

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、心も身体も元気に健康になりましょう。
164	高松	自力経絡整体	第1・3金曜 13:00～15:00	中井 覚雄	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	20	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	500/回		
165	津高	津高笑いヨガクラブ	第1日曜 10:00～11:30	木谷 光一	10	300		
165	大元	シニアあっぱれ！元気クラブ	第2・4火曜 10:00～12:00	—	30	—	実費必要(100円/年-紙、印刷代等)	
165	御津	健康教室 にこにこ会〔Ⅰ〕	第2・4月曜 10:00～12:00	—	20	—	年会費 500円・資料代500円	
165	御津	健康教室 にこにこ会〔Ⅱ〕	第1・4月曜 10:00～12:00	—	20	—	年会費 500円・資料代500円	
165	操山	さわやかクラブ	第 3 火曜 10:00～12:00	—	30	—	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金曜 13:00～15:00	—	20	—		活動は13:30～
165	東山	いきいき会	第2火曜 10:00～11:45	—		—	実費必要	70代～80代／あっぱれ桃太郎体操、レクリエーション等
165	西大寺	SKB健康体操	第1・3火曜 13:30～15:00	千田 節子	30	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	第1・3・4月曜 14:00～16:00	代表者 伊永 節子	なし	—	無料	あつ晴れ！もも太郎体操を主として脳トレ、ゲームなどを取り入れながら楽しく健康を保つためのクラブ
165	福田	笑いヨガ&認知症予防	第 4 土曜 10:00～12:00	万代 京央子	30	500		免疫力アップ。健康は笑いから
165	芳田	さわやかクラブ	第 3木曜 13:30～15:30	上野 明美 辻 博明	50	500	資料代月100円程度	介護予防