

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、手話ソングなど
コーシャ千石ふれあいサロン	千石3	火/木	文の京体操、ストレッチ、カーレットなど
かよい〜の風のやすみば	千石4	水	貯筋体操、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	金	スクエアステップ(マットを用いたエクササイズ)、介護予防体操
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	土	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	水	ポッチャを中心に軽い体操、懇親会など
ひまわり会	千石1	火	介護予防体操、脳トレなど
コスモSK	千石3	土	筋トレ、ストレッチ、ダンスなど
結の会	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
ゆずの会	小石川3	月/金	貯筋体操、脳トレ、有酸素運動、ボール運動など
とらいあんぐるタイム	大塚6	火	貯筋体操、脳トレ、有酸素運動、ストレッチなど
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
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
めじる台GGC	目白台1	金	準備体操後にグラウンドゴルフ
フレイル予防Ryu	大塚3	月/火/水/木	ストレッチ、筋トレ、水中ウォーキングなど
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	月/木	準備体操後にカーレット、食事会など
文京カーレットクラブ	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
お手軽筋トレゆったりストレッチ	本郷7	火	筋力トレーニングとストレッチ
さつきクラブ	本郷7	金	水泳を中心とした活動
スイミングスバル	本郷7	月	水泳と水中ウォーキング
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5	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/水	介護予防体操(ストレッチ、バランストレーニング)など
白東会	白山1	木	転倒骨折予防運動(ストレッチ、筋力トレーニング)など

令和5年11月29日現在