

令和7年度 奈良市地域「通いの場」事業概要一覧

【令和7年11月12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所	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階集会所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・5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・5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水	10:00~11:00	
9	大宮⑨	脳トレ・カフェ	ぶろぼの食堂	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金	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	璉城寺	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水曜日	10:00~11:30	
18	飛鳥⑤	たかまど歌声喫茶	白毫寺公民館	映画観賞会・歌声喫茶(コーラス)	第1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	ひまわり会	売間団地大集会所	健康体操、認知症予防(頭の体操)歌、カラオケ、DVD鑑賞	第2日	10:00~11:00	
22	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、敬老の集い、カラオケ	第3日	13:00~14:00	
23	辰市③	シルバー交流会	南部公民館分館	手芸、体操、健康のお話し、物作り、お薬のお話し	毎月15日	10:00~11:30	
24	辰市④	ゆうフレンズ(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	
25	辰市⑤	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	
26	辰市⑥	ゆうフレンズ(たく)	南部公民館東九条分館	体操、ゲーム、歌、物づくり、健康に役立つお話し	第1水	10:00~12:00	
27	伏見①	足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	
28	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	
29	伏見③	おしゃべりルーム	西大寺集会所	高齢者のフレイル予防	第2月	10:00~11:30	
30	伏見④	折り紙の会	若葉台2丁目集会所	季節に合わせた天使の広場の未就学園児用のプレゼント作り	第2・4火	10:00~12:00	
31	伏見⑤	若葉台エクササイズ	若葉台2丁目集会所	1時間体操(元気ならエクササイズ・いきいき百歳体操・らくらく体操)30分間ポッチャ風ゲーム	第1・3・5月	10:00~11:30	
32	伏見⑥	クラブ東南西北	西大寺集会所	脳トレ、コミュニケーションを図る	毎週水	13:00~17:00	
33	西大寺北①	園芸の会	西大寺北小学校前、借地農園	※参加費なし。季節の農作物の購入は、送料、送料を通じて地域住民と、近隣関係が良くなりながらコミュニケーションを図る屋外型のサロンとして位置付けています	第2土	10:00~11:30	
34	西大寺北②	Self Photo Studio Kawasaki	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をする	第3木	14:00~15:30	
35	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サロン、健康麻雀、囲碁将棋、お茶会など近所さんの集いの場です	第2水	10:00~11:30	
36	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	14:00~15:30	
37	西大寺北⑤	駄菓子屋喫茶サロン	BOB'S SPACE	昔懐かしい駄菓子や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	
38	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	毎週火	13:00~15:00	
39	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	
40	西大寺北⑧	物忘れ予防体操 SUN・A	あずホール(赤田町)	認知症予防を目的としたグループワーク(体操など)	第2火	13:30~15:00	
41	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	
42	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	
43	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	
44	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	
45	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	
46	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
47	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)
48	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	
49	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
50	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	
51	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	
52	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
53	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	
54	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・5のつく日は開催不可
55	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	
56	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	
57	伏見南②	伏南サロン すずらの会	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	
58	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、ポッチャ	毎週月	13:30~14:30	
59	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	
60	青和①	ふれあい喫茶	青和地域ふれあい会館	調理・ウォーキング・吊し柿作り・Xmas飾り・談話・折り紙、ハブ演奏	第3日	13:00~15:00	
61	青和②	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	
62	青和③	みどり会体操教室	学園緑ヶ丘集会所	いきいき百歳体操	第2・4木	13:30~15:00	
63	青和④	はつらつ元気アップ	西福祉センター	体操、講話、ポッチャ	第2・4金	10:00~12:00	
64	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	
65	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	
66	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	
67	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	

68	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	
69	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	
70	二名④	ふれあいの会 大淵	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	
71	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	
72	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)	第4金	10:00~12:00	
73	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	
74	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	
75	二名⑨	青葉ウォーク	二名地域ふれあい会館	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・3水	13:30~15:30	
76	二名⑩	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、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	
77	二名⑪	みんなでポッチャ	二名地域ふれあい会館	パラリンピックで話題になった「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・3日	13:30~15:30	
78	二名⑫	手づくりの会	二名地域ふれあい会館	編物などの手芸	①第2水・②第4水	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	
79	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、子どもとお楽しみ会	月1回(不定期)	13:30~15:30	
80	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、子どもとお楽しみ会	①第1金・②第3金	①14:00~15:30 ②13:30~15:00	
81	平城西③	ふれあいサロン	学園朝日町東公民館	茶話会、簡単な体操、脳トレ、年1回食事会	第2水	14:30~15:30	
82	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	
83	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	
84	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	
85	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	①第3木・②第1金	①13:30~14:30 ②13:00~14:00	
86	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	
87	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	
88	平城西⑩	平城西げんき体操教室	学園朝日町東公民館	DVDを見て体操する	第2水	13:30~14:30	
89	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	
90	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	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	
91	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	
92	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	
93	東登美ヶ丘⑤	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	①第2木②第4木	①9:30~11:30②12:00~14:00	
94	鶴舞①	「はなうた」	学園朝日町・学園朝日町公民館	季節の歌・懐かしい歌などの歌を伴奏に合わせてみんなで歌う フレイル予約や椅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	
95	鶴舞②	「健康体操」	学園朝日町・学園朝日町公民館	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2水	13:00~14:00	
96	鶴舞③	「シャヴェール」	学園朝日町・学園朝日町公民館	近隣の方と楽しくお喋り(シャヴェール)する場	毎週水	14:00~15:00	
97	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てもらうことで大きな声を出していただく	奇数月最終土曜	13:00~16:00	8月熱中症予防。1月講師の都合
98	鶴舞⑤	ワイワイガヤガヤ	学園朝日町・学園朝日町公民館	皆で色々なゲーム等を楽しみ、月替わりで楽しんで体を動かしてもらう	第2土	14:00~16:00	
99	鶴舞⑥	つるまい元気アップ	鶴舞団地集会所	健康体操	第1・3水	13:00~14:30	
100	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	①第2・4金 ②第1・3金	14:00~15:30	
101	奈良帝塚山①	いきいき体操	帝塚山4・5丁目集会所 帝山荘	椅子に座っての体操、ストレッチ、脳トレ、ロトレ、ポッチャ等ゲーム	第2火	13:30~14:30	8月熱中症予防
102	奈良帝塚山②	いきいき体操	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、ロトレ、ポッチャ等ゲーム	第3火	10:00~11:00	8月熱中症予防。5月1日講師の都合
103	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	13:00~15:00	8月熱中症予防
104	奈良帝塚山④	帝塚山6丁目 元気サークルの会	帝塚山6丁目街区公園	ラジオ体操後の公園で公園清掃、ストレッチ、脳トレ、ロトレ、ウォーキング	毎月1回	9:10~10:10	雨天・リーグの都合で不定期。8月熱中症予防。
105	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
106	奈良帝塚山⑥	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	第2・4木	13:30~14:30	8月熱中症予防で休む可能性あり
107	奈良帝塚山⑦	ラン てづかやま	帝塚山4・5丁目集会所	ポッチャゲーム(練習も兼ねて)	第2火	14:40~15:40	8月熱中症予防
108	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	
109	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	
110	学園南③	eスポーツ	学園南集会所	eスポーツ	第3木	14:30~15:30	
111	学園南④	ポッチャ	学園南集会所	ポッチャ	第5木	14:30~15:30	
112	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	
113	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	
114	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	
115	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	
116	鳥見⑤	手づくり教室「ゆるり」	あすなろホーム富雄1F(地域開放室)	手芸	第2・4月	13:00~16:00	9月より毎週(休館日以外)の開催に変更、時間も延長。
117	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	10月より会場を変更。曜日変更。
118	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・おしゃべり	毎週日	13:00~14:00	6月1週、8月5週、11月2週は休み。3月のみ1~4土に実施
119	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	
120	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	
121	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	
122	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	第4金	13:30~15:30	
123	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	
124	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	①第1水②第3水	①10:00~12:00②11:00~14:00	
125	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	①第1土②第3木	①13:30~15:30②13:30~15:30	
126	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	
127	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	
128	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	
129	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	毎週土または日	10:00~11:30または13:30~15:00	
130	朱雀⑤	脳の健康教室	朱雀地域ふれあい会館	くもんの教材で音読・計算・数字盤等脳の活性化を図ります。長く継続している方の計算速度に脱帽!	毎週金	9:30~10:30	
131	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	5月、9月は地域行事出演のため練習日を追加する。
132	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	
133	左京①	ふれあいランチ会	奈良市総合福祉センター	左京在住65歳以上の高齢者の食事会	第3水	12:30~13:30	
134	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	左京近隣在住対象の健康づくり体操、奈良市運動習慣づくり推進協議会の指導あり	毎週金	13:30~15:00	
135	左京③	踊りを楽しむ会	奈良市総合福祉センター	左京在住65歳以上の高齢者の踊りで健康維持	第1・3土(8月を除く)	10:00~11:30	
136	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(健康・介護・生活・運動・見守り・居場所づくり)のサポート	第2火	13:00~16:30	
137	佐保台②	地域福祉サークル	佐保台地域ふれあい会館・旧佐保台幼稚園 他	地域の福祉活動(高齢者~こども)サポート	第4火 不定期	13:00~16:30	
138	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	
139	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	
140	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	
141	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	

142	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	
143	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
144	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	
145	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
146	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	
147	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	
148	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	
149	富雄④	おしゃべり広場「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	
150	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	
151	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	
152	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	
153	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	
154	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	毎週金	13:30~14:30	
155	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	
156	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	
157	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	
158	都跡⑥	みなずき会	都跡公民館佐紀分館	折紙・編物	第4水	13:00~16:30	
159	あやめ池①	あしびサロン	あしび会館	1週：歌とお喋り、クイズ 2週：ポッチャ 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	
160	あやめ池②	月いちカフェ	あやめ池公民館	お喋り、ゲーム、ウクレレ演奏等	第4日	13:00~15:00	