令和８年度　奈良市地域「通いの場」事業概要一覧

【令和8年9月15日現在】

No.	地区	名称	実施場所	主な活動内容	活動日	活動時間	備考
1	大宮①	プラチナサロン	ミ・ナーラ 4F SOZAI	お得な情報とカルチャーな講座	毎週火	10:00～11:00	
2	大宮②	健康もぐもぐ講座	奈良信用金庫奈良支店6階コミュニティスペース	歯科衛生士による口腔ケアの体操と楽しいトーク	第1・3・5金	10:00～11:00	
3	大宮③	ヘルスアップらぼ	グリーンマンション集会室	元気ならエクササイズ	毎週木	13:30～14:30	
4	大宮④	うたごえin三笠	三笠公民館3階集会室Ⅰ・Ⅱ	アコーディオンの伴奏にあわせて、みんなで歌う	第1日	13:30～15:30	
5	大宮⑤	おさんぽサロン	大宮小学校、宮跡庭園	ラジオ体操とストレッチ	第4日	6:20～7:20	
6	大宮⑥	健康体操教室	奈良信用金庫奈良支店6階フリースペース	元気ならエクササイズといきいき100歳体操	第2・4金	9:30～10:30	
7	大宮⑦	健康体操教室	奈良信用金庫奈良支店6階フリースペース	元気ならエクササイズといきいき100歳体操	第2・4金	10:45～11:45	
8	大宮⑧	ゆるゆるストレッチ	伏見ダンス教室(大宮町)	深い呼吸で筋肉をゆるめながら無理のないストレッチ体操をする	第1・3水	10:00～11:00	
9	大宮⑨	脳トレ・カフェ	ぷろぼの食堂	認知症予防のための脳トレとおしゃべりをメインにしたサロン	第3木	14:00～15:00	
10	済美①	ふれあいサロン輪く和く	春日公民館西木辻分館	手芸を重きに置き、毎回季節に合ったもの	第3木	13:00～15:00	
11	済美②	よってって茶論	済美地域ふれあい会館	ふれあいサロン活動	第2木	13:30～15:30	
12	済美③	体操教室	済美地域ふれあい会館	座ってできる体操・ヨガ	第1･3木	13:30～15:30	
13	済美④	なごみの森	肘塚集会所	誰でも気軽に立ち寄ってお茶を飲んだりおしゃべりのできる交流の場	第4木	13:00～14:00	
14	飛鳥①	歌ごえまつりか	璉珹寺	コーラス	第3火	13:00～15:00	
15	飛鳥②	丹阪歌声サロン	旅籠 長谷川	コーラス	第3水	13:00～15:00	
16	飛鳥③	あすならホーム高畑サロン	あすならホーム高畑	コーラス	毎月11日	13:30～15:00	
17	飛鳥④	あすなら会	奈良市梅園老人憩いの家	健康に関する講演、体操、手芸、生花、毎回コーラス	第４水	10:00～11:30	
18	飛鳥⑤	たかまど歌声喫茶	白毫寺町町民センター	映画観賞会・歌声喫茶（コーラス）	第2火	13:30～15:00	
19	飛鳥⑥	飛鳥歌声サロン	飛鳥公民館	コーラス、手話、軽い体操	第2水	13:30～15:00	
20	飛鳥⑦	あすかいきいきシルバー教室	飛鳥公民館	コーラス、演奏会	第1木	13:30～15:00	
21	辰市①	ふれあいアジサイクラブ	売間団地大集会所	見守り訪問、健康体操、敬老の集い、カラオケ	第3日	13:00～14:30	
22	辰市②	シルバー交流会	南部公民館東九条分館	手芸、体操、健康のお話し、物作り、お薬のお話し	毎月15日	10:00～11:30	
23	辰市③	ぼっこ会	辰市地域ふれあい会館	健康体操、歌、カラオケ、ゲーム、お薬のお話し	第3金	10:00～12:00	
24	辰市④	姫寺団地　集いの会	県営姫寺団地集会所	体操、健康のお話し、物づくり、ゲーム	第2日	10:00～11:30	
25	辰市⑤	たく	南部公民館東九条分館	体操、ゲーム、歌、物つくり、健康に役立つお話し	第1水	10:00～12:00	
26	伏見①	疋3元気倶楽部	あしび会館	フレイル予防活動 健康体操 脳トレ ウォーキング等	毎週月	10:00～11:30	
27	伏見②	伏見いきいきサロン	伏見公民館	レクリエーションや介護予防	第4木	13:00～14:30	
28	伏見③	おしゃべりルーム	西大寺集会所	体操・ストレッチ・間違い探し・クイズ・お手玉など	第2月	10:00～12:00	
29	伏見④	折り紙の会	若葉台2丁目集会所	天使の広場プレゼント用折り紙作成	第2・4火	13:00～16:00	
30	伏見⑤	若葉台エクササイズ	若葉台2丁目集会所	DVDによる体操と会員の親睦と交流	第1・3・5木	10:00～11:30	
31	伏見⑥	クラブ東南西北	西大寺集会所	健康マージャン	毎週水	13:00～17:00	
32	西大寺北①	園芸の会	NPO法人あずの横	花畑農家(防災農園)にておしゃべりや花を観賞しながら楽しい時間を過ごしていただく集いの場。	第2土	9:00～11:00	
33	西大寺北②	写真館サロン	Self Photo Studio Kawasaki	写真館を借りて楽しくおしゃべりしながらスマホ操作を教えてもらったり、お茶をしたりする場。	第2日・第3木	15:00～16:30	
34	西大寺北③	奈良庵サロン	ゲストハウス奈良庵	ゲストハウスを借りておしゃべりにぎわいのサロンです。	第3金	14:00～15:30	
35	西大寺北④	駄菓子屋喫茶店 サロン	BOB‘S_SPACE	昔懐かしい駄菓子が並んだ喫茶店を借りて楽しくおしゃべりにぎわいのサロンです	第4木	10:00～11:30	
36	西大寺北⑤	健康マージャンサロン	ゲストハウス奈良庵	和気あいあいと健康マージャンを楽しみ、認知症予防に繋げるサロンです。	毎週火	13:00～15:00	
37	西大寺北⑥	物忘れ予防体操『SUN・A』	NPO法人あず	激しい運動はなし。難しいことはしない。簡単なのに、頭を使っている。 間違えても笑い飛ばそうの精神で"間違いを許される場所"をお仲間さんとともに作っています。	第2火	13:30～15:00	
38	平城①	西大寺サンプラザサロン	西大寺サンプラザ集会所	体操、脳トレ(毎回)、茶話会(毎回)、健康講座等(年4回)	第3火	13:30～15:00	
39	平城②	山椒の会	秋篠台公民館	体操(毎回)、季節の行事	第1木	13:00～16:00	
40	平城③	平城山サロン	県営平城団地集会所	体操(毎回)、カラオケ(月2回)、食事会(月2回)	第1火	14:00～16:30	
41	平城④	中山泉ヶ丘サロン	中山泉ヶ丘公民館	体操(毎回)、茶話会(毎回)、音楽(年2回)、手作り等(数回)	毎週木・金	10:00～11:00	
42	平城⑤	みささぎ健康サロン	みささぎ会館	体操(毎回)、歌(毎回)、健康講座等(年2回)	第4木	13:30～15:30	
43	平城⑥	敷島ふれあい健康サロン	敷島公民館	体操(毎回)、歌・音楽(年6回)、健康講座他(年3回)	第2土	10:00～12:00	休止
44	平城⑦	山上町サロン	山上町公民館	体操(毎回)、茶話会(毎回)、講座他(年2回)	土曜日又は日曜日(年4回)	13:30～15:00	検討中(休止中)
45	平城⑧	うめあいサロン	秋篠梅ヶ丘公民館	体操(毎回)、健康講座等(毎回)、うたとゲーム(随時)	第3水	10:00～12:00	
46	平城⑨	わいわいサロン秋篠	秋篠町公民館	体操(毎回)、おしゃべり(毎回)、手品・ゲーム(随時)	第3火(年6回)	13:00～15:00	休止
47	平城⑩	サロンおしくま	押熊会館	体操(毎回)、講座等(年3回)、おしゃべり(毎回)	第2水	10:00～12:00	
48	平城⑪	平城「歌姫サロン」	平城公民館 歌姫分館	おしゃべり、体操、音楽、カラオケ	第3土	14:00～16:00	
49	平城⑫	平城元気サロン	①平城公民館 ②特別養護老人ホーム平城園 ③介護老人保健施設秋篠	健康体操・音楽療法・介護予防・脳トレ	毎週木	10:00～11:30	①1・2週　②3週　③4週
50	六条①	六条エクササイズ	京西公民館	元気ならエクササイズ（ストレッチング・筋力トレーニング・音楽に合わせた体操等）	毎週日	10:00～11:30	
51	六条②	六条一間会	あすならホーム西ノ京サロン	いきいき百歳体操	毎週水	9:30～10:30	0と5のつく日は開催不可
52	六条③	なでしこ会	コミュニティスペースかなで	いきいき百歳体操	毎週水	10:30～11:30	
53	伏見南①	ミュージックケア	宝来町集会所	音楽療法士さん指導のもと、音楽に合わせて体を動かしたり、演奏をする、歌	隔月第4火	13:00～15:00	
54	伏見南②	伏南サロン すずらんの会	京西公民館 平松分館	ミニ講座（健康、日常生活）脳トレ、健康体操、誕生日会、誤嚥予防体操	隔月第3火	13:30～15:30	
55	伏見南③	きずな教室	宝来町集会所	介護予防いきいき100歳体操、おしゃべり、ボッチャ	毎週月	13:30～14:30	
56	伏見南④	いきいき100歳体操 すみれの会	京西公民館 平松分館	介護予防いきいき100歳体操	毎週金	14:00～15:00	
57	青和①	ふれあい喫茶	青和地域ふれあい会館	ウオーキング・炊き込みご飯・吊し柿・正月飾り・折り紙等	第3日	13:00～15:00	
58	青和②	ふれあい元気アップ	青和地域ふれあい会館	頭の体操、ラジオ体操、ボッチャ	第2・4木	10:00～12:00	
59	青和③	みどり会体操教室	緑ヶ丘集会所	いきいき百歳体操	第2・4木	13:30～15:00	
60	青和④	はつらつ元気アップ	西福祉センター	体操、講演、ボッチャ	第2・4金	10:00～12:00	
61	青和⑤	太極拳の集い	青和地域ふれあい会館	太極拳の基礎指導	第2・4土	13:00~14:00	
62	青和⑥	暮らしに花を	青和地域ふれあい会館	生け花	第2土	15:00～16:00	
63	青和⑦	ふれあい麻雀	青和地域ふれあい会館	健康麻雀	第3土	14:00～16:00	

64	二名①	ふれあいの会 西登美ヶ丘6丁目	西登美ヶ丘6丁目第1自治会集会所	おしゃべり、軽体操、歌、注意喚起、お弁当(給食会)他	第2木	10:00～12:00	
65	二名②	ふれあいの会 二名	二名公民館二名分館	おしゃべり、軽体操、歌、注意喚起、お弁当(給食会)他	第3月	10:00～12:00	
66	二名③	ふれあいの会 城ケ丘	城ケ丘公民館	おしゃべり、軽体操、歌、注意喚起、お弁当(給食会)他	第4月	10:00～12:00	
67	二名④	ふれあいの会 大渕	グランヒルズ自治会館	おしゃべり、軽体操、歌、注意喚起、お弁当(給食会)他	第4水	10:00～12:00	
68	二名⑤	ふれあいの会 西登美ヶ丘	二名地域ふれあい会館	おしゃべり、軽体操、歌、注意喚起、お弁当(給食会)他	第4木	10:00～12:00	
69	二名⑥	ふれあいの会 松陽台	松陽台2,3丁目集会所	おしゃべり、軽体操、歌、注意喚起、お弁当(給食会)他	第4金	10:00～12:00	
70	二名⑦	にみょう み・ら・い サロン	特別養護老人ホームこまどりと丘デイルーム	珈琲、お茶、おしゃべり、ミニイベント、野菜販売、軽体操、他	第2日	10:00～12:00	
71	二名⑧	健康体操	二名地域ふれあい会館	日常生活の動作がスムーズに出来る簡単な体操教室(講師の指導)	第2・４火	10:00～12:00	
72	二名⑨	いきいき百歳体操	二名地域ふれあい会館	いきいき百歳体操、その他の体操DVDによる体操教室＋健康講座(年間で2~3回)	第1・3金	10:00～12:00	
73	二名⑩	みんなでボッチャ	二名地域ふれあい会館	パラリンピックで話題になったボッチャで新しいつながりをつくる。多世代チームでゲームを目指す。	第1土・第3日	10:00～12:00	
74	二名⑪	手づくりの会	二名地域ふれあい会館	靴下製造時の端材を用いて「指編み」で作品作りなど、手芸を楽しむ。	①第2水 ②第4水	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	
75	二名⑫	ほっこり倶楽部	二名地域ふれあい会館	自由に歓談、飲食、カラオケ等	第1・3土	18:00～20:00	
76	二名⑬	にみょう健康体操	二名公民館二名分館	日常生活上の動作・運動能力の維持向上 健康情報(講師による指導)	第1月	10:00～12:00	
77	平城西①	おしゃべりサロン	永廣さん宅	おしゃべり、脳トレ、体操、みんなで音読、子どもとのお楽しみ会	月１回（不定期）	13:30～15:30	
78	平城西②	カフェサロン喫茶去	朝日町公民館	おしゃべり、体操、新年会、親睦会、子どもとのお楽しみ会	第1・3金	13:30～15:00	
79	平城西③	ふれあいサロン	学園朝日元町東公民館	茶話会、簡単な体操、脳トレ、年1回食事会、歌、年数回イベント開催	第2水	14:30～15:30	
80	平城西④	ふれあいサロン憩い	中山町西3・4丁目集会所	おしゃべり、脳トレ、カラオケ、折り紙	①第1火 ②第3火	①13:30～15:30 ②14:30～15:30	
81	平城西⑤	お茶の間サロン	中山町西2丁目第1集会所	おしゃべり、体操、クイズ、歌う、軽スポーツ(室内)	第4月	13:30～15:30	
82	平城西⑥	サンハイツサロン	学園前サンハイツ集会所	おしゃべり、体操、レクリエーション、音楽	第4木	13:30～15:00	
83	平城西⑦	平城西げんき体操教室	朝日町公民館	DVDを見て体操する、脳トレ、お口の体操	第1・3木	13:30～14:30	
84	平城西⑧	平城西げんき体操教室	中山町西3・4丁目集会所	DVDを見て体操する、脳トレ、お口の体操	第3火	13:30～14:30	
85	平城西⑨	平城西げんき体操教室	学園前サンハイツ集会所	DVDを見て体操する、脳トレ	第2・3・4月	13:30～15:00	
86	平城西⑩	平城西げんき体操教室	学園朝日元町東公民館	DVDを見て体操する	第2水	13:30～14:30	
87	東登美ヶ丘①	いきいきサロン	東登美ヶ丘5・6丁目集会所	健康体操、リズム運動、近況報告	第1火・第3月	14:00～16:00	
88	東登美ヶ丘②	いきいき元気アップ体操会	北登美ヶ丘東集会所	イキイキ元気アップ体操（準備から片づけまで）	毎週水	10:00～11:30	
89	東登美ヶ丘③	ストレッチ・ヨガ・瞑想を楽しむ会	北登美ヶ丘東集会所	ストレッチ、ヨガ、瞑想	毎週月	10:00~12:00	
90	東登美ヶ丘④	気功・太極拳を楽しむ会	北登美ヶ丘東集会所	気功・太極拳	毎週金	10:00~12:00	
91	東登美ヶ丘⑤	ボッチャの会	とみの里地域ふれあい会館	ボッチャの競技をしながら親交を深める、健康維持に努める	①第2木②第4木	①9:30～11:30 ②12:00～14:00	
92	鶴舞①	「はなうた」	学園朝日町・学園朝日元町公民館	季節の歌・懐かしの歌などの歌を伴奏に合わせてみんなで歌う　フレイル予防や鳴子を使ってのリズム運動も併せて取り入れて実施	第3火	14:00～15:00	
93	鶴舞②	「健康体操」	学園朝日町・学園朝日元町公民館	高齢者が長く健康でいられるように口腔ケアや頭の体操を含めての体操	第2水	13:00～13:40	
94	鶴舞③	「シャヴェール」	学園朝日町・学園朝日元町公民館	近隣の方と楽しくお喋りする場の提供ですが、時には調理や手作業も取り入れた活動	毎週水	14:00～15:00	
95	鶴舞④	「カラオケ大会」	スナック“笑”(学園北1丁目)	マイク片手に自慢ののどをみんなに披露し、大きな声を出していただく	奇数月第3土	13:00～17:00	
96	鶴舞⑤	「麻雀」	学園朝日町・学園朝日元町公民館	頭と指を使ってボケないようにしていただく	第3月	13:30～16:30	
97	鶴舞⑥	つるまい元気アップ	鶴舞団地集会所	健康維持のための口腔体操や頭の体操	第1・3水	13:00～14:30	
98	鶴舞⑦	つるまいモルック	①団地東町広場②団地西町広場	モルックを通して地域交流と健康維持をはかる	①第2・4金 ②第1・3金	14:00～15:30	雨天時・冬場はボッチャに変更
99	奈良帝塚山①	いきいき体操	①帝塚山4・5丁目集会所 帝山荘 ②帝塚山1・2丁目集会所 グリーンハウス	椅子に座っての体操、ストレッチ、脳トレ、口トレ、ボッチャ等ゲーム	①第1火　②第3火	①13:30～14:30 ②10:00～11:00	8 月熱中症予防。10月20日は20日ウォークの為講師休み
100	奈良帝塚山②	帝塚山6丁目　元気サークルの会	帝塚山6丁目街区公園	ラジオ体操後　ストレッチ、脳トレ、公園清掃、ウオーキング	毎月1回（不定期）	9:00～10:00	８月熱中症予防
101	奈良帝塚山③	おしゃべりサロン「わ」の会	泉ヶ丘集会所	お喋り、ゲーム、歌を楽しむ(時には簡単な勉強会)音楽鑑賞	偶数月第1月	13:30～15:30	８月熱中症予防
102	奈良帝塚山④	ゆりの会	富雄泉ヶ丘集会所	元気ならエクササイズ・100歳体操・ストレッチ体操	第2・4木	13:30～14:30	8月熱中症予防
103	奈良帝塚山⑤	ひまわりの会	帝塚山1・2丁目集会所　グリーンハウス	元気ならエクササイズ、100歳体操	毎週木	10:00～11:00	世話人の都合で変更有。8月熱中症予防
104	奈良帝塚山⑥	ラソ　てづかやま	帝塚山4・5丁目集会所　帝山荘	ボッチャゲーム(練習も兼ねて)	第2木	14:00～15:40	8月熱中症予防
105	学園南①	いきいき百歳体操	学園南自治連合会集会所	DVDを見ながら手又は足に重りをかけて体操する	毎週木	13:30～14:30	
106	学園南②	グランドゴルフ	①あやめ池小学校　②大阪ガステニスコート	グランドゴルフ	①第1・3土　②第2・4水	13:30～15:30	
107	学園南③	eスポーツ	学園南自治連合会集会所	eスポーツ	第3木	14:30～15:30	
108	学園南④	ボッチャ	学園南自治連合会集会所	ボッチャ	第5木	14:30～15:30	
109	鳥見①	体操教室	鳥見ふらっと1F	ビデオを見ながら健康体操を行い、楽しく親睦を深め、健康維持につとめる。	第1･3水、第2･4木	10:00～12:00	
110	鳥見②	編み物教室	鳥見ふらっと2F	手仕事好きな人が集まって、編み物や小物づくりとおしゃべりを楽しむ。	毎週木	10:00～12:00	
111	鳥見③	写経教室	鳥見ふらっと2F	それぞれのペースで写経を行う。	第4金	13:00～15:00	
112	鳥見④	卓球教室	鳥見ふらっと1F	各人体力併せて、卓球ラリー楽しみ、健康維持に努める。	毎週水	13:00～16:00	
113	鳥見⑤	手づくり教室「ゆるり」	あすならホーム富雄1F（地域開放室）	手芸	第2・4月	13:00～16:00	
114	鳥見⑥	健康マージャン教室	鳥見ふらっと２F	マージャン	毎週火	13:30～16:00	
115	鳥見⑦	お茶しましょう。歌いましょう	鳥見ふらっと　コミュニティースペース　まんま	みんなでお茶とおしゃべり＆歌をうたう	第4金	13:30～15:00	
116	東里①	いきいき体操クラブ	南庄町集会所	いきいき百歳体操とおしゃべり・カラオケ・映画	毎週日	13:00～15:00	5/31　8/30　11/29　1/3は休み　3月は土曜日の同時刻に開催（3/6・3/13・3/20・3/27）
117	大柳生①	倶楽部大柳生	大柳生老人憩いの家GB場	おしゃべり、ゲートボール	毎日（雨天等除く）	13:00～16:00	
118	大柳生②	白砂川チーム	阪原町ゲートボール場	おしゃべり、ゲートボール	毎週水・土（雨天等除く）	13:00～16:00	
119	右京①	オレンジカフェ・右京	北福祉センター研修室	茶話会、レクリエーション、音楽、健康アドバイス	第4金	13:30～15:30	
120	右京②	水曜喫茶室	右京地域ふれあい会館新館	茶話会、レクリエーション、音楽	第2･3水	13:00～15:00	
121	右京③	ふれあいサロン	右京地域ふれあい会館新館	体操、食事会、レクリエーション、音楽、健康アドバイス	①第1水②第3水	①10:00～12:00 ②11:00～14:00	
122	右京④	右京団地ふれあいサロン　よりみち	平城右京団地集会所	茶話会、レクリエーション、音楽、健康アドバイス	第3木	13:30～15:30	
123	朱雀①	ふれあいサロン「みんなでうたいましょう」	朱雀地域ふれあい会館	曲にまつわるミニ知識を学びながら、いろんなジャンルの歌をピアノ伴奏にのせて楽しく歌います。	第1火	10:00～12:00	
124	朱雀②	ステップワン体操	朱雀地域ふれあい会館	初級～椅子に座ってもできる体操。講師の指導があります。	第1･3木	10:00～11:00	
125	朱雀③	ステップアップ体操	朱雀地域ふれあい会館	中級～筋力の維持・向上を目的とした体操。ビデオ・DVDを使用し皆で工夫しながら実施しています。	第1･3木	11:00～12:00	
126	朱雀④	健康体操教室	平城東公民館	上級～筋力・体力の向上を目的とし音楽にのって楽しく運動します。月に2回講師の指導があります。	毎週土又は日	10:00～11:30又は13:30～15:00	
127	朱雀⑤	脳の健康教室	朱雀地域ふれあい会館	くもんの教材を使用し、音読・計算・数字盤など脳の活性化を図ります。	毎週金	9:30～10:30	
128	朱雀⑥	楽器サロン	朱雀地域ふれあい会館	社協所有の楽器でいろんなジャンルの曲を合奏します。未経験の方も共に楽しく演奏しています。	第1･3金	10:45～12:15	月によって地域行事出演のため練習日を追加します。
129	朱雀⑦	喫茶サロン	朱雀地域ふれあい会館	発音・発声練習、個々の発表、脳トレクイズ、お茶とお菓子で楽しいおしゃべり。なんでも相談あり。	第4水	10:00～12:00	

130	左京①	ふれあいランチ会	奈良市総合福祉センター	高齢者住民のふれあいの場として、年間7回程度の開催を目指しています。	年間7回（4,5,6,9,10,1,2月）	12:30～13:30	
131	左京②	左京元気ならエクササイズ	奈良市総合福祉センター	高齢者の介護予防と健康維持のため運動等による健康体操を開催します。	毎週金	13:30～15:00	
132	左京③	踊りを楽しむ会	奈良市総合福祉センター	踊りを楽しみながら健康維持のため、ふれあいの場として8月を除き毎月2回開催予定です。	毎月2回土	10:00～11:30	
133	佐保台①	ふれあいサロンサークル	佐保台地域ふれあい会館	サロン活動を通じて地域の福祉（健康・介護・生活・運動・見守り・居場所づくり）サポート	第2火	13:00～16:30	
134	佐保台②	ならやまクラブ	旧佐保台幼稚園（他）	カフェ＆情報交換	第4火	13:00～16:00	
135	佐保台③	仲よし水墨会	佐保台地域ふれあい会館	水墨画・絵手紙・日本画などを習います	第2・4木	9:30～11:30	
136	佐保台④	編み物クラブ	佐保台地域ふれあい会館	編み物・手芸	第１・3木	9:30～12:00	
137	佐保台⑤	俳句の会	佐保台地域ふれあい会館	俳句の創作・発表・相互評価	第3火	13:30～15:30	
138	佐保台⑥	健康カラオケクラブ	佐保台地域ふれあい会館	課題曲・自由曲を歌う	第1・2・3金	13:00～16:30	
139	佐保台⑦	煎茶を楽しむ会	佐保台地域ふれあい会館	煎茶お点前・おしゃべり	第2月	13:00～15:00	
140	月ヶ瀬①	元気アップつきがせ	月ヶ瀬公民館・月ヶ瀬福祉センター	体操やストレッチ・おしゃべり会	毎週火	13:30～14:30	月ヶ瀬公民館が休館日の場合は月ヶ瀬福祉センター
141	月ヶ瀬②	石打ゲートボールクラブ	石打老人憩の家	ゲートボール	毎週月・木	13:00～16:00	
142	月ヶ瀬③	尾山ゲートボールクラブ	尾山老人憩いの家	ゲートボール	毎週水・日	13:30～16:00	夏時間、冬時間あり
143	富雄①	にこにこ広場	三松集会所	高齢者サロン活動	第2水	10:00～11:30	
144	富雄②	お茶しませんか	富雄元町分館	高齢者サロン活動	第3火	13:00～15:00	
145	富雄③	ひまわり倶楽部	富雄元町分館	高齢者及び一般向けサロン活動	第3土	13:30～15:30	
146	富雄④	おしゃべり広場「たんぽぽ」	富雄元町分館	高齢者サロン活動	第2金	10:00～12:00	
147	富雄⑤	とみおわかトレ	富雄元町分館	健康体操、ボッチャ	第2,4水	14:00～15:30	
148	富雄⑥	みんなのラジオ体操	富雄川西一丁目　南街区公園及び2号街区公園	高齢者サロン活動	毎週水	9:30～10:30	
149	田原①	ラジオ体操同好会	矢田原町下集会所	ラジオ体操、おしゃべり	毎週月（月曜祝日の際は火曜）	6:45~7:45	
150	都跡①	ふんわり手作り	都跡公民館佐紀分館	小物作成・リフォーム	第3木	9:00～12:00	
151	都跡②	みあと元気アップ佐紀	都跡公民館佐紀分館	健康体操	第1,2,3,4金	13:30～14:30	
152	都跡③	あじさい会	柏木町朱雀第二集会所	健康体操	第1,2,3,4水	10:00～11:00	
153	都跡④	楽々体操	都跡公民館佐紀分館	健康体操	第1,2,3,4金	10:00～11:00	
154	都跡⑤	高齢者サロンさくらんぼの会	都跡地域ふれあい会館	健康体操・介護予防講座	第1水	10:00～12:00	
155	あやめ池①	あしびサロン	あしび会館及び地域交流会 （西部公民館、あやめ池小学校他）	1週：歌とお喋り、クイズ 2週：ボッチャ 3週：コミュニティ麻雀 4週：習字 5週：自由行事	毎週火	10:00～12:00	
156	明治①	わかくさサロンA	神殿　第3集会所	自彊術、健康マージャン	第1・3木	13:00～15:00	
157	明治②	わかくさサロンB	神殿　第3集会所	健康体操、ボッチャ	第2・4木	13:00～15:00	
158	明治③	若草スポーツ会	南永井町第3号公園	グラウンドゴルフ	第4木	9:00～11:00	
159	明治④	友遊の集い	神殿町公民館	体操、囲碁、将棋、折り紙等	第3日	9:00～11:00	