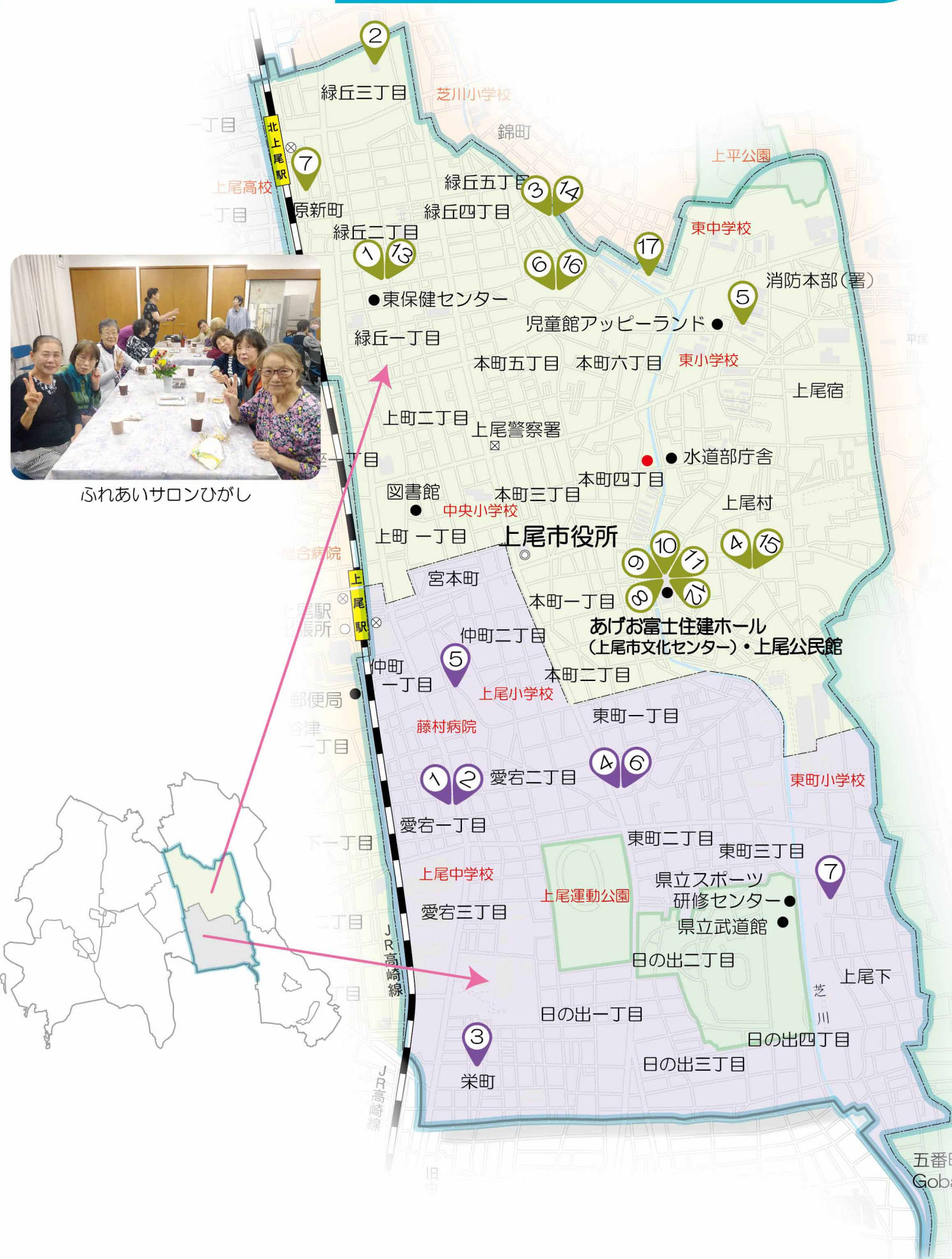


上尾東／上尾南 地区



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> | |

