



わかやまシニアエクササイズ自主サークル一覧



令和7年4月時点

自主サークル名	活動地区	公民館等	開催曜日	時間	フレイル ポイント
いきいき元気アップクラブ	打田	古和田会館	毎週月曜日	9:30～	○
サークルひまわり	打田	古和田会館	毎週月曜日	13:30～	○
レインボー体操クラブ	打田	古和田会館	毎週月曜日	19:30～	○
H.30サークル	打田	古和田会館	毎週火曜日	9:30～	○
ステップ・アップ・サークル	打田	打田生涯学習センター	毎週火曜日	13:30～	○
あじさい体操サークル	打田	打田地区集会所	毎週水曜日	9:30～	○
サークル葉月	打田	古和田会館	毎週木曜日	13:30～	○
和(なごみ)サークル	打田	古和田会館	毎週金曜日	9:30～	○
粉河ピンコロ会	粉河	旧白水園	毎週火曜日	9:30～	○
竜門コスモスサークル	粉河	竜門コミュニティセンター	毎週火曜日	13:30～	○
西杉原にこにこ体操クラブ	粉河	西杉原集会所	毎週火曜日	9:30～	○
さわやかサークル	粉河	旧白水園	毎週水曜日	9:30～	○
ガーネット	粉河	東大井コミュニティセンター	毎週木曜日	9:30～	○
常若はればれサークル	粉河	旧白水園	毎週金曜日	9:30～	
上鞆てくてく会	粉河	上鞆渕集会所	毎週火曜日	13:30～	
すこやかサークル	那賀	那賀支所2階多目的ホール	毎週火曜日	9:30～	○
ながさくらサークル	那賀	那賀支所2階多目的ホール	毎週火曜日	13:30～	○
なでしこサークル	那賀	王子公民館	毎週水曜日	13:30～	○
リフレッシュクラブ	那賀	那賀総合センター	毎週金曜日	13:30～	○
桃山ひよっこクラブ	桃山	桃山会館	毎週水曜日	9:45～	
プチスマイル	桃山	桃山コミュニティセンター	毎週金曜日	13:30～	○
ピーチサークル	桃山	桃山コミュニティセンター	毎週木曜日	13:30～	○
紀の川はつらつサークル	貴志川	貴志川支所3階いきいきルーム	毎週火曜日	13:30～	○
キラリ!夢中人	貴志川	中貴志コミュニティセンター	毎週水曜日	10:00～	○
スマイル	貴志川	東貴志コミュニティセンター	毎週水曜日	13:30～	○
いちごサークル	貴志川	貴志川支所3階いきいきルーム	毎週金曜日	13:30～	○
たまちゃんサークル	貴志川	西貴志コミュニティセンター	毎週金曜日	13:30～	○
丸ちゃんサークル	貴志川	丸栖コミュニティセンター	毎週金曜日	13:30～	○
サークル貴令	貴志川	中貴志コミュニティセンター	毎週金曜日	13:30～	○
健康体操いきいき教室 (アプローチ)	貴志川	中貴志コミュニティセンター	毎週土曜日	9:30～	○