

活動内容	団体名	活動日			PR
健康体操	シルバー健康体操	第1・2・3	水曜	午前	60代～80代の方、体操で身体を動かし心と身体も健康になり楽しい仲間もできます。
	中高年体操サークル	月3回	月曜	AM9:15～10:25 AM9:15～10:25	コロナ禍でも安全に運動を行える方法を身につけ、体力を維持しつつ向上を図り、日常生活に取り入れながら元気でいられる身体を作っていくことを目標にしている。主に有酸素運動、筋トレをおこなう。
太極拳	港北太極拳若葉グループ	第1	木曜	午後	初心者の方歓迎。いつでも見学、無料体験できます。中高年の健康づくりに最適です。
フラダンス	オハナフラサークル アバプヒフラダンス	月3回	木曜	午前	月3回活動しているフラサークルです。綱島地区センターの自主事業から始まったサークルで、年齢経験問わず楽しく踊っています。見学OK。