

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		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	12	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	小寺 亜弥	15	500円/回		
164	旭東	やさしい整体	第2・4月曜 10:00～12:00	小寺 亜弥	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	—	30	—	100円	介護予防 おおむね65歳以上
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	27	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		