	団体名	曜日	活動回数（/月）	時間	会場	内容	会費
1	OST	火	3～5回	10:00～12：00	大町会館	ストレッチ	月払い
2	いきいきサロン名越	金	4回	10：00～11：30	名越自治会館	ストレッチ・筋トレ	月払い
3	大町健康クラブ	火	4回	10:00～11:00	大町ふれあい会	健康体操	参加毎
4	鎌倉グリーンハイツ自治会いきいき健康体操	水	3回	第1.3週 13：00～14：00 第2週 10：00～11：00	鎌倉ｸﾞﾘｰﾝﾊｲﾂ集会所	フレイル予防体操	参加毎
5	鎌倉市太極拳クラブ	木	4～5回	9：00～11：00	鎌倉体育館	太極拳	月払い
6	鎌倉ストレッチ～風～	金	4回	9：30～10：40	鎌倉体育館	イス・ピラティスボールを使った体操	月払い
7	鎌倉ストレッチ～花～	水	6～7回	10：40～11：50	鎌倉福祉センター	ストレッチ・筋トレ	参加毎
8	鎌倉ストレッチ冨士	月	2～4回	11：20～12：40	見田記念体育館	ストレッチ	参加毎
9	鎌倉ノルディック・ウォーキング倶楽部	金	1～3回	9：30～11：30	鎌倉市内各所	ノルディック・ウォーキング	参加毎
10	鎌倉ハイランド自治会いきいき健康教室	水	4回	第1.3週 10：00～11：00 第2.4週 10：00～11：10	鎌倉ﾊｲﾗﾝﾄﾞ自治会館	ストレッチ・脳トレ	参加毎
11	コアトレクラブ2018	金・土	4～5回	10：30～12：00 11：30～13：00 14：00～15：30	佐助自治会館 他	コアトレーニング	参加毎
12	サークル・ファイト	月	3～5回	10：00～11：30	鎌倉論語会館	軽体操	月払い
13	材木座いきいき体操	火・木	6回	火 9：40～11：20 木 10：00～11：30	材木座公会堂	ストレッチ・筋トレ	月払い
14	五月会	木	4～5回	13：00～15：00	見田記念体育館	ストレッチ・リズム体操	月払い
15	さわやか「水曜」体操	水	4回	10：00～12：00	大町会館 他	ストレッチ他	参加毎
16	十二所ちとせ会	水・金・土	7回以上	13：00～	十二所公民館 他	健康カラオケ体操、ストレッチ	年払い
17	ストレッチ鎌倉	水	4～5回	11：20～12：40	見田記念体育館	ストレッチ・筋トレ	参加毎
18	ストレッチ体操教室	月	3～5回	10：00～11：30	稲村ケ崎自治会館	軽体操、歩き方と姿勢	月払い
19	太極拳だんかづら	火	5～7回	9：00～11：00・11：00～13：00	見田記念体育館	太極拳	月払い
20	太極拳やすらぎクラブ	第3火・毎土	4～5回	13：50～15：10	名越やすらぎセンター	太極拳	月払い
21	二階堂らくらく健康クラブ	木	3回	10：00～11：30	鎌倉青少年会館	ストレッチ・筋トレ	参加毎
22	ニコニコ健康クラブ	火・金	3回	10：00～11：00	鎌倉青少年会館他	ストレッチ・筋トレ	参加毎
23	ふれあい健康クラブ	火	4回	11：00～12：00	大町ふれあい会館	健康体操	参加毎
24	十二所第二ちとせ会	火土以外	10回以上	10：00～11：30	十二所公民館、青少年会館 他	いきいき体操、グランドゴルフ	参加毎

※ 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。