

■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
踊場3Bキャッツ	第1・3金曜 10:00~11:30 第4金曜 13:00~14:30	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	1,000/月	音楽に合わせての運動です。3種類の道具を使用します。
あじさい	第1・3金曜 13:20~14:20	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	800/月	ストレッチ・筋力UP・認知症予防の取組です。
あゆみ会	第2・4金曜 13:00~15:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	無料	転倒予防・介護予防に効果のある体操です。
ふまねっと運動	第2水曜・第3木曜 10:00~11:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	無料	認知症予防に効果のある運動です。申し込みは不要です。
IMO体操	第1水曜10:00~ 第3水曜13:30~	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	500/回	健康づくりのプロが教える、体操教室です。
ウェルネス健康体操 倶楽部	毎週水曜(原則) 13:15~14:30	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	500/回	ストレッチ・レジスタンス運動を行います。
ナイトエクササイズ	第2・4水曜 18:30~20:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	2,000/月	正しいストレッチ・トレーニング方法を学びながら運動します。
すみれサークル	月2~3回 10:00~12:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	500/回	体操・レクリエーションダンスを行います。

■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
ふきのとう	第2・4火曜 13:00~14:10	中村町内会館 中田北2-12-9	350/回	ストレッチ・筋力UP・認知症予防の取組です。
のびのび会	第1・3木曜 14:45~15:55	中村町内会館 中田北2-12-9	350/回	ストレッチ・筋力UP・認知症予防の取組です。
春日健康づくり教室	第1・3日曜 9:30~11:00	葛野コミュニティハウス 中田南5-15-1	150/回	健康体操・ストレッチ・フォークダンスなどを行います。 (葛野小学校周辺の方を対象)
ストレッチクラブ	第2・4金曜 15:00~17:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	1,000/月	筋肉強化・転倒予防・腰痛やひざ痛解消を目的とした運動を行います。
シェイプアップ	第2・4月曜 10:00~12:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	400~500/回	音楽に合わせて体力づくり・筋トレ・ストレッチを行います。
しらゆり地区町ぐるみ 健康体操	第1・3木曜 10:00~11:30	しらゆり集会所 中田東1-41-1	200/回	ストレッチ・椅子を使った体操などを行います。
中田地区町ぐるみ 健康づくり	毎月1~2回 10:00~12:00	立場地区センター・真生 会地域交流室・中田町 会館・他	800/年会費 ※初回に徴収	ストレッチ・ウォーキング・その他健康に関する活動を行います。

■元気づくりステーション

サークル名	実施日	会場	会費	内容
元気クラブ	第2・4月曜 10:00~11:00 第1・4木曜 10:00~11:00	JAみなみ総合センター 中田西2-1-1	3か月ごとに 2,000円	健康体操・脳トレなどを行います。
中村健康麻雀クラブ	第2・4木曜 13:00~16:30	中村町内会館 中田北2-12-9	2,000/年会費	健康麻雀・健康体操を行います。
すこやかサロン	第2・4火曜 10:00~12:00	山神前町内会館 中田南2-38-33	100/月	健康体操・脳トレなどを行います。

■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
みんなで歌おう会	第1火曜 13:30~14:30	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	100/回	みんなで楽しく歌います。
すずらん	第1・3金曜 13:00~15:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	100/月	初心者レベルのフラダンスで体力づくり。茶話会もあります。
健康麻雀たまりば	第2・4金曜 15:00~19:00	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	無料	初心者からベテランまで健康麻雀を楽しむサロンです。

■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
若草・山百合・中下 100歳夢サロン	第2・4木曜 10:00～11:30	山百合・中下自治会館 中田西3-14-1	1,000/年会費	健康体操・コグニサイズなどを行います。
丘の上サロン	第4月曜 10:00～11:30	ひがしが丘町内会館 中田東1-30-3	100/回	介護予防に関する活動を行います。
ひまわりサロン	第2月曜 13:00～	広町自治会館 中田北1-21-38	食事会時 200/回	食事会・ゲーム・健康体操などを行います。
コスモスの会	第2木曜 12:00～14:00	中田踊場自治会館 中田南1-29-34	200/回	食事会・詩吟・健康体操・フラワーアレンジメントなどを行います。
中田友遊会	第2木曜 13:30～15:00	中田町会館 中田北2-7-9	100/回	レクリエーション(ビンゴ・輪投げ・カラオケなど)や室内スポーツ(グラウンドゴルフ・ペタンクなど)、季節ごとにイベントなどを行います。
高砂サロン	第2水曜 13:00～15:00	高砂自治会館 中田西4-4-23	無料 ※食事会時300円	茶話会・年に数回食事会などを行います。
池谷高齢者お茶会	不定期 年3～4回	池谷自治会館 中田南4-28-10	内容により実費 負担あり	茶話会・食事会・健康体操・歌・脳トレ・ビンゴゲーム・その他季節に合わせたイベント(クリスマス会など)を行っています。
富士見お茶会	6月・10月・12月・3月 10:30～13:30	富士見丘自治会館 中田東4-41-6	200/回	食事会・茶話会・脳トレ・ゲーム・健康体操・防災や健康に関する講座などを行います。

■サロン・居場所・食事会

サークル名	実施日	会場	会費	内容
サロン富士見	5月・7月・9月・11月・2月 13:30~15:00	富士見丘自治会館 中田東4-41-6	100/回	茶話会・脳トレ・ゲーム・健康体操・異世代交流・防災や健康に関する講座などを行います。
宮ノ前テラス	毎週日曜~木曜 9:00~16:00	宮ノ前テラス 中田東4-59-41	お問い合わせ 045-884-0246	回想法・健康麻雀・茶話会・スマホ教室・歌声広場・ボイストレーニング・シニアヨガ・子ども食堂・リフレクソロジーなど
みんなの音楽スペース おとむすび	内容参照	みんなの音楽スペース おとむすび 中田東3-2-13	お問い合わせ 070-4343-6698	歌俱樂部(第3火曜・第2・4木曜)、ウクレレの会(第1水曜)ギタークラブ(第3水曜)、土曜日のダンシング(第2土曜)カフェスペース「おとちゃ!」(火曜・木曜・土曜)、その他イベントなど
二十日会	毎月20日 (1・8月休み)	踊場地域ケアプラザ 中田東1-4-6	300/回	一人暮らしの方の食事会です。
すこやかくらぶ21	第1土曜 10:00~12:00	しらゆり集会所 中田東1-41-1	無料	はまちゃん体操・歌・健康体操・健康麻雀・脳トレなどを行います。
白楽サロン	第1・3・4金曜 10:30~13:00	白百合台自治会館 白百合1-3-21	300/回	食事会・歌・健康体操・脳トレ・手芸などを行います。
一人暮らし食事会	偶数月第4日曜 11:45~13:45	しらゆり集会所 中田東1-41-1	200/回	一人暮らしの方の食事会です。