

社会資源・既存事業

プラッツ所属

地域の運動サークル

教室名	曜日	時間	場所	備考
アカシア元気アップ教室	水	10:00~11:00	アカシア公民館	1,000円/月 床・立位運動 
アカシア健康体操	土 (第1・3)	14:00~15:00	アカシア公民館	1,000円/月 筋トレ・ヨガ
なでしこフレンズ	月	10:00~11:00	アカシア公民館	1,000円/月 筋トレ・リズム体操
旭ヶ丘軽体操教室	水 (第2水曜日は休み)	10:00~11:00	旭ヶ丘公民館	会費なし 椅子運動など 
鶴北体操教室	木	10:30~11:30	鶴北公民館	1,000円/月 筋トレ・ストレッチ 
椅子トレ教室	水 (第2・4)	10:00~11:00	鶴北公民館	1,000円/月 椅子運動など
鶴北ピラティス	火 (第2・4)	10:00~11:00	鶴北公民館	500円/月 ストレッチ・ピラティス
千鳥台太極拳	木	10:00~11:30	千鳥台公民館	500円/月 
鶴親会体操教室	月	10:00~11:00	鶴西公民館	会費なし 鶴親会メンバーが対象 
バラ色体操 乙女の会	月	10:00~11:00	白帆台公民館	会費 1,000円/月 軽体操など 
緑台健康体操	木	13:30~14:30	緑台公民館	1,500円/月 ストレッチ・有酸素運動
オレンジサークル	金	10:00~11:00	向栗崎公民館	100円/回 軽体操・脳トレなど
ヨガサークル	木	20:00~21:00	宮坂公民館	2,200円/月 ヨガ
はまなす体操	水	10:00~11:15	向陽台公民館	3,000円/月 筋トレ・ストレッチ
フレイル予防サークル	火	14:00~15:00	鶴東公民館	1,500円/月 筋トレ・ストレッチ
大根布NOSS教室	月	10:00~11:30	大根布公民館	1,000円/月(大根布はなし) ストレッチ NOSS(踏み元にした運動) 
宮坂NOSS教室	水	9:15~10:30	宮坂公民館	
緑台NOSS教室	水	10:45~12:00	緑台公民館	
旭ヶ丘貯筋教室	金	14:15~15:00	旭ヶ丘公民館	2,000円/月 椅子運動・頭の体操 その他、筋肉トレーニング等 
千鳥台貯筋教室	火	10:15~11:00	千鳥台公民館	
鶴東貯筋教室	金	15:15~16:00	鶴東公民館	
白帆台貯筋教室	木	9:45~10:30	白帆台公民館	500~600円/回 (保険料100円/月) (道具は購入していただきます) ボール、ベル、ベルターを使用した 体操等
大根布3B体操教室	火	10:30~11:45	大根布公民館	
鶴西3B体操教室	金	10:00~11:15	鶴西公民館	
緑台3B体操教室	土	13:30~14:30	緑台公民館	
大学3B体操教室	金	10:00~11:30	大学公民館	

教室名	曜日	時間	場所	備考
中央体操教室	火	9:30~11:00	町総合体育館	
内灘町健康クラブ	木	9:30~11:00	向栗崎体育館	バス送迎あり
室体操教室	火	13:30~14:30	室公民館	
ヘルシークラブ	金	14:00~15:30	保健センター	1,500円/月

ふれあいいきいきサロン

ふれあいいきいきサロンは誰もが気軽に集う場所です。お茶会をしたり、講演会を聞いたり、新年会・忘年会など、いろいろな行事を行っています。

サロン名	日時	場所
アカシア地区「アカシア」	毎月 第2(土) 10:00~ ※4月・12月のみ	アカシア公民館
向栗崎地区「お茶の間」	毎月 第1(火) 10:00~	向栗崎公民館
鶴西地区「鶴西」	毎月 第2(金) 10:00~	鶴西公民館
鶴東地区「鶴東」	毎月 第2もしくは第3(火) 10:00~	鶴東公民館
緑台地区「みどり」	毎月 第2(火) 10:00~	緑台公民館
大根布地区「ひまわり」	毎月 第4(金) 10:00~	大根布公民館
旭ヶ丘地区「あさひ」	毎月 第2(水) 10:00~ ※毎月でない場合あり	旭ヶ丘公民館
向陽台地区「いいね向陽」	毎月 第3(火) 10:00~	向陽台公民館
千鳥台地区「千鳥台」	毎月 第2(水) 10:00~	千鳥台公民館
大学2丁目地区「大学」	毎月 第4(水) 14:00~	大学公民館
大清水地区「いきいき大清水」	毎月 第2(金) 10:00~	大清水公民館
白帆台地区「きらめき」	毎月 第3(水) 10:00~	白帆台公民館
鶴北地区「ほっこり鶴北」	毎月 第2(金) 10:00~	鶴北公民館
ハマナス地区「きまっし!!ハマナス」	毎月 第2(水) 10:00~	ハマナス公民館
宮坂地区「ほっと宮坂」	毎月 第2(金) 10:00~	宮坂公民館
西荒屋地区「西荒屋福寿草」	毎月 第2(火) 13:30~	西荒屋公民館
室地区「あおづか」	毎月 第3(金) 10:00~	室公民館