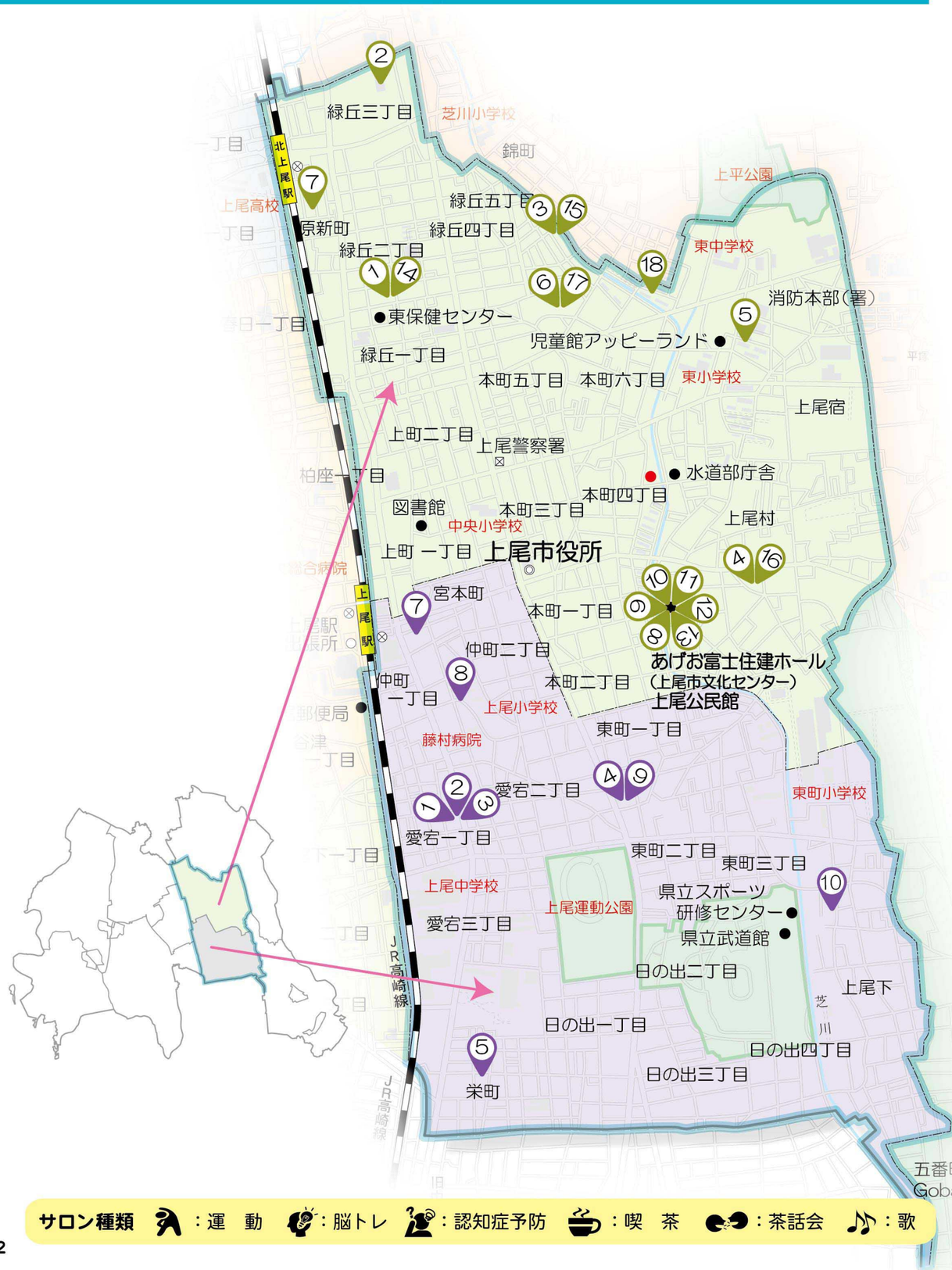
上尾市生活支援体制整備事業

つどいの場マップ

上尾東／上尾南 地区



サロン種類　：運　動　：脳トレ　：認知症予防　：喫　茶　：茶話会　：歌

上尾東地区

1 緑丘アッピー元気クラブ
緑丘公民館　緑丘2−2−25
毎週金曜日　13:30〜15:00
参加費　なし

2 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

3 緑丘五丁目 アッピー元気体操クラブ
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

4 フレンド
二ツ宮公民館　二ツ宮943
毎週火曜日（第2火曜日を除く）13:30〜16:00
参加費　なし

5 ビレッジハウス上尾向原
上尾向原集会所　上尾村1269−1
毎週木曜日　13:00〜17:00
参加費　なし

6 本町アッピー元気体操の会
本町自治会館　本町5−18−34
毎週水曜日（第5（水）、祭日等を除く）
9:30〜11:30
参加費　なし

7 原新町元気アッピー体操会
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

8 e クラブ
上尾公民館 他　二ツ宮750
第2・4金曜日　9:00〜12:00
参加費　なし

9 わくわくサロン
上尾公民館、あげお富士住建ホール
二ツ宮750
月曜日、金曜日10:00〜11:30
参加費　100円〜200円／月

10 チャイム・クリスタル
上尾公民館　二ツ宮750
毎週木曜日　10:00〜11:45
参加費　必要時集金

11 アッピー体操クラブ上尾
あげお富士住建ホール、上尾公民館
二ツ宮750
月3回土曜日　9:30〜11:30
参加費　なし

12 フレイル予防サークル「はつらつ」
あげお富士住建ホール　二ツ宮750
月3回（水曜日か金曜日）10:00〜11:30
参加費　200円／回

13 グリー
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）
二ツ宮750
第1・2・3水曜日 13:30〜15:30
参加費　なし

14 サロン「みどりがおか」
緑丘公民館　緑丘2−2−25
毎月5日　13:30〜16:00
参加費　なし

15 緑五サロン「ティータイム」
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

16 ニツ宮サロン「ヨーガ同好会」
ニツ宮公民館　ニツ宮943
月曜日2〜5回　9:30〜11:00
参加費　なし

17 本町5・6丁目 ふれあい茶話会
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

18 「ふれあいサロンひがし」
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



上尾南地区

1 愛宕二丁目サロン
愛宕公民館　愛宕1−18
毎月20日　10:00〜11:30
参加費　100円／回

2 愛宕1アッピー体操クラブ
愛宕公民館　1階ホール　愛宕1−18
第2，4火曜日　9:30〜11:00
参加費　なし

3 愛宕第二いきいきクラブ
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

4 アッピー元気体操 東町会館会場
東町会館　東町1−3−21
毎週火曜日　10:00〜11:30
参加費　なし

5 アッピー元気体操　栄町
①栄町公民館　栄町4−14
5・25日　13:30〜15:30
参加費　なし

②埼玉県運動公園　愛宕3丁目28
毎週木曜日（7・8・9月除く）
ウォーキング 10:00〜11:30

6 Goodもっと倶楽部
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

7 イエローサロン
宮本町公民館　宮本町5−7
第1金曜日　10:00〜12:00
参加費　なし

8 仲町ふれあいサロン
仲町公民館　仲町1−10−16
第4木曜日　10:00〜11:30
参加費　なし

9 あずまサロン
東町会館　東町1−3−21
第2水曜日　10:00〜12:00
参加費　なし

10 陣屋のびのび 親子ひろば
陣屋公民館　上尾下910−1
第2水曜日　10:00〜11:30
参加費　なし

