

| 分類 番号 | 館 名 | クラブ名 | 曜日・時間 | 講師名 | 定員 | 受講料 (月額) | 実 費 (月額) | 備 考 (内容、対象等) |
|----------|--------|---------------|-------------------------|------------------|----|-------------|----------------------------|---------------------------------|
| 162 | 京山 | 腹式呼吸セラピー | 第1・3金曜 13:00～15:00 | 平 真理子 | 15 | 1,000 | なし | 腹式呼吸を身に付けて、心も身体も元気に美しくなりましょう。 |
| 164 | 高松 | 自力経絡整体 | 第1・3金曜 13:00～15:00 | 中井 博明 | 10 | 1,000 | | |
| 164 | 京山 | セルフ・コンディショニング | 第1・3木曜 10:30～12:30 | 佐々木 貴子 | 14 | 1,000 | なし | 自分の骨格に基づいて必要な運動を行い筋肉の動きを整えましょう。 |
| 164 | 東山 | からだコンディショニング | 第1・3木曜 10:00～12:00 | 小笠原 奈緒美 | | 1,000 | 実費必要 | |
| 164 | 上道 | ゆる体操 | 第 4 金曜 13:00～15:00 | 小野 勝之 | 13 | 500 | | 体幹をゆるめる体操 |
| 164 | 旭東 | リラックス整体 | 第1・3月曜 10:00～12:00 | 遠藤 千代子 | 15 | 500/回 | | |
| 164 | 旭東 | やさしい整体 | 第2・4月曜 10:00～12:00 | 遠藤 千代子 | 12 | 1,000 | | |
| 165 | 北 | 健康になろう男性の会 | 奇数月第 3火曜 10:00～12:00 | 中央保健センター 保健師他 | 20 | — | 運営費:月 200円 | |
| 165 | 御津 | 健康教室 にこにこ会 | 第1・2・4月曜 10:00～12:00 | — | | — | 年会費 500円・コピー代等 3カ月 100円 | |
| 165 | 操山 | さわやかクラブ | 第 3 火曜 10:00～12:00 | — | 20 | — | 100円 | 介護予防 おおむね65歳以上 |
| 165 | 操南 | 操南エンジョイ・レク | 第 4 土曜 13:30～15:00 | — | 15 | — | | |
| 165 | 東山 | いきいき会 | 第2火曜 10:00～11:45 | — | | — | 実費必要 | |
| 165 | 西大寺 | SKB健康体操 | 第1・3火曜 13:30～15:00 | 千田 節子 | 29 | 1,000 | | |
| 165 | 上道 | いきいき小鳥の森 | 第1・3火曜 10:00～12:00 | — | 25 | — | 要雑費 500円/年 | 「あつ晴れ！もも太郎体操」やゲーム等 |
| 165 | 万富 | 千種楽々クラブ(介護予防) | 第1・3・4月曜 14:00～16:00 | 代表者 伊永 節子 | 30 | — | 無料 | |
| 165 | 福田 | 笑いヨガ&認知症予防 | 第 4 土曜 10:00～11:30 | 万代 京央子 | | 500 | | |