

団体名	活動場所	曜日	内容
それいゆ	春日1	金	ラジオ体操、文の京体操、ロコモ体操、忍々体操など
コーシャ千石ふれあいサロン	千石3	火/木	ストレッチなど、文の京体操（第3木曜はランチの日）
かよい〜の風のやすみば	千石4	水	貯筋運動、脳トレ、有酸素運動など
文京吹矢人クラブ	白山4	土	準備体操・吹矢体操後に、初歩段階の吹矢、懇親会など
ひよりクラブ	千石3	月	スクエアステップ（マットを用いたエクササイズ）
のぞみ会	小石川2	水	健康体操、ストレッチ、脳トレ、筋力向上トレーニングなど
カナリア会	春日2	水	音楽療法・脳トレ体操、椅子のできる体操やストレッチなど
コーシャ千石クラブ	千石1	火/金	カーレットを中心に、軽い体操、懇親会など
とらいあんぐるタイム	大塚6	火	貯筋運動、脳トレ、ぬり絵など
みょうがの会	小日向2	水/金	ストレッチ、有酸素運動、転ばない身体づくりと健康維持
あすなる会	大塚2	水	音楽療法士のお口体操、柔道整復師のストレッチ・筋トレなど
ハイビスカス	大塚5	月	フラダンスを中心とした活動
同友会たんぼぼ	音羽1	水	介護予防体操を通じて参加者同士のふれあい
コミュニティカフェひまわりママ	本郷2	火/水/木	ころばん体操、健康運動指導士の健康体操、脳トレゲーム、 看護師による健康相談など
向丘クラブ	向丘1	木	準備体操後にカーレット、食事会など
文京クラブ	向丘1	火	カーレットを中心に、軽い体操、懇親会など
湯島元気体操会	本郷3	金	柔道整復師による元気体操
文京ノルディックウォーク友の会	根津1	木	2本のポールを使用したノルディックウォーク
つつじクラブ	本郷6	水	健康マージャン、輪投げなど
みんなの体操	本駒込4	火	柔道整復師会講師による体操、血圧・握力測定
しのばず	千駄木3	金	カーレットをメインに吹矢、ダーツ、ユル体操、食事会など
だれでもテニス汐見	千駄木2	週末	ソフトテニスを中心に、ラジオ体操、軽いランニングなど
MEGUMI会	本駒込3	水	チューブを利用した転倒骨折予防体操、食事会など
昭和体操火曜グループ	本駒込2	火	介護予防体操（ストレッチ、バランストレーニング）など
めじろ台GGC	目白台1	金	準備体操後にグランドゴルフ
お手軽筋カトレゆったりストレッチ	本郷7	火	筋カトレーニングとストレッチ