上尾市生活支援体制整備事業

# つどいの場マップ

# 上平 地区






ふれあい農園

## 上平地区

### 1 アッピー元気体操宮の下
宮の下集会所　上654−4
毎週火曜日　10:00〜12:00
参加費　なし

### 2 宮の下区スマイル
宮の下集会所　上654−4
月曜日（月３回）　10:00〜12:00
参加費　なし

### 3 上郷アッピー元気体操 Ａさくら草
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

### 4 上郷アッピー元気体操 Ｂ花みずき
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

### 5 上郷区茶話会・カラオケ
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

### 6 箕の木区自治会アッピー元気体操 箕の木会場
箕の木公民館１階集会室　上953−3
第２・４木曜日　10:00〜11:00
参加費　なし

### 7 アッピー元気体操 西門前集会所
西門前集会所　西門前412−15
毎週木曜日　10:00〜11:20
参加費　無料　必要に応じて（月・年会費なし）

### 8 西門前通いの場づくり
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

### 9 アッピー元気体操南会場
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

### 10 なんしんアッピー
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

### 11 サロン悠遊友
南新梨子公民館　南303−1
第１木曜日　10:00〜11:30
参加費　100円／回

### 12 アッピー元気体操下組会場
下組公民館　菅谷1−25
第２・４土曜日　10:00〜11:30
参加費　なし

### 13 新田さくら草の会
新田公民館　菅谷３−30
第１・３土曜日　13:30〜14:30
参加費　なし

### 14 須ケ谷アッピー元気体操
須ケ谷集落センター　須ケ谷2−111
水曜日　10:00〜11:30
参加費　なし

### 15 上平塚 アッピー元気体操の会
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　なし

### 16 中平塚アッピー元気体操
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

### 17 サロン下平塚
下平塚自治会館　平塚518
第３水曜日　13:30〜15:30
参加費　なし

### 18 地域リハビリ教室
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

### 19 町谷町内会談話室
町谷公民館　上122
第３木曜日　10:00〜12:00
参加費　なし

### 20 休 止 中 さわやかサロン宮の下
宮の下集会所　上654−4
第１日曜日　10:00〜12:00
参加費　なし

### 21 やすらぎサロン上新梨子
上新梨子集会所　上723−5
第４木曜日　9:00〜12:00
参加費　なし

### 22 「やすらぎサロン」
下組公民館　菅谷1−25
第３木曜日　13:30〜15:30
参加費　100円／回

### 23 「ふれあい農園」
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

### 24 いきいきサロン 「しんでん」
新田公民館　菅谷3−30
第３土曜日　13:30〜15:00
参加費　なし

### 25 須ケ谷サロン
須ケ谷集落センター　須ケ谷2−111
月１回　10:00〜12:00
参加費　なし

### 26 わくわくサロン上平塚
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）

### 27 はじめのい〜っぽ!!
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

### 28 こばとサロン
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

### 29 ふれあいサロン錦
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

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