

| 開始年度順 | 北圏域 グループ名 | 地区 | 開催曜日 | 開始時間 |
|-------|--------------------|----|------|------|
| 6 | 元気すずし会 | 玉祖 | 金 | 14時 |
| 9 | えがおグループ | 右田 | 月 | 13時 |
| 10 | さくら会 | 佐波 | 火 | 14時 |
| 12 | 玉祖老人憩の家元気アップ体操グループ | 玉祖 | 水 | 13時半 |
| 15 | 海北園グループ | 右田 | 月 | 13時半 |
| 24 | あきちゃんと元気な仲間 | 佐波 | 火 | 10時半 |
| 31 | さわやか | 右田 | 水 | 13時 |
| 34 | 山頭火 | 佐波 | 火 | 14時 |
| 45 | マリーゴールドの会 | 右田 | 木 | 13時 |
| 49 | 生きよう会 | 佐波 | 水 | 14時 |
| 50 | こんな楽しい会あったの会真尾 | 小野 | 水 | 9時半 |
| 52 | あいグループ | 右田 | 金 | 10時 |
| 62 | 憩いましょう会 | 右田 | 木 | 10時 |
| 70 | パンジーの会 | 玉祖 | 水 | 13時半 |

| 開始年度順 | 西圏域 グループ名 | 地区 | 開催曜日 | 開始時間 |
|-------|----------------------|----|------|------|
| 3 | 北側元気アップグループ | 中関 | 月 | 13時半 |
| 13 | 北浜内元気アップ体操クラブ | 中関 | 木 | 13時 |
| 21 | (休止中) | 大道 | | |
| 25 | 華南一区自治会 | 中関 | 金 | 10時 |
| 27 | 憩いの家大道やまぐち元気アップ体操クラブ | 大道 | 水 | 13時半 |
| 28 | 元気印 | 西浦 | 水 | 9時半 |
| 29 | リフレッシュ大繁枝 | 大道 | 水 | 13時半 |
| 38 | 西開作いきいき元気アップ体操 | 華城 | 木 | 14時 |
| 40 | リフレッシュ. 大塚 | 華城 | 水 | 10時 |
| 42 | 元気アップ体操・華城 | 華城 | 木 | 10時 |
| 43 | 水曜クラブ | 西浦 | 水 | 13時半 |
| 44 | なでしこ | 華城 | 月 | 10時 |
| 53 | えがおで体操サークル | 華城 | 月 | 10時 |
| 56 | 上地元気アップグループ | 中関 | 月 | 13時半 |
| 60 | さつき会元気アップグループ | 中関 | 水 | 13時半 |
| 61 | 健勝サークル | 華城 | 金 | 11時 |
| 63 | 笑い笑い体操同好会 | 中関 | 金 | 10時 |
| 64 | スマイル下河内 | 華城 | 木 | 10時半 |
| 65 | あやめ会元気アップ体操 | 西浦 | 木 | 13時半 |
| 68 | おしゃべり会 | 華城 | 火 | 10時 |
| 69 | なごみの会 | 大道 | 火 | 13時半 |
| 72 | 上地ひまわり会 | 中関 | 水 | 13時半 |
| 74 | 華城すこやか体操 | 華城 | 木 | 13時半 |

| 開始年度順 | 東圏域 グループ名 | 地区 | 開催曜日 | 開始時間 |
|-------|----------------|----|------|-------|
| 5 | わくわく健康松崎 | 松崎 | 木 | 13時半 |
| 14 | 浮野シルバーグループ | 牟礼 | 火 | 9時45分 |
| 19 | 大内いきいきサロン | 牟礼 | 金 | 13時半 |
| 23 | ときめき | 富海 | 水 | 13時半 |
| 26 | そよ風 | 富海 | 水金 | 13時半 |
| 32 | 牟礼今宿福寿会 | 牟礼 | 水 | 13時半 |
| 37 | 岩畠体操クラブ | 牟礼 | 金 | 13時 |
| 41 | 沖の原いきいきクラブ | 牟礼 | 水 | 10時 |
| 46 | わくわく健康クラブ | 牟礼 | 火 | 10時 |
| 47 | 長生会いきいきサロンうみかぜ | 富海 | 水 | 10時 |
| 48 | 国庁寿会 | 松崎 | 木 | 10時 |
| 59 | 花結い | 富海 | 水 | 10時 |
| 67 | 新長尾元気アップグループ | 牟礼 | 火 | 10時 |
| 71 | もーちゃんクラブ | 牟礼 | 木 | 9時半 |

| 開始年度順 | 南包括 グループ名 | 地区 | 開催曜日 | 開始時間 |
|-------|-----------------|----|------|------|
| 1 | (休止中) | 新田 | | |
| 2 | たぬきの里元気グループ (西) | 向島 | 火 | 13時半 |
| | たぬきの里元気グループ (東) | 向島 | 木 | 13時半 |
| 4 | 華浦はつらつクラブ | 華浦 | 木 | 13時半 |
| 7 | ひまわり | 向島 | 木 | 13時半 |
| 8 | リリーの会 | 新田 | 水 | 13時半 |
| 11 | 双葉元気アップ会 | 勝間 | 木 | 13時半 |
| 16 | すみれの会 | 華浦 | 金 | 13時半 |
| 17 | センタームーン | 向島 | 月 | 13時半 |
| 18 | 紅 | 向島 | 木 | 13時半 |
| 20 | (休止中) | 華浦 | | |
| 22 | スマイル新田 | 新田 | 火 | 10時 |
| 30 | 三月の会 | 新田 | 月 | 13時半 |
| 51 | 元気アップ体操勝間グループ | 勝間 | 火 | 14時 |
| 54 | きずな | 新田 | 月 | 9時半 |
| 55 | サクラ咲く | 華浦 | 火 | 14時 |
| 58 | 元気アップ体操 紅Ⅱ | 向島 | 金 | 13時 |
| 66 | 中新田 柚子の会 | 新田 | 月 | 10時 |