

| 団体名 | 旭クラブ | いっしょにストレッチ | 稻荷クラブ | カトレア社協 | 川端いきいきサロン | かわばたエンジョイ会 | きらりびとみやしろふれあいサロン(太極拳) |
|------------|--|---|-------------------------------------|--|---|--------------------------|-----------------------|
| 目的 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 |
| 活動の内容 | 歌 ゲーム 茶話会 キラキラ体操 手作り教室 脳トレ | キラキラ体操 その他の体操 音楽にあわせた体操 足の筋トレ | 歌 ゲーム 茶話会 キラキラ体操 その他の体操 | 百歳体操 シニアヨガ、脳トレ体操、口腔体操、正しい歩き方、コグニサイズ | 茶話会 百歳体操 キラキラ体操 その他の体操 第1、3は体操の後 サロン実施 | 百歳体操 キラキラ体操 その他の体操 | 太極拳 |
| 活動の日時 | 第4水曜日 13:30~15:00 | 毎週月曜日 9:00~10:00 | 第1水曜日 13:00~15:00 | 毎週水曜日 13:00~15:00 | 毎週月曜日 13:30~15:30 | 毎週金曜日 13:00~15:00 | 第2木曜日 13:30~15:00 |
| 活動場所 | 百間集会所 (百間公民館) | かしんだま文庫 (東糸原222) | 百間集会所 (百間公民館) | 社協内 人數が大規模の場合 は2か所もあり | 川端集会所 | 川端公民館 2F 和室 | 百間集会所 (百間公民館) |
| 参加人数 男女 | 約10~12人 約3~4人 約7~8人 | 約10人 約0人 約10人 | 約10人 約5人 約10人 | 約34人 約4人 約30人 | 約23人 約5人 約18人 | 約26人 約0人 約26人 | 約10人 約1人 約9人 |
| 参加条件の有無 | 無 | 有 女性のみ | 有 稻荷町会の会員のみ | 無 | 無 | 無 | 無 |
| 参加費用 | 無料 | 月1000円 | 無料(町内会から補助) | 無料 | 1回100円 | 1回100円 | 無料 |
| 困りごと | 高齢のため来られなくなつた人がいる 階段が大変 後を手伝ってくれる人がいない | ない | 活動の継続 (年齢的なもの)(参加者減少) | ない | ない | ない | ない |
| 感染対策など | 歌はマスクしたまま。 菓子は個包装。お茶はペットボトル。 困む形で机を配置し、真向かいにならないように座る。 | エタノールによる手 指の消毒 換気 各 自判断でマスク着用 暑さのため令和7年 7月8月9月休み 10/6~再開 | 活動中 お茶はペットボトル ごみ持ち帰り | マスクは使用する 体温は必ず測る | マスクを着用して体 操 | 活動中 参加カードの提出有 り。 | 活動中 |

| 団体名 | きらりびとみやしろ ふれあいサロン (健康体操) | きらりびとみやしろ 陽だまりサロン | きらりびとみやしろ ふれあいサロン (歌声喫茶) | きらりびとみやしろ (健康麻雀・そば道 場) | きらりびとみやしろふ れあいサロン(囲碁) | 金曜クラブ | 月曜つどいの会 |
|------------|--------------------------------|--|--------------------------------|---|--------------------------|---|---|
| 目的 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 | 仲間との交流 | 仲間との交流 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 |
| 活動の内容 | その他の体操 | 健康体操 ヨガ スクエアステップ | 歌 | 健康麻雀 そば道場 | 囲碁 | 歌・ゲーム 茶話会 食事会 その他の体操 出前講座 | 歌・ゲーム その他の体操 暑気払い⇒送迎バ スにて外食、クリスマ ス会、四季に合わせ た催し物(ミニミニ運 動会・クリスマス会 他) |
| 活動の日時 | 第1、3金曜日 10:00~12:00 | ①毎週火曜日 (第3、5火はヨガ) ②第2、4金曜日 スクエアステップ ①10:30~11:30 ②13:30~15:00 | 第1水曜日 13:30~15:30 | ①麻雀第2、4土曜 日 ②そば第3土曜日 ①13:00~17:00 ②8:30~12:00 | 第1、3日火曜日 13:30~16:00 | 第1、3金曜日 10:00~13:30 | 第1、3月曜日 (祝日に重なった場 合休みです) 13:00~15:00 クリスマス会は昼食 を出す為12:00~ 15:00 |
| 活動場所 | 須賀集会所 | ①健康体操…新し い村 芝生広場 ヨガ…陽だまりサロ ン(笠原小学校内) ②スクエアステップ …陽だまりサロン(笠 原小学校内) | 道佛集会所 | きらりびとみやしろ | きらり姫宮 | 辰新田集会所 | 西条原集会所 |
| 参加人数 男女 | 約20人 約5人 約15人 | 約10人 約0人 約10人 | 約20人 約5人 約15人 | 5~10人 | 約10人 約8人 約2人 | 約30人 約6人 約25人 | 約21人 約0人 約21人 |
| 参加条件の有無 | 無 | 無 | 無 | 有 きらりびとみやしろの 会員になっていただ きます。 | 無 | 無 | 無 西条原地区住民 |
| 参加費用 | 第1金 200円 第3金 無料 | 無料 | 無料 | ①200円/月 ②1800円 | 無料 | 1回500円 (食事有り) 1回200円 (食事なし) | 1回200円 クリスマ ス会は500円 誕生花、ゲームの景 品、茶菓等に使いま す。 |
| 困りごと | ない | 現在講師が不在(ヨ ガはいます)でビデオ 体操になっています。 早めに新しい方 を探す予定です。 | ない | ない | ない | 催し物の企画 ウイルスによるボラン ティアさんの活動自 粛 | ない |
| 感染対策など | 活動中 | 活動中 | 活動中 | ・園上さん家(ち)は 活動終了。麻雀とそ ばはきらりびとみやし ろで活動中。 ・麻雀活動中 ・そば活動中 | 活動終了 | 今年は休会無し。唱歌 自粛。お茶は紙コップ。 菓子は持ち帰り。食事は スタッフと一部希望者。 保育園児との交流休止 中。輪投げを庭で実施。 検温換気を継続中。 | 活動中 |

| 団体名 | 国納自由クラブ | さくら会 | サロンみやけん | さわやかクラブ連合会 (レクリエーションスポーツ部) | 三和会 | 新若クラブ | スイートピーの会 | |
|------------|----------------------------------|------------------------|---|--------------------------------|----------------------------------|--|--|---|
| 目的 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 健康づくり活動 | |
| 活動の内容 | ゲーム その他の体操 おしゃべり:テーマを決めて話す | | 認知症予防 | 茶話会・食事会(年2回)麻雀バイを使用して認知症予防 | レクリエーションダンス ゲーム 健康体操 | 歌(カラオケ) ゲーム(輪投げ) 茶話会・食事会 その他の体操 | 百歳体操 | フレイル予防・居場所づくりを目的とし、健康づくりに繋げる。スイートピーの日が待ち遠しい教室であること。 |
| 活動の日時 | 第2、4火曜日 10:00~12:00 | 第2、4土曜日 13:30~14:30 | 第1、3火曜日 12:00~16:00 | 主として月曜 (月に1回) 9:00~11:30 | 第2、4火曜日 9:30~15:00 | 第1、2、3火曜日 13:15~15:00 | 毎週火曜日 13:00~15:00 | |
| 活動場所 | 国納集会所 | 弁天会館 | すべて宮代 | 進修館大ホール、 小ホール | 中須集会所 | 百間公民館 | 自宅 | |
| 参加人数 男女 | 約10人 約0人 約10人 | 約13人 約3人 約10人 | 約25人 約0人 約20人 | 約30人 約5人 約25人 | 約19人 約9人 約10人 | 約15人 約2人 約13人 | 約31人 約11人 約20人 | |
| 参加条件の有無 | 無 | 有 | 有 | 有 | 無 | 無 | 有 皆様と一緒に体操を楽しくできる方。狭い中の集まりですでの雰囲気を大切にしています。 | |
| 参加費用 | 1回100円 | 年会費1,000円 | 年3000円 | 無料 | 3か月に1000円 | 月100円 | 1回100円※見学・体験各1回無料 | |
| 困りごと | 高齢者がクラブから施設等に移り、人数が減少してしまう事 | ない | ない | 活動の費用 (会場費) | カラオケ機が老朽化してきていていつ使用不可になるかということ。 | ない | | |
| 感染対策など | R4年5月から再開 消毒・マスク着用・ 距離をおく | R5年4月から再開 している。 | 継続して活動中 マージャン卓が足りないためR7年度は 新規受付していない。 | コロナ禍以降任意開催 | 机を教室式に配置 ごみ持ち帰り カラオケマイクの消毒 | 体操はR4年8月再開 公民館のため換気扇がある | マスク使用、入室の際は体温測定、器具使用後は必ず消毒するなどを徹底。 | |

| 団体名 | 須賀島いきいき体操クラブ | 須賀島クラブ | スマイルクラブ | スマイル宮東 | 辰新田体操クラブ | 辰新田体操クラブ(レク中心) | たまり場サロン「中須」 |
|------------|---------------------------|----------------------|--|-------------------------|---|--|----------------------|
| 目的 | 健康づくり活動 | 仲間との交流 | 仲間との交流 | 健康づくり活動 健康づくり活動 | 健康づくり活動 仲間との交流 | 健康づくり活動 仲間との交流 | 健康づくり活動 仲間との交流 |
| 活動の内容 | 百歳体操 シニアヨガ スクエアステップ | 食事会 認知症予防 | スクエアステップ | いきいき百歳体操 宮代キラキラ体操 | 百歳体操 キラキラ体操 ストレッチ・筋力アップ 脳トレ タオル体操 スクエアステップ | ゲーム キラキラ体操 その他体操(ストレッチ・ラジオ体操・タオル体操) 輪投げ、バッロー、民謡踊り | 百歳体操 その他の体操 |
| 活動の日時 | 第2、3、4水曜日 13:30~15:30 | 第4日曜日 10:00~13:00 | 第1、3、5月曜日 10:00~11:30 | 第1、第3木曜日 13:15~14:45 | 第1、3、5水曜日 13:30~15:00 | 第1月曜日 13:30~15:00 | 第4月曜日 10:00~12:00 |
| 活動場所 | 須賀島集会所 | 須賀島集会所 | 道佛集会所 | 宮東集会所 | 辰新田集会所 | 辰新田集会所 | 中須集会所 |
| 参加人数 男女 | 約17人 約2人 約15人 | 約15人 約5人 約10人 | 約20人 約3人 約17人 | 約10人 約1人 約9人 | 約21人 約0人 約20人 | 約15人 約0人 約15人 | 約8人 約3人 約5人 |
| 参加条件の有無 | 無 須賀島地区の住民 | 有 | 無 | 無 | 無 | 無 | 無 |
| 参加費用 | 月100円 | 1回500円 手作りの場合300円 | 月100円 | 月100円 | 月100円 | 無料 | 無料 |
| 困りごと | ない | その他 参加人数を増やしたい | ない | ない | 男性が集まらない | ない | 次のリーダーが不在 |
| 感染対策など | 入退室時の手指消毒 時間を決めての換気 | 継続して活動中 マスク、消毒 | 窓の開閉 椅子の消毒 検温は家で マスクの着用は個人の自由 | 継続して活動中 マスク着用 | 継続して実施中 換気:会場の風通しがよい。 手指、椅子等の消毒 検温・マスクの着用 | 継続して活動中 遊具等は消毒して使用 | R3年11月再開 |

| 団体名 | 道佛集会所元気クラブ | 道佛集会所なかよし会 | とんぼ体操くらぶ | どんぐりクラブ | 中須マーガレットの会 | なかよしクラブ | にこいこ会 |
|------------|---|--|---------------------------|--|---|--|---|
| 目的 | 仲間との交流 健康づくり活動 出前講座での勉強会 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 明るく笑いながら過ごせる場所であること。「1才でも若々しく、ハツラツ」とを目標に。体操の日が待ち遠しくなるように。 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 |
| 活動の内容 | 百歳体操 その他の介護予防体操 出前講座 歌・ゲーム 茶話会・食事会 | 歌・ゲーム 茶話会・食事会 百歳体操 その他の介護予防体操 出前講座 | | 歌 ゲーム 茶話会 その他の体操 食事会 その他の体操 早口言葉 出前講座 | 百歳体操 リズム体操・脳トレ 口腔体操 正しい歩き方 (鏡を見ながら姿勢・視線・足の運び・腕の振り方) シニアヨガ(頭も体も柔軟に) | 百歳体操 キラキラ体操 その他の体操 タオル体操 サザエさん体操 | 歌 ゲーム 茶話会 百歳体操 出前講座 情報共有 勉強会 |
| 活動の日時 | ①毎週金曜日 ②第3金曜日サロン ①10:00~11:30 ②10:00~12:00 | 毎週火曜日 10:00~11:30 | 毎週火曜日 13:00~15:00 | 第3月曜日 10:00~12:00 | 第3月曜日 第4火曜日 10:00~12:00 | 毎週金曜日 (月4回) 13:00~14:30 | 第1木曜日 第3月曜日 9:30~12:00 |
| 活動場所 | 道佛集会所 | 道佛集会所 | 宮代台集会所 | 新道集会所 | 中須集会所 | 和戸公民館 | 和戸宿集会所 |
| 参加人数 男女 | 約23人 約3人 約20人 | 約20人 約0人 約20人 | 約36人 約4人 約32人 | 約40人 約10人 約30人 | 約22人 約5人 約17人 | 約30人 約3人 約27人 | 約15人 約3人 約12人 |
| 参加条件の有無 | 無 | 無 | 無 | 無 | 無 | 有 徒歩か自転車で参加できる方 | 無 |
| 参加費用 | 1回100円 | 1回100円 | 無料 | 1回200円 年末年始は食費を含め500円 | 無料 | 月100円 | 月100円 |
| 困りごと | | ない | ない | ◎リーダーの人材発掘(情報不足) ◎後継者不足(スタッフ) | ない | 金曜日は公民館の駐車場が満車になる。 | ない |
| 感染対策など | 体操は継続して実施中。感染対策のため、窓の開閉、使用するものすべて消毒、床の消毒。検温は家で。 | 継続して活動中 換気・消毒・検温自己申告です | 継続して活動中 体温測定 換気 密にならない | 時間帯 内容のマッタリ対策 | マスク使用 | 継続して実施中 換気・椅子の間隔をあける マスク着用は個人の自由 | 開催中 体調に応じてマスク着用 |

| 団体名 | にこにこ体操 | ぬくもり俱楽部 | 東・中寺地区介護体操 | 姫北サロン | フリージアの会 | フレンドリー | ホップステップ体操クラブ |
|------------|--|---|---|--|---|-------------------------------|---|
| 目的 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流 健康づくり活動 安否確認 | 仲間との交流 健康づくり活動 ご近所・仲間とのつながり「楽しくなければ体操じやない」 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 健康への意識をしつかりもちろん 若々しく、明るく元気に過ごせるよう努力を楽しむ場所でありたい、居場所づくりも目的とする | 仲間との交流 健康づくり活動 | 健康づくり活動 |
| 活動の内容 | 脳トレ 百歳体操 スクエアステップ リズム体操 ・キラキラ体操 ・みやしろ音頭 ・365歩のマーチ シニアヨガ | 懇談 ゲーム リハビリ体操 百歳体操 出前講座 演奏他 | 百歳体操 正しいNHKラジオ体操 キラキラ体操 お富さん体操 365歩のマーチ 太極拳準備体操 相互啓発レクチャー 体力測定 | 歌・ゲーム 茶話会・食事会 太極拳 その他の体操 脳トレ | 百歳体操(おもり) 認知症予防ゲーム 口腔体操 休憩時間はダンス20分(希望の方々) シニアヨガ・正しい歩き方 滞椅子に座つて体操(身も心も柔軟に、転倒防止) | 百歳体操 キラキラ体操 口腔体操 脳トレ | 百歳体操 キラキラ体操 その他の体操 口腔体操 脳トレ |
| 活動の日時 | 毎月第2・3・4月曜日 13:30~15:30 | ①第2、4水曜日 10:00~12:00 ②3か月に1度程度不定期で第2か4水曜日にカラオケ(午後) | 第1、3火曜日 13:30~15:00 | 第4曜日 10:00~12:00 | 毎週日曜日 13:00~15:00 | 毎週火曜日 13:00~14:45 | 毎週月曜日 13:30~15:30 |
| 活動場所 | 学園台集会所 | 姫宮南団地集会所 | 東地区集会所 | 北団地集会所 | 百間公民館(1階大ホール) | 川端公民館 | 新道集会所 |
| 参加人数 男女 | 約21人 約6人 約15人 | 約20人 約12人 約8人 | 約15人 約5人 約10人 | 約25人 約8人 約17人 | 約34人 約4人 約30人 | 約30人 約1人 約29人 | 約17人 約7人 約10人 |
| 参加条件の有無 | 無 | 無 | 無 極力近隣地区で会の無い方へ参加を促進中。 | 有 北団地自治会員のみ(但心相談) | 無 どなたでもOK | 無 | 無 但し、部屋の広さもあり、人数制限があります(現在満員) |
| 参加費用 | 1回100円 | 1回50円 | 無料 | 1回100円 (食事会時500円) | 1回100円 | 月100円 | 1回100円 |
| 困りごと | 活動の継続 だんだんせまくなっていることです。 | ない | 会員募集中ですが、高齢化、増えません。 | 活動の費用 活動の継続 | ない | ない | ない |
| 感染対策など | 継続して活動中 手指・用具の消毒 空気の入れ替え | コロナ感染防止のため当分の間、茶菓子提供をやめ、参加費を無料にした(それまでは100円)。参加者4名につき机2台を使用し、間隔をあけている。ゲームの貸し出しを希望します。R6年9月より茶代、その他として50円/回の参加費。 | 基本的には開催の方向ですが、コロナ感染防止マニュアル作成し、全員励行安全性重視しています。 | 活動中 | 換気をこまめに行う マスク使用 | 継続して活動中 手指のアルコール消毒 検温 | 継続して活動中 必ず間隔を開け換気をして消毒をする。予め人数制限。 |

| 団体名 | 宮代台ふれあいクラブ | 楽らくフレイル予防体操クラブ | 蘭の会 | 和戸2丁目2区「おしゃべりサロン」 | 和戸百歳体操 |
|------------|--|----------------------------------|---|------------------------------|--------------------------|
| 目的 | 仲間との交流 健康づくり活動 社会への貢献 | 仲間との交流 健康づくり活動 | 仲間との交流を楽し みながら健康づくり、 居場所づくりが目的 筋力アップ体づくり、 正しい歩き方、認 知トレーニングで健 康寿命を延ばす。猫 背、腰痛・膝痛の方 大歓迎です。 リラックスタイム、シ ニアヨガ | 仲間との交流 | 仲間との交流 健康づくり活動 |
| 活動の内容 | 歌・ゲーム 茶話会 百歳体操 キラキラ体操 その他の体操 電話会談 家庭訪問 | 百歳体操 キラキラ体操 その他の体操 | 15種類の健康器具 を使い筋力強化 穏やかな音楽を聴 きながらマットでシニ アヨガ、ヨガベルトで 柔軟性アップ | ゲーム 茶話会 クイズ 体操 歌 | 百歳体操 キラキラ体操 その他の体操 |
| 活動の日時 | 第1日曜日 毎週木曜日 14:00~15:30 | 毎週木曜日 (第2週を除く) 13:30~15:30 | 毎週木曜日 1部 13:00~15:00 2部 14:30~16:00 | 毎月第2・4金曜日 13:00~14:30 | 毎週水曜日 13:00~14:30 |
| 活動場所 | 宮代台集会所 | 百間集会所 (百間公民館) | 自宅 | マンション集会室 | 和戸公民館 |
| 参加人数 男女 | 約20人 約10人 約10人 | 約13人 約0人 約12~14人 | 約35人 約5人 約30人 | 約10人 約5人 約5人 | 約35人 約5人 約30人 |
| 参加条件の有無 | 有 宮代台の住民・近隣の方については準会員にて受け入れ | 無 | 無 | 有 マンション住人 | 無 |
| 参加費用 | 月200円(会員・贊助会員) | 無料 | 1回100円 | 無料 お茶持参 | 月100円 |
| 困りごと | ない | 人数がめいっぱいにな って嬉しい困った です | 個人宅のため狭く感じ ている。人数が多く、 近くに集会所がある とよいと思う。 | 活動の継続 集客方法 | ない |
| 感染対策など | 「体操」「歌声ひろば」「カラオケ」「健康マージャン」を毎週木曜日に順番に実施 | 継続して実施中 | シニアヨガ実施・感染予防をしっかり実行・ジムにて24種類のスポーツ器具を使用しての筋トレ柔軟性アップ、瞑想(リラックスタイム)15分)。新器具(全身マッサージ・EMS脂肪マッサージ) 感染予防のため、現在もマスクの着用。細目に消毒。使用したものは消毒、体温。 | 継続して活動中 マスクを自己判断で 使用 | 継続して実施中 参加者による椅子等の消毒 |