

活動内容	活動場所	活動日	会費	代表者連絡先
フィットネス	16-01 フィットネス「ポップフィット」			
	運動不足解消や体力づくり,シェイプアップを目的とする。健康のためのフィットネス,週1回のレッスン。			
	有明会館	毎週水曜日	月額 2500円	吉田智子 090-2819-3072(代表)
フィットネス	16-02 ボディシェイプ			
	健康維持増進,アンチエイジングを目的とする。運動不足解消,ストレス解消。			
	恵み野会館	毎週月曜日	月額 2500円	菅井朝美 0123-33-1073(代表)
フィットネス	16-03 フィットネスサークル「GENKI」			
	運動不足解消や体力づくり,シェイプアップを目的とする。健康維持増進,アンチエイジングのための運動,フィットネス。			
	恵み野会館	毎週木曜日	月額 2500円	片山紀子 0123-37-1843(代表)
ストレッチ	16-06 整美体操サークル「さわやか」			
	音楽にあわせてストレッチ体操,リズム体操等を行う。			
	恵み野会館	毎週火曜日	月額 2500円	杉原雪枝 0123-37-7016(代表)
ストレッチ	16-19 のびのびストレッチサークル			
	講師の指導のもとに正しい知識に基づくストレッチを行い、筋肉の機能を改善させ、健康増進を図る。			
	総合体育館 研修室	毎週木曜日	月額 2,000円	白石正敏 0123-36-6422(代表)
ヨガ	16-08 ヨガサークル リラの会			
	ヨガを通じて会員相互の親睦と融和を図り合わせて健康を保持し,健全なる社会常識の養成を目的とする。			
	有明会館	毎週月曜日	月額 2500円	竹内衛利子 0123-34-4426(代表)
気功	16-09 恵庭気響会			
	気功の習練を通じて,心と体の調和を図り気を体得すると共に,会員相互の親睦のため春と秋の親睦会を行っている。			
	(火)和光会館 (木)有明会館	月4回 火・木曜日	月額 500円	熊野智子 0123-33-5835(代表)
気功	16-10 若草気功の会			
	練功十八法,八段錦等6種目の気功を反復,継続し実習しています。プリントやビデオでの解説等指導していただいています。心と身体の調和を高めるように頑張っています。			
	柏陽会館	毎週水曜日	月額 300円	永井友子 0123-34-6987(代表)
気功	16-13 恵庭気功の会中央部			
	気功の修練で自己の免疫力を高め,健康の維持増進及び会員相互の親睦を図るとともに,気功を広く普及し,市民の生き甲斐づくりなどに寄与する。			
	市民会館	毎週木曜日	月額 500円	瀬川賢二 0123-37-2846(代表)

活動内容	活動場所	活動日	会費	代表者連絡先
太極拳	16-14 恵庭さわやか太極拳			
	太極拳及び気功の個々の技術向上と、会員相互の親睦を図るとともに太極拳及び気功を広く普及し、生き甲斐づくりなどに広く寄与することを目的とする。			
	市民会館	月3回	月額 3000円	田村正枝 0123-32-8018(代表)
太極拳	16-17 黄金健康太極拳教室			
	太極拳を通じて、転倒防止、心身のバランス、健康維持・向上に寄与することを目的とし、太極拳を広く普及させ、相互の親睦と生き甲斐作りを図る。			
	黄金ふれあいセンター	毎週火曜日	月額 2000円	佐藤登代子 0123-31-4371(代表)
体幹トレーニング	16-18 体幹トレーニングサークル			
	個々の技術の向上と会員相互の親睦を図るとともに健康を広く普及し、生き甲斐づくりなどに広く寄与することを目的とする。			
	総合体育館 研修室	月4回	月額 3,125円	森崎智子 080-3230-3245(代表)