

◇目次◇

●上尾東地区／上尾南地区	2・3
●上尾西地区／大谷地区	4・5
●原市地区／原市団地地区／尾山台団地地区	6・7
●上平地区	8・9
●大石東地区／大石西地区／平方地区／ 西上尾第一団地地区／西上尾第二団地地区	10・11

※「つどいの場」は、お住いの地域内の公民館や自治会館などで開催しています。

つどいの場マップの活用について

興味がある・・・参加してみたい・・・など思われた方は、会場に直接行かず、下記までご連絡ください。受け入れ状況を確認いたします。

※注意事項※

- ・上尾市通いの場づくり支援補助金及び上尾市社会福祉協議会地域交流サロン事業補助金申請団体を掲載しています。
- ・使用している地図は、上尾市が発行した白地図をもとに作成いたしましたが、実際の状況と異なる場合がございます。ご了承ください。

つどいの場マップは、上尾市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。

上尾市生活支援体制整備事業 つどいの場マップ 検索



○無断転載・複製を固く禁じます

※お問い合わせ※

社会福祉法人 上尾市社会福祉協議会 048-773-7155

発行日：2025年9月

上尾市生活支援体制整備事業

つどいの場マップ

身近にある地域のサロン

つながりや体を動かす機会を作りませんか？

皆さんがお住いの地域には、気軽に立ち寄れる交流の場が多くあります。住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるためには、地域の人とつながることが大切です。人との交流の機会があれば、困りごとを相談したり助けあうこともできます。

※上尾市社会福祉協議会は、地域の支え合いを応援しています。このマップが人と人をつなげ、支え合いの地域づくりの一助となることを願います。



社会福祉法人

上尾市社会福祉協議会

上尾東／上尾南 地区



上尾東地区

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>1 </p> <p>緑丘アッピー元気クラブ</p> <p>緑丘公民館 緑丘2-2-25
毎週金曜日 13:30~15:00
参加費 なし</p> | <p>2 </p> <p>チームオレンジ いっぽんスギ〜こかげ〜
スギ薬局北上尾店 (測定・相談スペース)
緑丘3-4-27
第4月曜日 (月2回の時は第2週目も開催) 10:00~11:30
参加費 100円/回</p> | <p>3 </p> <p>緑丘五丁目 アッピー元気体操クラブ</p> <p>緑丘五丁目公民館 緑丘5-15-3
毎週木曜日 9:00~11:00
参加費 なし</p> | <p>4 </p> <p>フレンド</p> <p>ニッ宮公民館 ニッ宮943
毎週火曜日 (第2火曜日を除く) 13:30~16:00
参加費 なし</p> |
| <p>5 </p> <p>ビレッジハウス上尾向原</p> <p>上尾向原集会所 上尾村1269-1
毎週土・日曜日 9:00~11:00
参加費 必要に応じて都度割勘</p> | <p>6 </p> <p>本町アッピー元気体操の会</p> <p>本町自治会館 本町5-18-34
毎週水曜日 9:40~11:20
参加費 なし</p> | <p>7 </p> <p>原新町元気アッピー体操会</p> <p>原新町公民館 原新町12-19
毎週月曜日 (祝日を除く) 9:30~12:00
参加費 なし</p> | <p>8 </p> <p>e クラブ</p> <p>あげお富士住建ホール、上尾公民館
ニッ宮750
第2・4金曜日 9:00~12:00
参加費 なし</p> |
| <p>9 </p> <p>フレイル予防サークル 「はつらつ」</p> <p>あげお富士住建ホール、上尾公民館 ニッ宮750
月3回 (水曜日が金曜日) 9:30~12:00
参加費 300円/回</p> | <p>10 </p> <p>アッピー体操クラブ上尾</p> <p>あげお富士住建ホール、上尾公民館
ニッ宮750
月3回土曜日 9:30~11:30
参加費 なし</p> | <p>11 </p> <p>グリー</p> <p>上尾公民館 (予約が出来ない場合はあげお富士住建ホール)
ニッ宮750
第1・2・3水曜日 13:30~15:30
参加費 なし</p> | <p>12 </p> <p>チャイム・クリスタル</p> <p>あげお富士住建ホール、上尾公民館
ニッ宮750
毎週木曜日 10:00~11:45
参加費 必要時集金</p> |
| <p>13 </p> <p>サロン「みどりがおか」</p> <p>緑丘公民館 緑丘2-2-25
毎月5日 13:30~16:00
参加費 なし</p> | <p>14 </p> <p>緑五サロン 「ティータイム」</p> <p>緑丘五丁目公民館 緑丘5-15-3
第1火曜日 14:00~16:00
参加費 なし</p> | <p>15 </p> <p>ニッ宮サロン 「ヨーガ同好会」</p> <p>ニッ宮公民館 ニッ宮943
月曜日4回 9:30~11:00
参加費 なし</p> | <p>16 </p> <p>本町5・6丁目 ふれあい茶話会</p> <p>本町自治会館 本町5-18-34
第3金曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> |
| <p>17 </p> <p>「ふれあいサロンひがし」</p> <p>上尾東団地集会所 本町6-13-8
第4水曜日 14:00~16:00
参加費 100円/回</p> | | | |

サロン種類

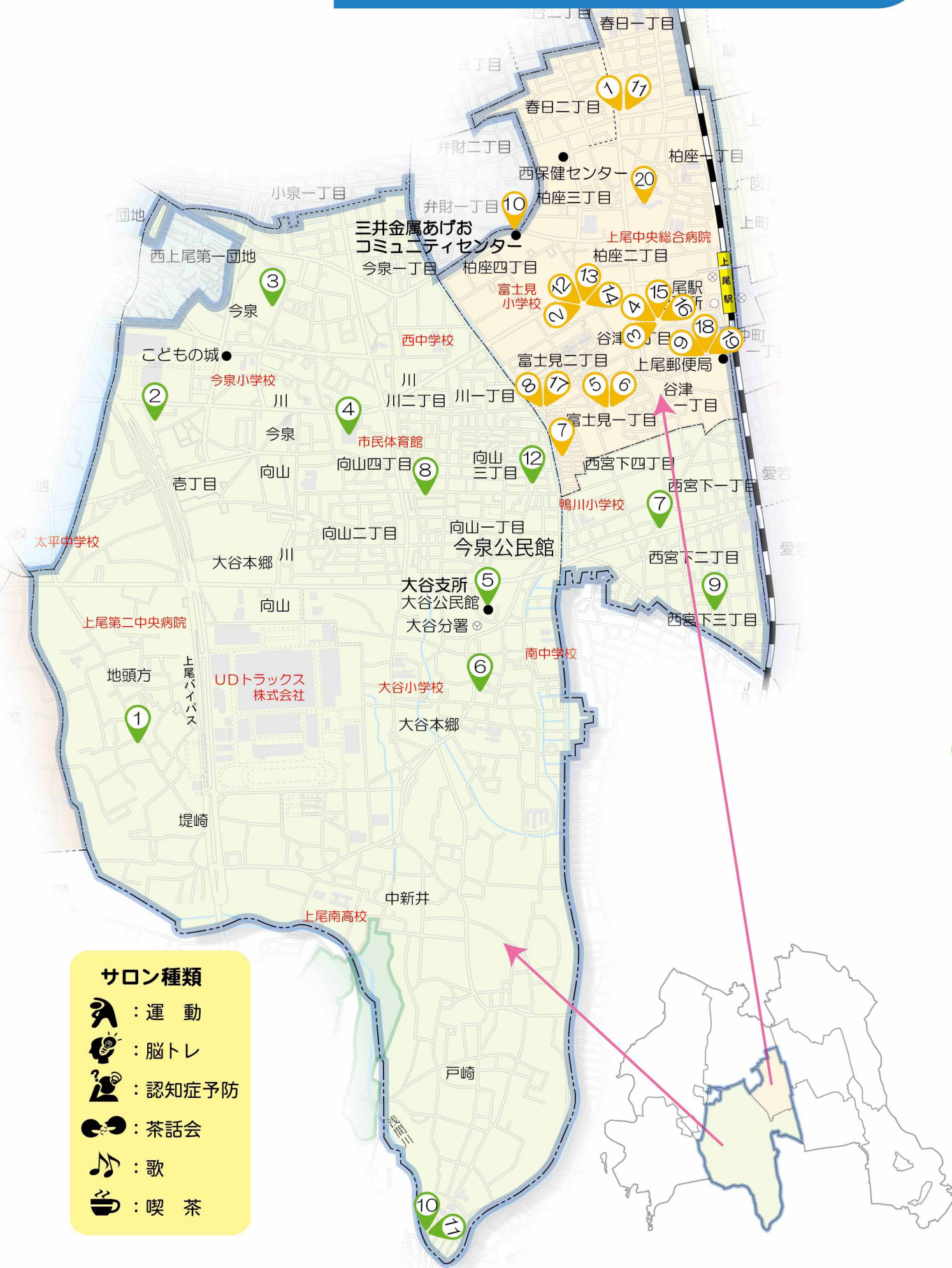
: 運動 : 脳トレ : 認知症予防
 : 茶話会 : 歌 : 喫茶

上尾南地区

- | | | |
|---|---|--|
| <p>1 </p> <p>愛宕第二いきいきクラブ</p> <p>愛宕公民館 愛宕1-18
第1・3火曜日、第2・4・5水曜日、第4木曜日
13:00~あるいは13:30~
参加費 なし</p> | <p>2 </p> <p>愛宕二丁目サロン</p> <p>愛宕公民館 愛宕1-18
毎月20日 3月30日 10:00~11:30
参加費 100円/回</p> | <p>3 </p> <p>アッピー元気体操 栄町</p> <p>①栄町公民館 栄町4-14 ②埼玉県運動公園 愛宕3丁目28
5・25日 毎週木曜日 (7・8・9月除く)
13:30~15:30 ウォーキング 10:00~11:30
参加費 なし</p> |
| <p>4 </p> <p>アッピー元気体操 東町会館会場</p> <p>東町会館 東町1-3-21
毎週火曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>5 </p> <p>仲町ふれあいサロン</p> <p>仲町公民館 仲町1-10-16
第4木曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>6 </p> <p>あずまサロン</p> <p>東町会館 東町1-3-21
第2水曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> |
| <p>8 </p> <p>Goodもっと倶楽部</p> <p>ズームを利用した各自宅
毎週木曜日 13:30~15:00
参加費 なし</p> | <p>7 </p> <p>陣屋のびのび 親子ひろば</p> <p>陣屋公民館 上尾下910-1
第2水曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | |



上尾西／大谷 地区



サロン種類

- : 運動
- : 脳トレ
- : 認知症予防
- : 茶話会
- : 歌
- : 喫茶

上尾西地区

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1 <p>春日アップー元気体操
春日記念会館 春日1-45-9
毎週金曜日 10:00~11:15
参加費 なし</p> | 2 <p>アップー元気体操
柏座公民館 柏座2-14-2
毎週火曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | 3 <p>アップー元気体操
谷津会場 谷津2-3-23
毎週金曜日 14:00~15:00
参加費 なし</p> | 4 <p>観音ラジオ体操会
谷津観音境内 谷津2-3-23
元旦を除く毎日
6:30~6:40
参加費 なし</p> |
| 5 <p>サロン「青空」
富士見一丁目公民館 富士見1-8-33
①第1日曜喫茶 ①10:00~12:30
②第3日曜ランチ ②11:30~14:30
参加費 ランチのみ1回300円</p> | 6 <p>富士見アップーにここクラブ
富士見一丁目公民館 富士見1-8-33
毎週木曜日 13:00~15:30
参加費 なし</p> | 7 <p>富士見団地第三公園
ラジオ体操会
富士見団地第三公園 富士見1-19
毎週月曜日~土曜日 (5月~11月のみ実施)
6:20~6:50
参加費 なし</p> | 8 <p>アッピースマイル体操 富士見団地集会所
富士見団地集会所 富士見2-11-7
第1・2・3水曜日
(水曜日が月5回の場合は第4週も実施)
10:00~11:30
参加費 なし</p> |
| 9 <p>ソフィア上尾
ラジオ体操クラブ
ソフィア上尾集会所 谷津2-1-1
毎週金曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | 10 <p>ファイトアップー
三井金属あげおコミュニティセンター
柏座4-2-3
毎週月曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | 11 <p>春日倶楽部
春日記念会館 春日1-45-9
毎月末水曜日 12:00~14:00
参加費 300円/回</p> | 12 <p>サロンかしわざ
柏座公民館 柏座2-14-2
第3火曜日 13:30~15:30
参加費 100円/回、クリスマス会200円</p> |
| 13 <p>「サロンかしわ」
柏座公民館 柏座2-14-2
第1・2・3月曜日いずれか1回
13:00~15:00
参加費 100円/回</p> | 14 <p>柏座3丁目サロン
柏座公民館 柏座2-14-2
第1金曜日 13:30~15:00
参加費 100円/回</p> | 15 <p>谷津サロン (1丁目)
谷津公民館 谷津2-3-23
毎月第2日曜日 13:30~15:00
参加費 100円/回</p> | 16 <p>谷津サロン (2丁目)
谷津公民館 谷津2-3-23
毎月第2日曜日 13:30~15:00
参加費 100円/回</p> |
| 17 <p>サロン[ひまわり会]
富士見団地集会所 富士見2-11-7
第1土曜日 13:00~14:30
参加費 100円/回</p> | 18 <p>ふれあいサロン・ソフィア
ソフィア上尾B棟集会所 谷津2-1-1
第1月曜日 13:30~15:30
参加費 100円/回</p> | 19 <p>ふれあいサロン・ソフィア
谷津公園 谷津2丁目
毎週土曜日 9:00~10:30
参加費 なし</p> | 20 <p>ふれあいサロン
パーク上尾団地管理棟集会所
柏座3-1-48
毎週金曜日 14:00~15:30
参加費 なし</p> |

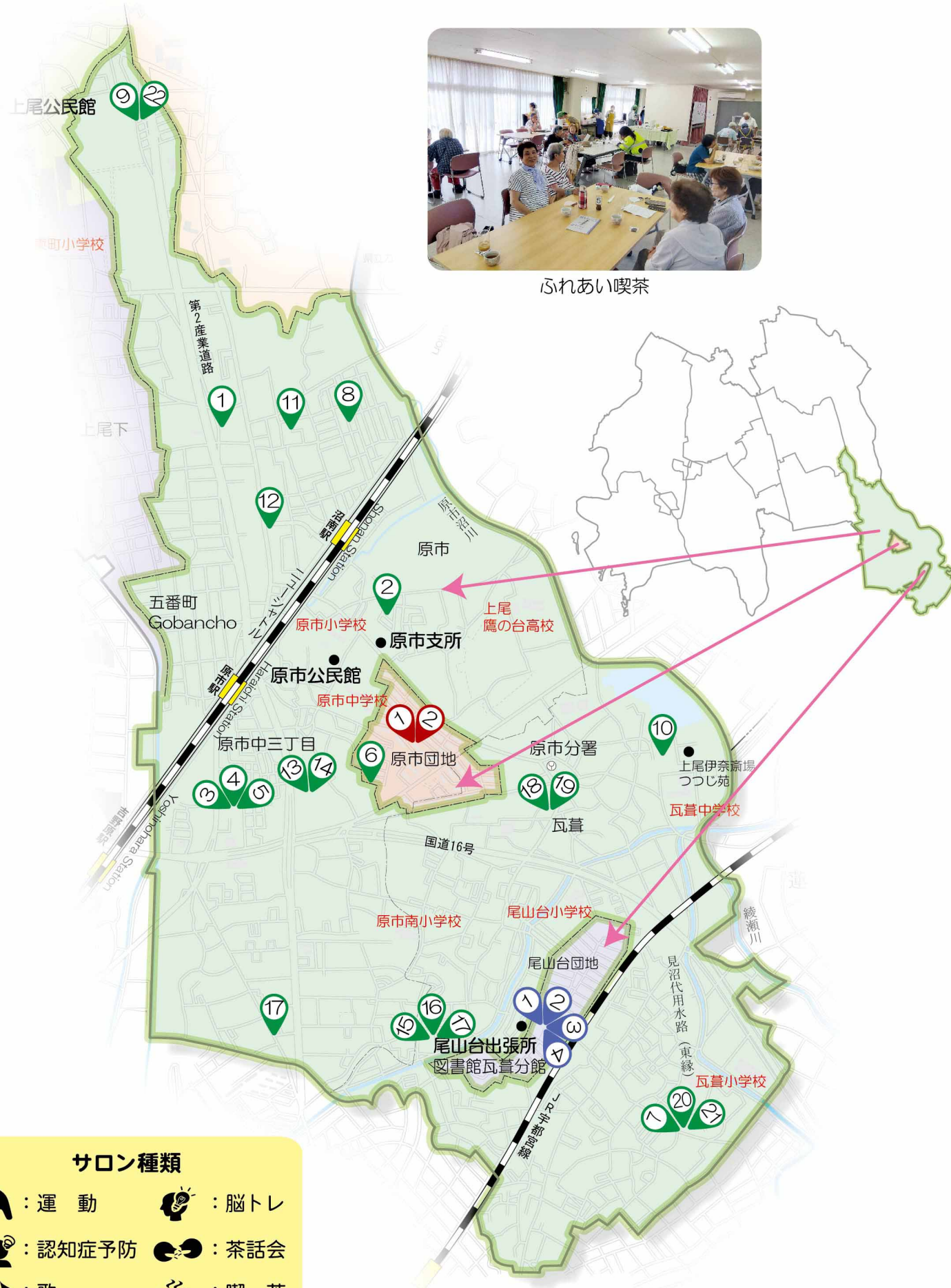
大谷地区

- | | | | |
|--|--|--|---|
| 1 <p>地頭方アップー元気体操
地頭方公民館 地頭方114
毎週金曜日 (8月除く)
10:00~12:00
参加費 200円/年</p> | 2 <p>軽体操サロン
大谷地区吉丁目愛宕会館
吉丁目北14-8
毎週木曜日 9:00~12:00
参加費 不足分</p> | 3 <p>いずみ倶楽部
今泉公民館 今泉149
第1・3水曜日 10:00~12:00
参加費 100円/月</p> | 4 <p>市民体育館アップー体操
上尾市民体育館 向山4-3-10
毎週火曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> |
| 5 <p>大谷アップー元気体操
大谷公民館 大谷本郷949-1
月曜日 (月2, 3回) 10:00~11:30
参加費 なし</p> | 6 <p>アップー元気体操
大谷本郷自治会 大谷本郷802-1
第2・4水曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | 7 <p>アップー元気体操
天神会館 西宮下天神会館 西宮下1-224
隔週月曜日 9:30~11:00
参加費 100円/年</p> | 8 <p>ふれあいサロン
向山自治センター 向山1-43-8
月1回
13:30~15:30 (夏期14:00~16:00)
参加費 0~500円/回</p> |
| 9 <p>なかよしサロン
西宮下三丁目自治会館 西宮下3-18
第2火曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> | 10 <p>ふれあいサロン
戸崎団地自治会館 戸崎1-51
第1土曜日または第3土曜日
10:00~11:00
参加費 なし</p> | 11 <p>にこここサロン
戸崎団地自治会館 戸崎1-51
第3土曜日または第4土曜日
10:00~12:00
参加費 100円/回</p> | 12 <p>ふれあいカフェ
向山サポートセンター 向山3-2-8
毎月20日 (拠点開所日はその前後の日程)
10:00~12:00
参加費 なし</p> |

原市／原市団地／尾山台団 地区



ふれあい喫茶



サロン種類

 : 運 動
  : 脳トレ

 : 認知症予防
  : 茶話会

 : 歌
  : 喫茶

原市地区

- | | |
|--|--|
| <p>1 </p> <p>アップー元気体操
原市第一区会場
上尾市原市第一区公民館 原市1006-2
毎週金曜日 14:00~15:30
参加費 なし</p> | <p>2 </p> <p>白樺団地サロン
白樺団地集会所 原市3233-98
白樺公園 原市3300
参加費 なし</p> <p>①毎月第2・4月曜日 ①10:00~12:00
②毎月第4金曜日 ②14:00~15:30
③偶数月第3金曜日(他特別企画日) ③13:30~15:00</p> |
| <p>3 </p> <p>地縁団体むつみ水交會
サロン会
原市むつみ水交自治会館 原市569-15
金曜日(祝日は除く月4回) 14:00~16:00
参加費 なし</p> | <p>4 </p> <p>アップー元気体操
むつみ水交會(月曜日)
原市むつみ水交自治会館 原市569-15
毎週月曜日 10:00~11:00
参加費 なし</p> |
| <p>5 </p> <p>アップー元気体操
むつみ水交會(水曜日)
原市むつみ水交自治会館 原市569-15
毎週水曜日 10:00~11:00
参加費 なし</p> | <p>6 </p> <p>アップー元気体操
東大宮ハウス
東大宮ハウス 大字原市3873-12
毎週金曜日(但し祝日閉館日は休日) 13:00~15:00
参加費 なし</p> |
| <p>7 </p> <p>アップー元気体操
原市9区自治会館
原市9区自治会館 瓦葺2280-1
毎週木曜日 10:00~11:20
参加費 なし</p> | <p>8 </p> <p>はらいち台自治会
アップー元気体操
はらいち台自治会館 原市1790-1
毎週水・木曜日 水:9:30~11:30 木:14:00~16:00
参加費 なし</p> |
| <p>9 </p> <p>アップー元気体操
柳通り北区自治会館
柳通り北自治会館 原市1380-4
毎週土曜日 14:00~15:30
参加費 なし</p> | <p>10 </p> <p>元氣グループ
瓦葺ふれあい広場 瓦葺103-1
火・金曜日 12:00~15:00
参加費 なし</p> |
| <p>11 </p> <p>原市2区町内交流会サロン
2区集会所 2区広場
原市北1-21-1 2区広場前
月2回(朝市含む) 9:00~11:00または10:00~12:00
参加費 なし</p> | <p>12 </p> <p>3区ふれあいサロン
原市3区公民館 原市2252
第2木曜日 10:00~12:00
参加費 200円/回</p> |
| <p>13 </p> <p>お茶のみ広場
原市5区公民館 原市3705
第1土曜日(隔月) 9:30~11:30
参加費 なし</p> | <p>14 </p> <p>ラジオ体操
原市5区公民館 原市3705
第1・第2土曜日 10:00~10:15
参加費 なし</p> |
| <p>15 </p> <p>7区朝市
むじなや公園 瓦葺1524-2
8:50~ 不定期
参加費 なし</p> | <p>16 </p> <p>おしゃべりカフェ
原市第7区会館 瓦葺1524-2
第4金曜日 11:00~13:00
参加費 喫茶形式のため食事代のみ負担
カレー・飲物セット300円</p> |
| <p>17 </p> <p>ラジオ体操
むじなや公園 瓦葺1525-5
セキスイ公園(原市1番耕地公園)
月~金 8:40~8:50
参加費 なし</p> | <p>18 </p> <p>おしゃべりプラザ
原市8区自治会館 瓦葺1035-1
第4月曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> |
| <p>19 </p> <p>ふれあいカフェ
原市8区自治会館 瓦葺1035-1
第4月曜日 11:00~13:30
参加費 100~200円/回</p> | <p>20 </p> <p>840ラジオ体操の会
9区自治会館広場 瓦葺2280-1
毎日 8:40~8:50
参加費 なし</p> |
| <p>21 </p> <p>9区おしゃべりカフェ
9区自治会館 瓦葺2280-1
奇数月(5・7・9・11・1・3月)の第3金曜日
10:30~13:00
参加費 喫茶形式のため食事代のみ負担
カレー/コーヒー100円</p> | <p>22 </p> <p>柳通り北区ふれあいサロン
柳通り北自治会館 原市1380-4
第3金曜日 13:30~15:30
参加費 なし</p> |

原市团地地区

- 1

ゲームカフェ

原市団地集会所及び芝浦工業大学のサテライトラボ
原市3336
第2・4土曜日 9:00～13:00
参加費 100円/回

2

ふれあい喫茶

原市団地集会所 原市3336
第2水曜日 11:00～15:00
参加費 喫茶形式のため食事代のみ負担

尾山台团地地区

- | | |
|---|---|
| <p>1</p> <p></p> <p>尾山台健寿体操クラブ</p> <p>尾山台団地集会所 瓦葺2716
毎週金曜日 13:00~15:30
参加費 なし</p> | <p>2</p> <p></p> <p>地域リハビリ教室「五月会」</p> <p>尾山台団地集会所 瓦葺2716
第2・4火曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> |
| <p>3</p> <p></p> <p>ふれあい喫茶</p> <p>尾山台団地集会所 瓦葺2716
第1水曜日 11:00~14:00
参加費 喫茶形式のため食事代のみ負担</p> | <p>4</p> <p></p> <p>映画の集い</p> <p>尾山台団地集会所 瓦葺2716
第4水曜日 13:00~16:00
参加費 100円(外200円)／回</p> |

上平 地区



地域リハビリ教室

上平地区

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <p>1 ア ヲ</p> <p>アップー元気体操宮の下</p> <p>宮の下集会所 上654-4
毎週火曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>2 ア ヲ</p> <p>宮の下区スマイル</p> <p>宮の下集会所 上654-4
月曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>3 ア ヲ</p> <p>上郷アップー元気体操
B花みずき</p> <p>上郷集会所1階 上1256-3
火曜日 9:30~10:40/11:00~12:10 1か月交互開催
参加費 なし</p> | <p>4 ア ヲ</p> <p>上郷区茶話会・カラオケ</p> <p>上郷集会所 上1256-3
第4木曜日、月2回金曜日 10:00~11:30
参加費 500円/年</p> |
| <p>5 ア ヲ</p> <p>上郷アップー元気体操
Aさくら草</p> <p>上郷集会所1階 上1256-3
毎週火曜日 9:30~10:40/11:00~12:10
1か月交互開催
参加費 なし</p> | <p>6 ア ヲ</p> <p>アップー元気体操
西門前集会所</p> <p>西門前集会所 西門前412-15
第1~4木曜日 9:00~11:30(10:00~11:10)
参加費 無料 必要に応じて徴収</p> | <p>7 ア ヲ</p> <p>西門前通いの場づくり</p> <p>西門前集会所 西門前412-15
①サロン:第3日曜日 13:00~
②ストレッチ:毎週火曜日 10:00~
参加費 2,000円/月</p> | <p>8 ア ヲ</p> <p>箕の木区自治会アップー元気体操
箕の木会場</p> <p>箕の木公民館1階集会所 上953-3
第2・4木曜日 10:00~11:00
参加費 なし</p> |
| <p>9 ア ヲ</p> <p>アップー元気体操南会場</p> <p>上尾市南区公民館 南228-2
第2・4月曜日 13:00~15:00
参加費 なし</p> | <p>10 ア ヲ</p> <p>なんしんアップー</p> <p>南新梨子公民館 南303-1
第2・4水曜日 10:00~11:00
参加費 なし</p> | <p>11 ア ヲ</p> <p>サロン悠遊友</p> <p>南新梨子公民館 南303-1
第1木曜日 10:00~12:00
参加費 100円/回</p> | <p>12 ア ヲ</p> <p>アップー元気体操下組会場</p> <p>下組公民館 菅谷1-25
第2・4土曜日 10:00~11:30
参加費 500円/年</p> |
| <p>13 ア ヲ</p> <p>新田さくら草の会</p> <p>新田公民館 菅谷3-30
第1・3土曜日 13:30~14:30
参加費 なし</p> | <p>14 ア ヲ</p> <p>須ヶ谷アップー元気体操</p> <p>須ヶ谷集落センター 須ヶ谷2-111
水曜日 10:00~11:30
参加費 なし</p> | <p>15 ア ヲ</p> <p>上平塚
アップー元気体操の会</p> <p>上平塚区民センター 平塚1-148
第2・4金曜日 10:00~11:30
参加費 500円/年</p> | <p>16 ア ヲ</p> <p>中平塚アップー元気体操</p> <p>中平塚自治会館 平塚1708
第1金曜日、第3日曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> |
| <p>17 ア ヲ</p> <p>サロン下平塚</p> <p>下平塚自治会館 平塚518
第3水曜日 13:30~15:30
参加費 100円/回</p> | <p>18 ア ヲ</p> <p>地域リハビリ教室</p> <p>上平公民館 講座室1・2 上平中央3-31-5
第2・4金曜日 13:00~15:30
参加費 100円/回</p> | <p>19 ア ヲ</p> <p>町谷町内会談話室</p> <p>町谷区公民館 上122
第3木曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> | <p>20 ア ヲ</p> <p>さわやかサロン宮の下</p> <p>宮の下集会所 上654-4
第1日曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> |
| <p>21 ア ヲ</p> <p>やすらぎサロン上新梨子</p> <p>上新梨子集会所 上723-5
第4木曜日 9:00~12:00
参加費 なし</p> | <p>22 ア ヲ</p> <p>「やすらぎサロン」</p> <p>下組公民館 菅谷1-25
第3木曜日 13:30~15:30
参加費 100円/回</p> | <p>23 ア ヲ</p> <p>いきいきサロン
「しんでん」</p> <p>新田公民館 菅谷3-30
第3土曜日 13:30~15:00
参加費 なし</p> | <p>24 ア ヲ</p> <p>わくわくサロン上平塚</p> <p>上平塚区民センター 平塚1-148
第3金曜日 13:00~15:00
参加費 無料(クリスマス会100円)</p> |
| <p>25 ア ヲ</p> <p>「ふれあい農園」</p> <p>下組公民館 菅谷1-25
第1・3日曜日 9:00~11:00
参加費 1,500円/年</p> | <p>26 ア ヲ</p> <p>はじめのい〜っぽ!!</p> <p>中平塚自治会館・畑(会館隣) 平塚1708
第1回(土曜日または平日) 10:00~12:00
参加費 なし</p> | <p>27 ア ヲ</p> <p>こばとサロン</p> <p>シラコバト団地第1集会所 上370番地 24号棟
第1日曜日 13:00~15:00
参加費 小学生以上100円/回</p> | <p>28 ア ヲ</p> <p>ふれあいサロン錦</p> <p>錦町第2公民館 錦町35-2
第4木曜日 10:00~12:00
参加費 なし</p> |

サロン種類
 : 運 動
 : 脳トレ
 : 認知症予防
 : 茶話会
 : 歌
 : 喫 茶



大石東・大石西／西上尾第一団地 西上尾第二団地／平方 地区



ガヤガヤサロン水曜会



大石東地区

- 1** 小泉支え合いの会
ふれあいサロン
小泉集会所 小泉8-10-8
第1・3火曜日 13:00~15:00
参加費 なし
- 2** 小泉アッピー元気体操
小泉集会所 小泉8-10-8
毎週金曜日 10:00~11:30
参加費 なし
- 3** 井戸木フレンドクラブ
井戸木記念会館 井戸木1-22-5
第1・2・3木曜日 13:30~15:00
参加費 100円/年
- 4** わさびいずの音楽サロン
井戸木記念会館2階 井戸木1-22-5
第2水曜日(4・7・10月は第5週も開催・8月中止)
14:00~15:30
参加費 100円/回
- 5** 井戸木支えあいの会サロン
「おとなりさん」
井戸木記念会館 井戸木1-22-5
第2火曜日、第3金曜日 13:30~15:30
参加費 なし
- 6** 中妻体操サロン
中妻記念館1F 中妻3-15-5
第1・2・3木曜日(8月はお休み)
14:00~15:30
参加費 なし
- 7** 浅間台支え合いの会
浅間台会館1階 大ホール 浅間台3-7-5
毎週月曜日 14:00~16:00
参加費 なし
- 8** 弁財アッピー元気体操
弁財ふれあい会館 弁財1-9-3
毎週木曜日 10:00~11:30
参加費 なし
- 9** アッピー元気体操の会
(三井ホール)
三井ホール 小泉6-81
毎週木曜日 14:00~15:30
参加費 200円/月
- 10** 男の体操教室プラスワン
みついホール 小泉6-81
毎週水曜日 13:00~17:00
参加費 1,000円/月
- 11** アッピー元気体操
泉台会場
泉台記念館 泉台2-17-10
毎週水曜日 14:00~15:30
参加費 なし
- 12** チーム・オレンジ泉台
「おむすびの会」
泉台記念館 泉台2-17-10
第4水曜日 10:00~11:30
参加費 なし

大石西地区

- 1** しもしばカフェ
下芝公民館 中分2丁目
第1・2水曜日 13:30~15:30
参加費 100円/回(茶話会参加費用)
- 2** 畔吉新田サロン「ぬくぬく」
渋谷清様 地内(上尾市畔吉344)
第2月曜日、第4木曜日
10:00~12:00
参加費 100円/回
- 3** サニータウン・アッピー体操
三井サニータウン集会所 今泉352-9
毎週木・金曜日 10:30~11:30
参加費 無料(年2回自費100円のパーティー予定)
- 4** ガヤガヤサロン水曜会
ガヤガヤサロン 中分1-17-15
第3水曜日 10:00~12:00
参加費 100円/回
- 5** にこにこサロン「おいで」
小敷谷西部公民館 小敷谷988-1
第3水曜日 13:30~16:00
参加費 無料(茶話会100円)
- 6** あぜとうサロン事業
畔吉集会所 畔吉1219-1
原則として第3土曜日
10:00~12:00(変更あり)
参加費 100円/回(映画無料)

西上尾第一団地地区

- 1** ふれあい喫茶
団地集会所 小・大ホール
小敷谷845-1 西上尾第一団地2-36
第1金曜日、第3土曜日 11:00~14:00
参加費 喫茶形式のため食事代のみ負担

西上尾第二団地地区

- 1** アッピー元気体操さわやか
西上尾第二団地集会所大ホール
小敷谷77-1
第1・3木曜日 10:00~11:30
参加費 100円/月
- 2** いきいき教室
西上尾第二団地集会所大ホール
小敷谷77-1
第2・4木曜日 10:00~12:00
参加費 2,400円/年
- 3** オレンジカフェ「ぷらっと」
西上尾第二団地 Eラウンジ
小敷谷77-1
第3火曜日 10:00~12:00
参加費 100円/回

平方地区

- 1** 上宿アッピー健康体操の会
上宿公民館 平方2647-1
第2・4木曜日(5月は第5木曜日実施)
10:00~11:30
参加費 なし
- 2** 新田アッピー体操クラブ
平方新田集落センター 平方4071
毎週水曜日 10:00~11:30
参加費 500円/年
- 3** アッピー元気体操
上野集落センター会場
上野集落センター 上野453
第1・3・5金曜日 10:00~11:30
参加費 なし
- 4** 新田自治会ふれあいサロン
平方新田集落センター 平方4071
第3木曜日 10:00~12:00
参加費 100円/回
- 5** まるっとサロン
上尾丸山団地集会所 平方3501-1上尾丸山団地
月1回(原則 日曜日)
10:00~12:00
参加費 100円/回

サロン種類 : 運動 : 脳トレ : 認知症予防 : 茶話会 : 歌 : 喫茶

