

上平 地区



地域リハビリ教室

上平地区

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <p>1 アッピー元気体操宮の下</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 アッピー元気体操宮の下区スマイル</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 アッピー元気体操上郷アッピー元気体操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 アッピー元気体操上郷区茶話会・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 アッピー元気体操上郷アッピー元気体操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 アッピー元気体操アッピ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 アッピー元気体操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 アッピー元気体操箕の木区自治会アッピー元気体操箕の木会場</p> <p>箕の木公民館1階集會室 上953-3
第2・4木曜日 10:00~11:00
参加費 なし</p> |
| <p>9 アッピー元気体操南会場</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 アッピー元気体操なんしんアッピー</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 アッピー元気体操サロン悠遊友</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 アッピー元気体操アッピ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 アッピー元気体操新田さくら草の会</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 アッピー元気体操須ヶ谷アッピー元気体操</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 アッピー元気体操上平塚アッピー元気体操の会</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 アッピー元気体操中平塚アッピー元気体操</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 アッピー元気体操サロン下平塚</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 アッピー元気体操地域リハビリ教室</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 アッピー元気体操町谷町内会談話室</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 アッピー元気体操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 アッピー元気体操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 アッピー元気体操「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 アッピー元気体操いきいきサロン「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 アッピー元気体操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 アッピー元気体操「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 アッピー元気体操はじめのい〜っぽ!!</p> <p>中平塚自治会館・畑(会館隣) 平塚1708
月1回(土曜日または平日) 10:00~12:00
参加費 なし</p> | <p>27 アッピー元気体操こぼとサロン</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 アッピー元気体操ふれあいサロン錦</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

