	団体名	曜日	活動回数(/月)	時間	会場	内容	会費
1	ＲＣストレッチング	水	３～５回	9：30～11：30	笛田リサイクルセンター会議室	ヨガストレッチ・３Ｂ体操	月払い
2	あすなろ会	木	３回	9：30～11：30	深沢学習センター	ヨガ・リズム体操	参加毎
3	アミ―ガス	火	４～５回	13：30～15：30	萩郷会館	ピラティス	月払い
4	いぶきの会	月・木・金	5～8回	10：00～11：00	打越公会堂	ラジオ体操・健康体操・口腔体操	参加毎
5	梶原山リズム体操教室	木	３～５回	10：00～12：00 13：00～15：00	梶原山町内会館	筋肉トレーニング他	月払い
6	鎌倉市太極拳心会	月	４回	9：10～10：50	鎌倉武道館他	太極拳	月払い
7	鎌倉シニアグランドゴルフひまわり会	火・金	１～３回	9：00～11：30	三菱グラウンド	グランドゴルフ	年払い
8	鎌倉シニアソフトボールクラブ	木	３～５回	9：00～12：00	山崎浄化ｾﾝﾀｰｽﾎﾟｰﾂ広場	ソフトボール	年払い
9	グランドゴルフ　山桜の会	月・火	５～７回	9：00～12：00	山崎浄化ｾﾝﾀｰｽﾎﾟｰﾂ広場	グランドゴルフ	年払い
10	元気はつらつ体操	水	３～５回	第1週　13：45～15：00 第2.3.4週 11：00～12：15	大平山丸山町内会館	健康体操	参加毎
11	紅葉会	火	２回	10：00～11：00	教養センター	ストレッチ・筋トレ	月払い
12	腰越太極拳同好会	土	４回	９：00～12：00	腰越学習センター	太極拳	月払い
13	腰越ポールウォーキング同好会	火	２回	10：00～12：00	鎌倉広町緑地 他	ポールウォーキング	月払い
14	七里ガ浜ストレッチサークル	金	２～４回	15：30～17：00	七里ガ浜町内会館	ストレッチ・筋トレ	月払い
15	七里ガ浜太極拳同好会	火	３～４回	9：00～10：20	七里ガ浜浄化センター	太極拳	月払い
16	ジャズダンス	火	４～５回	10：20～12：00	七里ガ浜浄化センター	ジャズダンス	なし
17	すこやか	第１木・第４火	２回	10：00～11：45	寺分町内会館 他	体操、コグニサイズ	参加毎
18	すこやか元気会	第２・４木	２回	9：20～10：20	手広東公会堂	軽体操	月払い
19	スタークラブ	火	３～５回	9：00～11：00	鎌倉武道館・大船体育館	バトミントン	月払い
20	チャレンジクラブ	金	４～５回	9：30～11：00	鎌倉武道館他	ストレッチ・筋トレ	参加毎
21	手広太極拳こぶしの会	月	２回	10：00～12：00	手広東・手広西公会堂	太極拳	月払い
22	ニコニコ元気会	月	１～３回	9：45～11：45	深沢学習センター	椅子体操・ストレッチ	参加毎
23	西鎌倉いきいき健康体操教室	第２・４木	２回	10：00～11：10	西鎌倉山自治会館	ストレッチ・筋トレ	参加毎
24	にしかま元気ラボ	水・金	６～８回	10：30～11：45	「茶風」レンタルスペース	ストレッチ・筋トレ・脳トレ	参加毎
25	びわえん健康クラブ	土	４～５回	9：30～10：30	琵琶苑会館ホール他	フレイル予防体操	月払い
26	西鎌倉バドミントンクラブ	日・祝 第２・４土	４～10回	日・祝　13：30～16：30 第2・第4土　18：30～21：00	西鎌倉小学校	バトミントン	年払い
27	マロンの会	木	３～４回	19：00～21：00	西鎌倉小学校	ストレッチ・体操	月払い
28	やまぼうし	第１月・第３水	２回	10：00～11：00	梶原山町内会館	健康体操	年払い
29	りんどう会	金	３～５回	10：15～11：00 第３のみ10:00～11:00	深沢学習センター他	リズム体操・ヨガ	月払い

30	深沢エアロビクスサークル	水	３～４回	10:00～12:00	深沢学習センター	エアロビクス、ストレッチ体操	月払い
31	太極拳鎌倉同好会	火	３～５回	11:00～13:00	鎌倉武道館	太極拳	月払い
32	深沢商工リズム体操クラブ	土	３～４回	10：00～11：30	深沢小学校体育館他	リズム体操	月払い
33	ハタヨガ七里ガ浜サークル	木	３～４回	13：00～15：00	七里ガ浜浄化センター	ヨガ・柔軟体操	月払い

※ 活動内容によって、時間・会場等が異なることがあります。詳細は直接団体にご確認ください。