

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	ごはんや歩味2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	10:00～11:00	
7	済美①	ふれあいサロン輪く和く	春日公民館西木辻分館 生涯学習センター	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	
8	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	
9	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	
10	済美④	健康体操の集い	済美地域ふれあい会館	少林寺体操	毎週日(不定期)	14:30～15:30	
11	飛鳥①	歌ごえまつりか	璉城寺	コーラス	第3火	13:00～15:00	
12	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	
13	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	
14	飛鳥④	あすなら会	児童発達支援センターいっぼ	健康に関する講演、体操、手芸、生花、毎回コーラス	第4水曜日	10:00～11:30	
15	飛鳥⑤	たかまど歌声喫茶	白毫寺町民センター	映画観賞会・歌声喫茶(コーラス)	第1火	13:30～15:00	
16	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	
17	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	
18	辰市①	ひまわり会	売間団地大集会所	健康体操、塗り絵、太極拳、頭の体操(認知症予防)歌、花いっぱい運動	第1日	10:00～11:00	
19	辰市②	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、敬老のつどい、カラオケ	第3日	13:00～14:00	
20	辰市③	シルバー交流会	南部公民館分館	手芸、体操、健康のお話、物作り、お薬のお話	毎月15日	10:00～11:30	
21	辰市④	ゆうフレンズ	辰市地域ふれあい会館	見守り訪問、健康体操、敬老のつどい、カラオケ、お薬のお話し	第1水 第3金	10:00～12:00 10:00～12:00	
22	辰市⑤	姫寺団地 集いの会	県営姫寺団地	体操、健康のお話、物づくり、敬老の集い、そうめん、お餅つき、カラオケ	第2日	10:00～11:30	
23	伏見①	疋3元気倶楽部	あしび会館	介護予防教室(ストレッチ・筋トレ・口腔ケア・健康講座など)	第1・3月、金	14:00～15:30	
24	西大寺北①	園芸の会	西大寺北小学校前、借地農園	※休園中。季節の新作物の購入付け、贈持、収穫を通じて地域住民と、近隣関係の改善を図る。近隣関係の改善を図る。近隣関係の改善を図る。近隣関係の改善を図る。	第2土	10:00～11:30	
25	西大寺北②	奈良庵サロンA	西大寺小坊町8-3	住民が集まり健康について語り合いながら、近所の方と仲間付き合いする	第3木	14:00～15:30	
26	西大寺北③	赤睦会サロン	西大寺赤田町内喫茶バクバク	町内の喫茶店を利用したのサロン、健康麻雀、囲碁将棋、お茶会などご近所さんの集いの場です	第2水	10:00～11:30	
27	西大寺北④	奈良庵サロンB	西大寺宝ヶ丘町内、ゲストハウス「奈良庵」	住民が集まり健康について語り合いながら、隣3軒両隣の仲間付き合いをする。	第3土	11:30～13:00	
28	西大寺北⑤	駄菓子屋喫茶サロン	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3火	10:00～11:30	
29	西大寺北⑥	奈良庵健康マージャン	ゲストハウス奈良庵	健康マージャン	第1.3火曜日	13:00～15:00	
30	西大寺北⑦	お茶会サロン	Self photo Studio Kawasaki	お茶会サロン	第2日	15:00～16:30	
31	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	
32	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	
33	平城③	県営平城団地サロン	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・3火 第2・4水	14:00～16:30 10:00～11:30	
34	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)	毎週日 第3月	13:30～15:00 13:30～15:00	
35	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	
36	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	
37	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	
38	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	
39	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	
40	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3火	10:00～12:00	
41	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	
42	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	9:00～10:00/10:00～11:00	
43	六条②	六条一問会	あすならホーム西ノ京	いきいき百歳体操	毎週水	9:30～10:30	0・5のつく日は会場使用不可
44	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	
45	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	
46	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	
47	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	毎週月	13:30～14:30	
48	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	
49	青和①	ふれあい元気アップ	青和地域ふれあい会館	ラジオ体操、頭の体操、ポッチャ	第2・4木	10:00～11:00	
50	青和②	みどり会 体操教室	学園緑ヶ丘集会場	いきいき百歳体操 健康講座	第2・4木	13:00～15:00	
51	青和③	ふれあい喫茶	青和地域ふれあい会館	100歳体操、談話、折り紙	第3日	13:00～15:00	
52	青和④	はつらつ元気アップ	西福祉センター	体操、講演会、ポッチャ等	第2・4金	10:00～12:00	
53	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	
54	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	

No.	地区	名称	実施場所	主な活動内容	活動日	活動時間	備考
55	二名②	ふれあいの会 二名	二名公民館分館	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	
56	二名③	ふれあいの会 城ヶ丘	城ヶ丘公民館	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	
57	二名④	ふれあいの会 大淵	大淵集会所	おしゃべり、軽体操、歌、注意喚起、お弁当(給食会)、他	第4水	10:30~12:00	
58	二名⑤	ふれあいの会 西登美ヶ丘5,6丁目	西登美ヶ丘公民館	おしゃべり、軽体操、歌、注意喚起、お弁当(給食会)、他	第3火	10:00~12:00	6月でNo二名⑥に合併の為中止
59	二名⑥	ふれあいの会 7,8丁目	二名公民館2階ホール	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	
60	二名⑦	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)	第4金	10:00~12:00	
61	二名⑧	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	コーヒー・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	
62	二名⑨	健康体操①	二名公民館2階ホール	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火	10:00~12:00	
63	二名⑩	健康体操②	二名公民館2階ホール	日常生活の動作がスムーズにできる簡単な体操教室(講師の指導)	第4火	10:00~12:00	
64	二名⑪	青葉ウォーク(1)	さんだん公園	公民館で体操(準備・ストレッチ)、2時間ほど近辺をウォーキング、体操(整理・ストレッチ)他	第1水	13:30~15:30	雨天中止
65	二名⑫	青葉ウォーク(2)	さんだん公園	公民館で体操(準備・ストレッチ)、2時間ほど近辺をウォーキング、体操(整理・ストレッチ)他	第3水	13:30~15:30	雨天中止
66	二名⑬	いきいき百歳体操(1)	二名公民館2階ホール	いきいき百歳体操、他の体操DVDによる体操教室+健康講座(年間で2~3回)	第1金	13:30~15:30	
67	二名⑭	いきいき百歳体操(2)	二名公民館2階ホール	いきいき百歳体操、他の体操DVDによる体操教室+健康講座(年間で2~3回)	第4土	13:30~15:30	
68	二名⑮	手づくりの会 カトレア(1)	西登美ヶ丘公民館	参加者各人の和裁・洋裁の技術力アップ、作品のレベルアップ等の向上を目指す	第1木	13:30~15:30	令和5年6月~令和6年3月まで休会
69	二名⑯	手づくりの会 カトレア(2)	西登美ヶ丘公民館	参加者各人の和裁・洋裁の技術力アップ、作品のレベルアップ等の向上を目指す。幼稚園児に贈るクリスマスプレゼントを作る。	第3月	13:30~15:30	令和5年6月~令和6年3月まで休会
70	二名⑰	みんなでポッチャ (1)	二名公民館2階ホール	パラリンピックで話題になった"ポッチャ"で"新しいつながり"をつくる。多世代チームでゲームをして楽しむ。	第1日	13:30~15:30	
71	二名⑱	みんなでポッチャ (2)	二名公民館2階ホール	パラリンピックで話題になった"ポッチャ"で"新しいつながり"をつくる。多世代チームでゲームをして楽しみたい。	第3土	13:30~15:30	
72	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、子どものお楽しみ会	月1回(不定期)	13:30~15:30	
73	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、子どものお楽しみ会	第1・3金	第1金14:00~15:30 第3金13:30~15:00	
74	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	第3水	14:00~15:30	
75	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	第1・3火	第1火13:30~15:30 第3火14:14:30~15:30	
76	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	
77	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	10:00~12:00	
78	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3木、第1金	13:30~14:30	第1金13:00~14:00
79	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	
80	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	9:30~10:30、10:30~11:30	
81	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2火 第3月	14:00~16:00	
82	東登美ヶ丘②	ぼうた	東登美ヶ丘4丁目集会所	体操、懇談会	第2又は第3月又は火	10:30~12:00	
83	東登美ヶ丘③	いきいき元気アップ体操会	北登美ヶ丘東集会所	いきいき元気アップ体操(準備から片づけまで)	毎週水	10:00~11:30	
84	東登美ヶ丘④	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	
85	東登美ヶ丘⑤	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	
86	東登美ヶ丘⑥	ポッチャの会	とみの里地域ふれあい会館	ポ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	第2木	9:30~11:30	
87	鶴舞①	「はなうた」	学園朝日町・学園元町公民館	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 フレイズ予約や嗓子を使ってのリズム運動も併せて取り入れて実施	毎週水	13:00~14:00	
89	鶴舞②	コミュニケーション麻雀	学園朝日町・学園元町公民館	チームで楽しむコミュニケーションの健康マージャン	第2土	14:00~16:00	
88	鶴舞③	「健康体操」	学園朝日町・学園元町公民館	高齢者が長く健康できるように口腔ケアを含めての活動	第3水	13:00~14:00	
90	鶴舞④	「シャヴェール」	学園朝日町・学園元町公民館	近隣の方と楽しくお喋り(シャヴェール)するための場	毎週水	14:00~15:00	
91	奈良帝塚山①	いきいき体操	泉ヶ丘集会所	ストレッチ、運動推進はつらつ体操、脳刺激、健口体操、歌体操、軽スポーツ他	第1火	13:30~14:30	
			帝山荘	ストレッチ、運動推進はつらつ体操、脳刺激、健口体操、歌体操、軽スポーツ他	第2火	13:30~14:30	
			グリーンハウス	ストレッチ、運動推進はつらつ体操、脳刺激、健口体操、歌体操、軽スポーツ他	第3火	10:00~11:00	
			ミナミート	ストレッチ、運動推進はつらつ体操、脳刺激、健口体操、歌体操、軽スポーツ他	第4火	13:30~14:30	
92	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	
93	学園南②	グランドゴルフ	あやめ池小学校、大阪ガステニスコート	グランドゴルフ	第1・3土	13:30~15:30	
					第2・4水		
96	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	
95	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	
94	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	
97	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	
98	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・頭の体操(ナンプレ)・おしゃべり等	毎週日	13:00~14:00	
99	大柳生①	倶楽部大柳生	大柳生老人憩いの家	おしゃべり、ゲートボール	毎日(雨天除く)	13:30~15:30	
100	大柳生②	忍辱山チーム	忍辱山ゲートボール場	おしゃべり、ゲートボール	毎週火・土	13:30~15:30	
101	大柳生③	白砂川チーム	奈良市阪原町ゲートボール場	おしゃべり、ゲートボール	毎週月・水・金	13:30~15:30	
102	右京①	オレンジカフェ・右京	北福祉センター	茶話会、レクリエーション、音楽	第4金	13:30~15:30	
103	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	
104	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	第1水	10:00~12:00	
					第3金	11:00~14:00	
105	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	第1・4木	13:30~15:30	
106	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	

No.	地区	名称	実施場所	主な活動内容	活動日	活動時間	備考
107	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	
108	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。ビデオを使用しメンバーで工夫しながら実施しています	第1・3木	11:00～12:00	
109	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、音楽に乗って楽しく運動します。月に2回は講師の指導あり	毎週土又は日	10:00～11:30又は13:30～15:00	
110	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と計算・数字盤で脳の活性化を図る。平成19年市のモデル事業として開始	毎週金	9:30～10:30の60分間	
111	朱雀⑥	楽器サロン	朱雀地域ふれあい会館	社協所有の楽器を使い、いろんなジャンルの曲を合奏します。未経験でもすぐに慣れます(見学可)	第1・3金	10:45～12:15	
112	朱雀⑦	喫茶サロン	朱雀地域ふれあい会館	毎月異なるイベントと喫茶タイムで交流。簡単な体操・生活全般についてのミニ学習もあります	第4水	10:00～12:00	
113	左京①	ふれあいランチ会	総合福祉センター	左京在住65歳以上の高齢者の食事会、食事前に軽い体操	第3水	11:45～13:30	
114	左京②	左京元気ならエクササイズ	総合福祉センター	左京近隣在住対象の元気ならエクササイズ・奈良市運動習慣づくり推進員協議会の指導あり	毎週金	13:30～15:00	
115	左京③	踊りを楽しむ会	総合福祉センター	日本舞踊を中心に踊りや、談話を楽しみながら健康維持・地域の祭りや施設等でも披露	第1・3土	9:30～11:30	
116	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	各種サロン活動を通じて地域の福祉(見守り・健康・介護・生活・運動)	第2火	13:00～16:00	
117	佐保台②	ふれあいひろば(カフェ)サークル	佐保台地域ふれあい会館	地域の居場所づくり(喫茶、おしゃべり、運動、くつろぎ、相談)	第4火	13:00～16:00	
118	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・日本画を習います	第2・4木	9:30～11:30	
119	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	
120	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	
121	佐保台⑥	グランドゴルフ同好会	佐保台小学校グランド及び佐保台第4号公園	グランドゴルフ(練習・ゲーム)	①第1土、②第2～4土	①13:00～15:00、②9:00～11:00	毎週土曜日に開催しますが、雨天及びグランド不良の場合は中止いたします
122	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	13:30～15:00	
123	月ヶ瀬①	元気アップつきがせ	ONONO 月ヶ瀬福祉センター	いきいき百歳体操、ストレッチ、筋力アップなどの体操	毎週火	13:30～14:30	ONONOが借りれない場合月ヶ瀬福祉センターで行う。
124	月ヶ瀬②	石打ゲートポールクラブ	石打老人いこいの家	ゲートポール	毎週月木	14:00～17:00	6～11月 14:00～17:00
125	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	
126	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	
127	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	
128	富雄④	おしゃべりサロン広場「たんぼぼ」	富雄元町分館	高齢者サロン活動	第2金	10:00～12:00	
129	富雄⑤	とみおわかトレ	富雄元町分館	健康体操、ポッチャ	第2,4水	14:00～15:30	
130	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	
131	都祁①	南之庄ふれあいサロン	交流センター、南之庄公民館他	DVD観賞、ストレッチ、ヤクルト健康教室など	不定期	10:00～15:00	
132	都祁②	甲岡ふれあいサロン	交流センター、甲岡集会所	大正琴演奏会、映画鑑賞会など	不定期	10:00～15:00	
133	都祁③	あゆみ会	来迎寺公民館、交流センター	DVD鑑賞、フラワーアレンジメントなど	不定期	10:00～15:00	
134	都祁④	みくまり会	友田公民館、交流センター	映画会、ヤクルト健康教室、フラワーアレンジメントなど	不定期	10:00～15:00	
135	都祁⑤	みやこ会	友田公民館、交流センター	ミュージックケア、ヤクルト健康教室、フラワーアレンジメントなど	不定期	10:00～15:00	
136	都祁⑥	蘭生ふれあいサロン	都祁福祉センター、交流センター	ヤクルト健康講座、活け花、健康体操など	不定期	10:00～15:00	
137	都祁⑦	都祁小山戸ふれあいサロン	交流センター、小山戸公民館、福祉センター	ヤクルト健康講座、フラワーアレンジメントなど	不定期	10:00～15:00	
138	都祁⑧	都祁相河ふれあいサロン	交流センター、小山戸公民館、福祉センター	ヤクルト健康講座、フラワーアレンジメントなど	不定期	10:00～15:00	
139	都祁⑨	四ツ葉会	吐山公民館、交流センター	ヤクルト健康講座、寄せ植え、ネイチャークラフトなど	不定期	10:00～15:00	
140	都祁⑩	こぶしヶ丘いきいきサロン	吐山公民館、交流センターなど	ヤクルト健康講座、正月花アレンジメント、ミニチュアクラフトなど	不定期	10:00～15:00	
141	都祁⑪	さざなみ会	ふれあいセンター、交流センター	映画会、ひな祭り会(ゲームなど)など	不定期	10:00～15:00	
142	都祁⑫	つれづれ会	念仏堂、交流センター	オートハープコンサート、ふれあい映画会など	不定期	10:00～15:00	
143	都祁⑬	やまぶき会	北白石分館、交流センター	フラワーアレンジメントなど	不定期	10:00～15:00	
144	都祁⑭	都祁台元気者サロン会	交流センター、福祉センター	健康体操など	不定期	10:00～15:00	
145	都祁⑮	つげの台 井戸端会	福祉センター他	そば打ち体験、クリスマス会など	不定期	10:00～15:00	
146	都祁⑯	いきいき会	交流センター、集落センター	ヤクルト健康講座、アレンジフラワーなど	不定期	10:00～15:00	
147	都祁⑰	小倉ふれあいサロン	小倉ふれあいホール、交流センター	ちぎり絵、体操、ヤクルト健康教室 他	不定期	10:00～15:00	
148	都祁⑱	上深川憩いの会	上深川歴史民俗資料館、交流センター	ビンゴゲーム、映画鑑賞など	不定期	10:00～15:00	
149	都祁⑲	下深川町ふれあいサロン	下深川交流センター、都祁交流センター	ちぎり絵、クリスマス会など	不定期	10:00～15:00	
150	都祁⑳	荻町なかよしサロン	荻公民館、交流センター	健康体操、DVD鑑賞会など	不定期	10:00～15:00	
151	都祁㉑	せせらぎの会	針ヶ別所生活改善センター、交流センター	ふれあい合同サロンなど	不定期	10:00～15:00	
152	都祁㉒	馬場いきいきサロン	馬場町生活改善センター、都祁交流センター	講和「体を動かす健康学」など	不定期	10:00～15:00	
153	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	6:45～7:45	