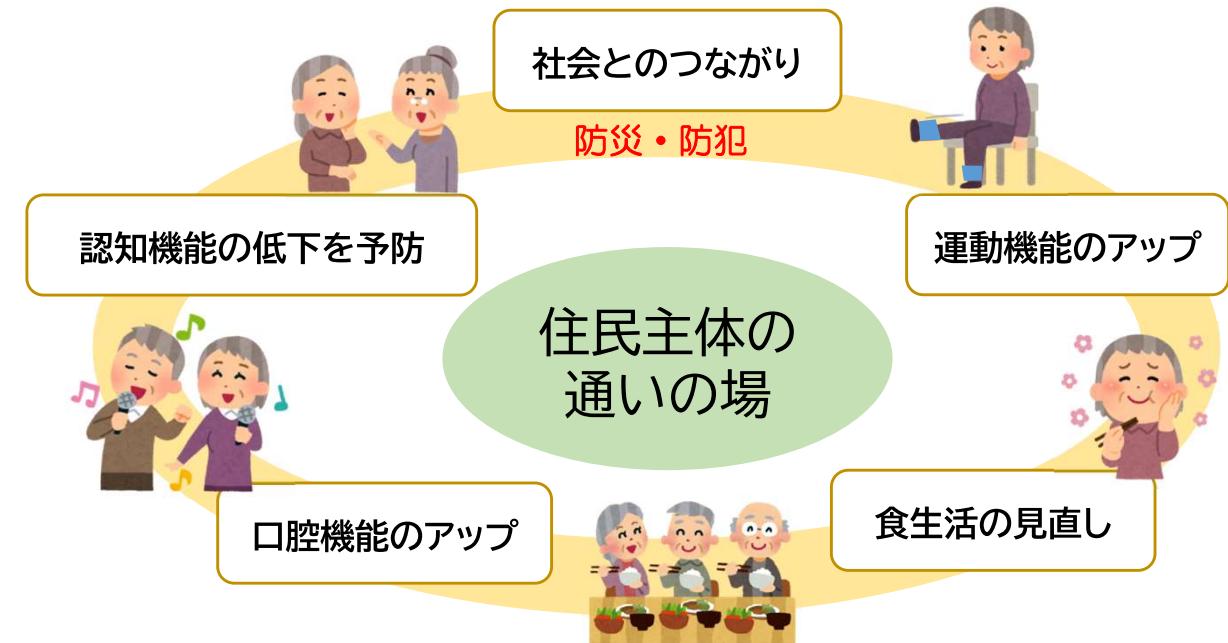
など

地域交流など

サロン活動
老人クラブ
認知症カフェ
自主教室

など

守山市では地域の通いの場として、いきいき百歳体操・守山健康のび体操・もりやまプラス体操を推奨しています。



守山百歳体操



どんな体操？

守山百歳体操には
身体の体操をする「いきいき百歳体操」
お口の体操をする「かみかみ百歳体操」
頭の体操をする「しゃきしゃき百歳体操」
があります。

効果

- ★体操を続けることで、全身の筋力
がつき、動くことが楽になります。
- ★転倒しにくい体になるため、
骨折や寝たきりの予防になります。

いきいき百歳体操は、椅子に腰かけて
①準備体操 ②筋力運動 ③整理体操
の3つの運動をします。手首や足首に
おもりを付け、筋肉へ負荷をかけながら
行います。

かみかみ百歳体操は、口や舌を動かして
楽しくおしゃべりや安全に食事が
できるようにする体操です。

しゃきしゃき百歳体操は、注意機能
を高め、安全に生活が送れるようにする
体操です。

守山健康のび体操



どんな体操？

守山健康のび体操は、『のびバンド』という専用のバンドを使用して、全身を伸ばす動作を行います。

効果

- ★ストレッチ効果
- ★股関節や肩関節の柔軟性を高めることができます。

守山健康のび体操は、上半身の体操・下半身の体操・全身の体操があり、琵琶湖周航の歌にあわせて、ゆっくりと全身のストレッチを行います。

身体の柔軟性や姿勢を改善することで、身体のバランスが安定し、身体が動かしやすくなります。



もりやまプラス体操



どんな体操？

『いつでも』『どこでも』『だれでも』
簡単に取り組める体操です。

効果

★心身の健康がプラスされる
いつもより10分多く身体を動かす
ことで、フレイルを予防することができます。

もりやまプラス体操は、
①上半身 ②下半身 ③お口 ④脳トレ
の4つの体操があり、それぞれ約
10分間でできる体操です。

少しの時間や、いつもの運動や体
操の後、お散歩の前など、ちょっと
気になるところやもっと鍛えたいと
ころを選んで、自分のペースで取り
入れるこができます。

配信中



YouTube配信コード

学区	グループ名	実施場所	活動内容				その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	守山健康のび体操			計	男性	女性							
守山	はつらつ	守山公民館 2階	○				茶話会	毎週火曜日 14:00~15:30	12人	0人	12人	70~80代	できる	制限なし	できる	できる	必要	2000円／年
守山	百歳体操エル友会	エルセンター 1階 中会議室	○	○	○		コグニステップ・モルック・会食・認知症予防・漢字検定	毎週金曜日 10:00~11:30	11人	1人	10人	70代	できる	4人	できる	できる	不要	100円／月
守山	あまが池クラブ	守山市中心市街地活性化交流プラザ(あまが池プラザ)3階	○			○		毎週水曜日 13:30~14:30	6人	0人	6人	70代	できる	制限なし	できる	できる	不要	500円／月
守山	百歳体操(あまが池プラザ)	守山市中心市街地活性化交流プラザ(あまが池プラザ)3階	○				茶話会	毎週火曜日もしくは水曜日 10:00~10:40	16人	0人	16人	70~90代	できる	2人	できる	できる	必要	100円／月
守山	ローズ会	守山市中心市街地活性化交流プラザ(あまが池プラザ)2階	○		○			毎週木曜日 14:00~15:30	5人	0人	5人	70代			できる	できる	必要	700円／月
守山	よつばのクローバー	守山市中心市街地活性化交流プラザ(あまが池プラザ) 2階	○		○			毎週木曜日もしくは金曜日 10:00~12:00もしくは 13:00~15:00	4人		4人	70代	できる	2人	できる	できる	必要	500円／随時
守山	うの家で百歳体操	町家うの家	○				茶話会	毎週木曜日もしくは金曜日 13:00~14:00	15人				できる	10人	できる	できる	不要	100円／月
守山	今宿体操クラブ	今宿自治会館 2階	○	○				毎週金曜日 10:00~11:00	10人	3人	7人	80代	できる	5人	できない (今宿のみ)	できる	不要	100円 (入会時)
守山	泉町健康クラブ	泉町自治会館(ふるさと会館) 2階	○			○	ラジオ体操・茶話会(月1回) 体操後に一曲合唱	毎週月曜日・金曜日 10:00~11:00	13人	0人	13人	70~80代	できる	5人	できる	できる	不要	
守山	本町いきいきクラブ	本町自治会館	○			○	多世代交流・茶話会 本町カフェ・コラス	毎週月曜日 4~9月10:00~11:00 10~3月13:30~14:30	18人	2人	16人	70~80代	できる	5人	できない (本町のみ)	できる	必要	カフェ参加の方のみ 100円／月
守山	梅田町いきいきクラブ 100才体操	梅田町自治会館	○				茶話会(調理実習を兼ね試食会)	木曜日(第2・3・4週) 10:00~11:00				70~80代	できる	2~3人	できない (梅田のみ)	できる	必要	1,200円／年
守山	体のリフレッシュし隊	勝部自治会火まつり交流館 1階	○		○		レクリエーション	毎週火曜日・金曜日 13:30~14:50	25人	1人	24人	70~80代	できる	5人	できる (守山学区のみ)	できる	不要	
守山	焰魔堂「いきいきクラブ」	焰魔堂自治会館	○				スカットボール・輪投げ ボランティア活動・茶話会 趣味活動・生涯学習	金曜日(第4週) 09:30~11:30	14人	10人	4人	80代	できる	制限なし	できない (焰魔堂のみ)	できる	必要	3600円／年 (世帯二人目、 90歳以上半額)
守山	二町体操サークル	二町自治会館	○				早口言葉 ディスコンゲーム(月2回)	毎週火曜日・金曜日 13:30~14:15	14人	2人	12人	70~80代	できる	3人	できない (二町のみ)7	できる	不要	
守山	古高100歳体操クラブ	古高町公民館 1階	○	○	○	○	物部めぐり(歌と体操)	毎週火曜日・金曜日 13:30~15:00	16人	1人	15人	80代	できない			できない	不要	
守山	大門自治会	大門町自治会館 2階	○	○	○	○	アップル体操 茶話会	毎週月曜日・金曜日 09:30~10:30	8人	1人	7人	70~80代	できる	5人	できない (大門のみ)	できる	必要	不要
守山	横江つむぎ会	横江町自治会館 1階	○		○		会食・茶話会	毎週金曜日 10:00~11:00	13人	1人	12人	70~90代	できる	5人	できない (横江のみ)	できる	不要	不要
守山	弥生の里すこやかサロン	弥生の里自治会館 1階	○	○			ボランティア依頼の各種イベント 出張講座等	毎週土曜日 10:00~11:30	12人	4人	8人	70代				できる	必要	不要
守山	すこやか会	大鳥自治会館 1階	○	○	○	○	DVDでリズム運動 認知症予防	毎週火曜日 10:00~11:10	13人	0人	13人	60~80代	できる	2~3人	できない (大鳥のみ)	できる	必要	不要
守山	アーバン楽しむ会	アーバンライフ集会室 2階	○			○	会食・農作業・多世代交流 茶話会・趣味活動	毎週水曜日 14:00~15:00	13人	3人	10人	60~70代	できる	制限なし	できる	できる	不要	不要
守山	古高はつらつ学級		○				物部めぐり・詩吟・ 折り紙・ボーセラーツ											

学区	グループ名	実施場所	活動内容				その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	守山健康のび体操			計	男性	女性							
小津	小津のび体操	小津公民館 2階				○	ラジオ体操	毎週水曜日 09:15~10:00 (会場がとれた時)	3人	0人	3人	70代	できる	7人	できる	できる	不要	約100円/月
小津	大林町百歳体操	大林自治会集会所	○	○	○	○												
小津	森川原百歳体操	森川原自治会館ホール	○					隔週木曜日 14:00~15:00	18人	3人	15人	70~80代			できない (森川原のみ)	できない	不要	
小津	山賀福祉活動部会	山賀町自治会館(旧館1階)	○				茶話会(年3回ほど)		14人	4人	10人	70代	できる	制限なし		できる	不要	不要
小津	杉江貯筋クラブA	杉江町なぎなた祭り保存館 1階	○					毎週木曜日 13:30~14:30	7人	0人	7人	70~80代	できる	5人	できない (杉江のみ)	できる	必要	不要
小津	杉江貯筋クラブB	杉江町なぎなた祭り保存館 1階	○					毎週月曜日 20:00~21:00	7人	0人	7人	60~70代	できる	3人	できない (杉江のみ)	できる	必要	不要
小津	三宅稲葉自治会	三宅稲葉自治会集会所	○			○	茶話会・趣味活動	金曜日(第1・3週) 10:00~11:00	20人	8人	12人	70~80代			できない (三宅稲葉のみ)	できる	必要	不要
吉身	吉身いきいき体操クラブ	吉身公民館 1階	○	○			レインボーラジオ体操	毎週水曜日 09:30~11:00 (会場の予約状況に応じて曜日変更あり)	10人	0人	10人	70~80代	できる	5人	できる	できる	不要	100円/月
吉身	下之郷自治会	下之郷町自治会館 2階	○				会食・茶話会	木曜日(第2・4週) 10:00~12:00	12人	0人	12人	70~90代	できる	5人	できない (下之郷のみ)	できる	不要	不要
吉身	八代百歳体操	八代公民館	○	○				毎週水曜日 10:00~11:00	7人	3人	4人	80代	できる	2~3人	できない (下之郷のみ)	できる	必要	不要
吉身	吉身中町健康のび体操教室	吉身中町自治会館 1階	○	○	○	○	いす体操(ごぼう先生) アップル体操(川西健康推進員)	毎週金曜日 14:00~15:15	17人	0人	17人	70~80代	できる	5人	できない (吉身中町のみ)	できる	必要	不要
吉身	吉身東町自治会ひまわり	吉身東町自治会館 1階				○	すこやか体操 スクエアステップエクササイズ 茶話会	毎週金曜日 10:00~12:00	13人	1人	12人	80代	できる	5人	できる	できる	必要	不要
吉身	岡町百歳体操クラブ	岡町自治会館 1階	○					毎週水曜日 09:45~10:30	13人	0人	13人	70~80代	できる	1~2人	できない (岡のみ)	できる	不要	不要
吉身	バタカラクラブ	立入自治会館 1階	○				ごぼう先生の体操	毎週木曜日 13:30~15:00	15人	1人	14人	70代	できる	5人	できない (立入のみ)	できる	不要	不要
吉身	浮気健康百歳体操	浮気自治会館 1階	○	○	○	○	すこやか体操イス編	木曜日(月3~4回) 09:45~11:15	18人	0人	18人	70~80代	できる	5人	できない (浮気のみ)	できる	必要	300円/月
吉身	いきいきみんなの広場	浮気自治会館 1階	○			○	会食(ものづくり) 第3土曜日:お茶のカフェ 第1月曜日:ものづくり(着物リフォーム)	毎週水曜日 10:00~11:30	19人	4人	15人	60~80代	できない			できない		不要
吉身	体操教室	グランドメゾン集会所	○	○	○	○	生涯学習 手芸サークル	木曜日(第2・4週) 10:30~12:30	15人	0人	15人	70代	できる	5人	できる	できる	不要	200円/回
吉身	お元気セミナー	グランドメゾン自治会館 1階	○					毎週金曜日 10:00~11:30	18人	4人	14人	70代	できる	5人	できない (グランドメゾン守山のみ)	できる	不要	不要
吉身	あじさい	湖南ホームタウン 1階会議室	○			○	茶話会	水曜日(第3週) 13:30~15:00	4人	0人	4人	70代	できない			できない		不要

学区	グループ名	実施場所	活動内容				その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費	
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	守山健康のび体操			計	男性	女性								
玉津	赤野井いきいき百歳体操教室	赤野井自治会館 2階	○				○	認知症予防・茶話会	土曜日(第2・4週) 14:00~15:00	23人	3人	20人	60~90代	できる	5人	できない(赤野井のみ)	できる	必要	不要
玉津	すみれ会	赤野井町住民集会所 蓮如堂				○	○	ラジオ体操会食・茶話会	毎週月曜日・木曜日 月13:30~14:30 木10:00~11:00	5人	0人	5人	70代	できる	3人	できない(赤野井のみ)	できる	必要	不要
玉津	矢島健康のび体操	矢島自治会館 2階	○			○				14人	4人	10人	70代	できる	10人	できない(矢島のみ)	できる	必要	不要
玉津	やじま元気クラブ	(主)矢島ふれあいセンター または矢島自治会館 2階				○	めじろん元気アップ体操・金龜体操 認知症予防・生涯学習	第1・3週水曜日(第1・3週) 10:00~11:15	25人	5人	20人	80代	できる	5人	できない(矢島のみ)	できる	必要	100円/回	
玉津	矢島老人クラブ 百歳体操グループ	矢島ふれあいセンター 1階	○						毎週月曜日 10:00~11:00	10人	0人	10人	70~80代	できる	10人	できない(矢島のみ)	できる	必要	不要
玉津	石田いきいきクラブ	石田町集会所地域交流センター	○					グランドゴルフ(大会年2回) 会食・認知症予防 ボランティア活動・茶話会 趣味活動・生涯学習 研修(年1回、R6年は下之郷遺跡へ)	毎週金曜日 10:00~16:00	29人	15人	14人	70~90代	できる	制限なし	できない(石田のみ)	できる	必要	2000円/年
玉津	かすみ草	石田自治会館 2階	○			○		ボランティア活動	毎週火曜日もしくは水曜日 (基本は水曜日) 10:00~11:10	13人	0人	13人	60~70代	できる	1人	できる(参加費用が必要)	できる	必要	石田町以外の方は500円/回必要
玉津	のび体操いこい	らいふステーション憩い 1階	○			○			木曜日(第2・4週) 11:00~12:00	2人	1人	1人	70代			できる	できる	必要	不要
玉津	十二里自治会	十二里自治会館 1階	○						毎週木曜日 09:00~15:00	7人	0人	7人	70~80代	できる	1人	できない(十二里のみ)	できる	必要	不要
河西	ひまわり	河西会館 1階	○						毎週月曜日 09:30~10:15	3人	0人	3人	70代	できる	3人	できる	できる	不要	3000円/年
河西	元気クラブ	河西会館 1階	○						水曜日(月3回) (会館の予約状況で変更あり) 13:30~14:30	6人	0人	6人	70代	できる	5人	できる	できる	不要	2000円/年
河西	河西のび体操すみれ					○		会食		5人	0人	5人	60代	できない			できない		300円/月
河西	小島自治会「ほっとクラブ」	小島公民館 1階	○					ラジオ体操・茶話会 レクリエーション・交通安全教室等	毎週木曜日 10:00~11:00 (レクリエーション等を行う場合11:30まで)	27人	5人	22人	70代			できない(小島のみ)	できる	必要	不要
河西	阿比留百歳体操	阿比留自治会館	○					ラジオ体操 カフェ	毎週水曜日 13:30~14:15	30人	5人	25人	70~80代	できる(河西NT・ハイムのみ)	2~3人	できる(阿比留、河西ニュータウン、河西ハイムのみ)	できる	必要	不要
河西	播磨田百歳体操(播磨田)	播磨田自治会館 2階	○			○		4月にお花見	毎週水曜日 14:00~15:00	14人	1人	13人	80~90代	できない			できる	不要	不要
河西	播磨田百歳体操(衣笠)	播磨田集会所 1階	○			○		口の体操 時々ゲーム	毎週火曜日・金曜日 13:30~14:45	12人	1人	11人	70~80代	できる	2人程度	できる	できる	不要	不要
河西	つくしんぼ	つくしんぼ集会所	○	○				会食・茶話会 趣味活動	毎週水曜日・金曜日 13:30~14:30	8人	0人	8人	60~80代	できない			できる	必要	
河西	稻雀会	つくしんぼ集会所	○	○	○			モルック(百歳体操の後で3回のうち2回、1か月に5~6回) 会食	毎週月曜日・木曜日 09:30~11:00	11人	3人	8人	70~80代	できる	1人	できる	できる	必要	不要

学区	グループ名	実施場所	活動内容				その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	守山健康のび体操			計	男性	女性							
河西	垣内21さくらチーム	つくしんば集会所	○	○	○	○	会食・茶話会	毎週金曜日 10:00~11:30	7人	0人	7人	70代	できる	5人	できない (播磨田のみ)	できる	不要	不要
河西	布施野100体クラブ	布施野自治会館 2階	○				口腔運動・会食 茶話会・交流会	月曜日(第2・4週) 10:00~11:30	10人	0人	10人	60~80代	できる	2人	できる	できる	必要	不要
河西	今市健康福祉部 あじさいサロン	今市自治会館 1階、2階	○	○	○	○	カフェサロン	土曜日(第1週) 火曜日(第3週) 10:00~11:30	18人	3人	15人	70~80代	できる	5人	できる	できる	必要	不要
河西	あらみのび体操クラブ	荒見自治会館 2階				○	筋力トレーニング等 茶話会	毎週金曜日 9:45~10:30	8人	1人	7人	70代	できる	3人	できる	できる	不要	不要
河西	ふれあいグループ	笠原公民館	○	○			ボッチャ モルック 茶話会	第1・3火曜日(第1・3週) 13:00~15:00	11人	2人	9人	70代	できる	10人	できない (笠原のみ)	できない		不要
河西	中町健康のび体操	中自治会館 2階	○	○		○	会食・認知症予防・農作業、趣味活動	毎週水曜日 14:00~15:00	8人	0人	8人	70~80代	できる	2~3人	相談に応じて	できる	必要	不要
河西	川田百歳体操の会	川田公民館 2階	○					毎週月曜日 09:30~10:30	6人	0人	6人	60~70代	できる	2~3人	できない (川田のみ)	できる	必要	不要
河西	田中自治会健康福祉部 すこやかサロン	田中ふれあい会館 1階	○			○	ラジオ体操(夏季のみ) クリスマス会(年1回) 出前講座	水曜日(第2・4週) 10:00~10:45	12人	1人	11人	70~80代	できる	5人	できない (田中のみ)	できる	必要	不要
河西	川中百歳体操グループ	川中自治会館 1階	○				茶話会	毎週土曜日 13:30~15:00	11人	0人	11人	70代	できる	10人	できない (川中のみ)	できる	必要	不要
河西	ハイム100歳体操クラブ	河西ハイム自治会館 1階	○					月曜日(第1・2・3・4週) 09:30~10:15	11人	0人	11人	70~80代	できる	2人	できない (河西ハイムのみ)	できる	不要	不要
河西	河西ハイムさわやかクラブ	河西ハイム自治会館 1階			○		すこやか体操、会食	毎週火曜日 09:15~11:30	21人	7人	14人	80代	できる	制限なし	できない (河西ハイムのみ)	できる	不要	体操のみなら不要。 老人クラブに入会する場合2,000円/年
河西	いきいき広場	鳩の森会館 1階	○			○	認知症予防・茶話会・趣味活動	毎週火曜日 09:30~11:00	24人	2人	22人	70~80代	できる	3人		できる	必要	不要
河西	鳩の森クラブ いきいき百歳体操同好会	鳩の森会館 2階	○			○	ボランティア活動・多世代交流 グラウンド等の除草、清掃	毎週火曜日・金曜日 09:45~10:45	12人	3人	9人	70~90代	できる	数名	できない (河西ニュータウンのみ)	できる	不要	不要
速野	のびのび	北公民館 1階和室	○		○			毎週金曜日 10:00~11:00	7人	2人	5人	70代	できない			できる	不要	随時
速野	あさがお	北公民館 1階	○			○	認知症予防・脳トレ	毎週月曜日 09:30~10:30	14人	0人	14人	70~80代	できない			できる	必要	必要
速野	木浜百歳体操力トレア会	木浜自治会館 2階	○		○		タオル体操 茶話会・早口言葉 ウォーキング & サイクリング	毎週水曜日 10:00~11:00	21人	0人	21人	70~80代	できる	2~3人		できる	必要	不要
速野	今浜カフェサロン	今浜自治会館 1階	○			○	口腔体操・認知症予防・茶話会 歌・塗り絵・折り紙・編み物	日曜日(第3週) 10:00~11:30	12~13人	2人	10人	70~80代	できる	20人	できる	できる	必要	100円/回
速野	元気いきいきクラブ	水保自治会館 1階	○			○	口腔ケア・研修旅行・フレイル予防	土曜日と火曜日(月3回) 土10:00~11:00 火13:30~14:30	20人	0人	20人	60~80代	できる	5人	できない (水保のみ)	できない		不要

学区	グループ名	実施場所	活動内容				その他の活動	グループ活動開催日時	参加者人数			多い年齢層	新規参加者の受け入れ可否	受け入れ可能人数	自治会員以外の参加の可否	見学の可否	見学の事前連絡	会費
			いきいき百歳体操	かみかみ百歳体操	しゃきしゃき百歳体操	守山健康のびのび体操			計	男性	女性							
速野	中野いきいき百歳体操	中野自治会第2公民館 1階	○				ラジオ体操・会食 認知症予防・クリスマス会 季節の歌を歌う 「生活の健康づくり」講座開催(高齢者が地域で生活していくための知恵)	毎週土曜日 09:30~12:00	33人	11人	22人	70代	できる	制限なし	できない (中野のみ)	できる	不要	200円／月
速野	ネオペラヴィータ百歳体操	ネオペラヴィータ守山 自治会第1集会所	○	○				毎週土曜日 10:00~11:00	13人	1人	12人	70代	できない			できる	必要	不要
中洲	のびのびのびた	中洲会館			○	○	会食	毎週木曜日 (都合のつく日開催) 09:00~10:30	3人	0人	3人	70代				できない		随時
中洲	はつらつ体操	さづかわ交流センター 「にじいろ」 1階	○			○		毎週水曜日 10:00~11:00	20人	0人	20人	70~80代	できる	3人	できる	できる	必要	不要
中洲	服部いきいき健康体操	まゆの郷 1階	○					月曜日(第2・4週) 13:30~14:30	8人	0人	8人	70~80代	できる	5人	できる	できる	不要	不要
中洲	きさらぎ会	立田いきいきクラブ 1階	○	○	○	○	茶話会 童謡・唱歌	火曜日(第1・3・4・5週) 09:30~12:00	11人	0人	11人	70~80代	できる	2~3人	できない (立田のみ)	できる	必要	100円/回