	団体名	曜日	活動回数（/月）	時間	会場	内容	会費
1	STEP　UP　ヨガ教室	木	3～5回	13：00～15：00	大船体育館 他	ヨガ教室	月払い
2	ＴＣケンコー	金	3～5回	13：00～15：00	大船体育館	卓球	年払い
3	あらたまクラブ	火	4～5回	13：00～15：00	大船体育館 他	卓球	月払い
4	イスヨガ教室	月	3～5回	14：00～15:00	三美ビル４Ｆ	イスを使った軽体操	月払い
5	小坂地区バドミントン愛好会	水	3～5回	19：00～21：00	小坂小学校	バトミントン	参加毎
6	鎌倉ストレッチ～月～	火	3～5回	13：20～14：30	大船体育館	ストレッチ・筋トレ	参加毎
7	金曜体操教室	金	4～5回	10：00～11：30	今泉台町内会館	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ	月払い
8	健康体操教室	水	4回	14:30-15:30	三美ビル４Ｆ	椅子体操	参加毎
9	小袋谷いきいきサロン	金	3～5回	10：15～11：15	小袋谷公会堂	ストレッチ・筋トレ	参加毎
10	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
11	高野台自治会シニア会あすなろ倶楽部	第１・４火	1～3回	13：30～16：00	高野台自治会館他	ストレッチ他	年払い
12	高野台転倒予防教室	月・水	4～6回	10：00～11：00	高野台自治会館	ストレッチ・筋トレ	月払い
13	楽しく身体を動かす会	第1・3 木 第2・4 火	4回	木10：00～11：30 火13：30～15：00	杉澤宅スタジオ	ストレッチ・筋トレ	年払い
14	はつらつ山ノ内体操教室	木	2回	10：00～11：00	山ノ内公会堂	ストレッチ・筋トレ	参加毎
15	平島体操クラブ	水	4回	10：00～11：00	岩瀬五社稲荷神社	ストレッチ・体操	月払い
16	山ノ内下町下町内会体操教室 ビューティフル・シニア	月	2回	10：00～11：00	山ノ内公会堂	ヨガとストレッチ	参加毎
17	たんぽぽ	金	3～5回	13：00～15：00	大船体育館	卓球	年払い
18	今泉おしゃべり会	第１・３水	2回	10:00～12：00	今泉町内会館	健康体操	なし
19	元気アップ会	火	1～3回	14：00～15：15	たまなわ交流センター	ストレッチ・軽体操	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。