

つどいの場マップの使い方

◇目次

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

※注意事項※

- ・上尾市通いの場づくり支援補助金（※HPで確認してください）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。

上尾市社会福祉協議会

検索



○無断転載・複製を固く禁じます

上尾市生活支援体制整備事業

つどいの場マップ

ご近所同士のつながりができる
「サロン」や「つどいの場」へ
出かけてみませんか。

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。

地域の人との交流の機会があれば、困りごとを相談したり

助け合ったりできます。

つどいの場マップを参考に地域とつながり、

体を動かす機会を作りましょう。

社会福祉法人
上尾市社会福祉協議会

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2月1日

上尾東 上尾南 地区

サロン種類 : 体操 : 茶話会 : 喫茶 : 脳トレ : 歌・音楽 : 子育て



ふれあいサロンひがし



仲町ふれあいサロン

上尾東地区

- | | | | |
|---|--|--|---|
| 1
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 | 2
緑丘アッピー元気クラブ
緑丘公民館 1階ホール
緑丘2-2-25
毎週金曜日 13:30~15:00 | 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 9:30~11:00 | 4
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 |
| 5
フレイル予防サークル「はつらつ」
あげお富士住建ホール上尾公民館 ニツ宮750
原則水曜日(月3回) 10:00~11:30 | 6
グリー
あげお富士住建ホール上尾公民館 ニツ宮750
第1, 2, 3水曜日 13:30~15:30 | 7
チャイム・クリスタル
あげお富士住建ホール上尾公民館 ニツ宮750
毎週木曜日 10:00~11:45 | 8
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 ニツ宮750
月3回(土曜日) 9:30~11:30 |
| 9
ニツ宮サロン「ヨガ同好会」
ニツ宮公民館 ニツ宮943
月曜日3~4回 9:00~11:00 | 10
フレンド
ニツ宮公民館 ニツ宮943
毎週火曜日(第2火曜日を除く) 13:30~15:30 | 11
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 | 12
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水曜日・祝日除く) 10:00~11:20 |
| 13
原新町元気アッピー体操会
原新町公民館 原新町12
毎週月曜日(祝日を除く) 9:30~12:00 | 14
「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 | | |

上尾南地区

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 1
愛宕第二いきいきクラブ
愛宕公民館 愛宕1-18
①第1, 3火曜日 民謡 13:30~15:00
②第2, 4水曜日 アッピー元気体操 13:30~15:00
③第5水曜日 映画鑑賞 13:30~15:00
④第2木曜日 麻雀 13:30~16:00 | | | |
| 2
アッピー元気体操 栄町
①栄町公民館 栄町4-14 毎月5日、15日、25日 13:00~16:00
②上尾運動公園 愛宕3丁目28 毎週木曜日 9:00~10:00 | | | |
| 3
愛宕二丁目サロン
愛宕公民館 愛宕1-18
毎月20日 10:00~12:00 | 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 | | |
| 5
あずまサロン
東町会館 東町1-3-21
第2水曜日 10:00~12:00 | 6
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 | 7
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 | 8
Goodもっと倶楽部
Zoom利用による各自宅
毎週木曜日 13:30~15:00 |

尾山台団地 原市団地 原市 地区

原市地区

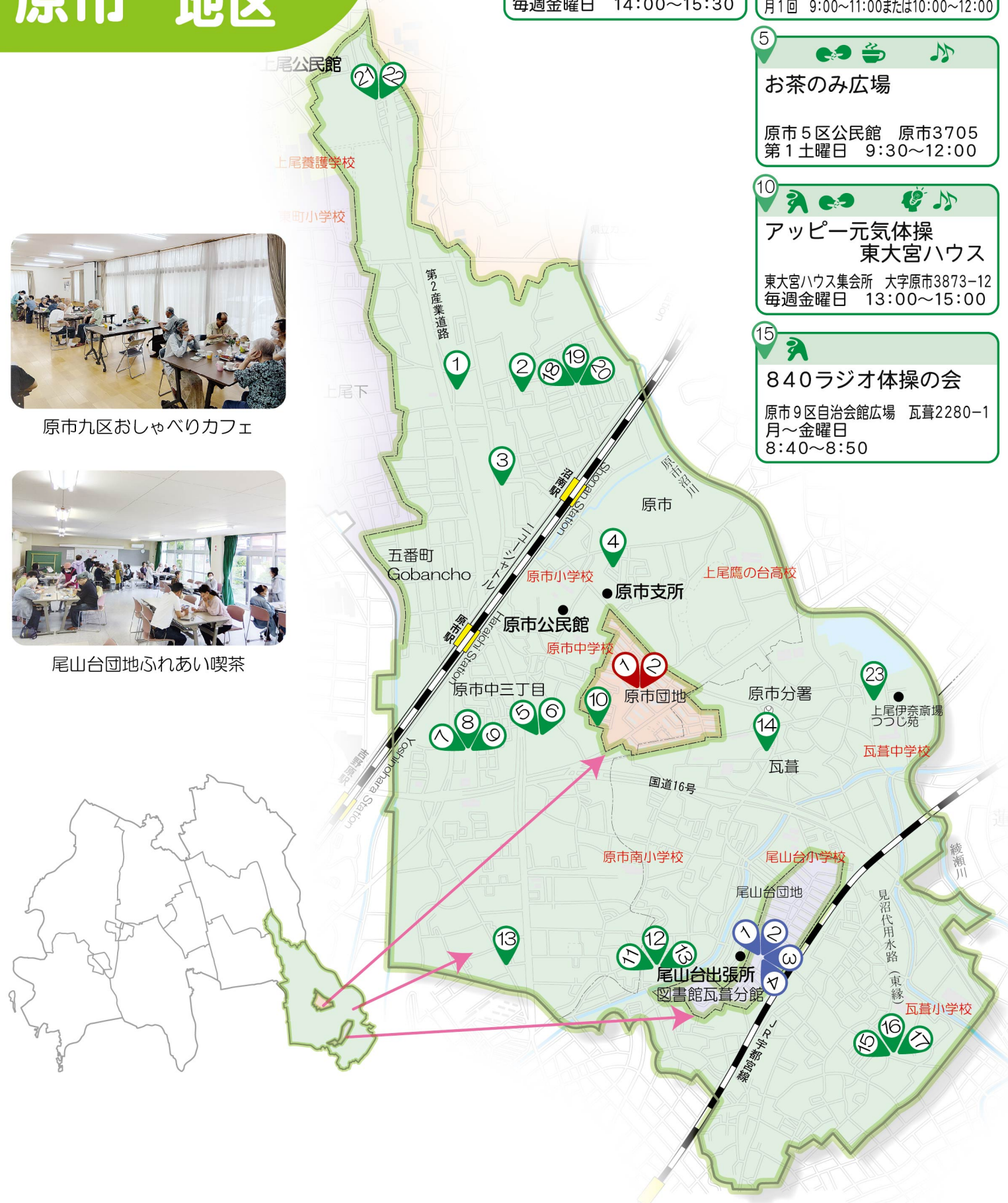
- | | | | |
|---|---|--|---|
| 1 <p>アップー元気体操
原市第一区会場
上尾市原市第一区公民館 原市1006-2
毎週金曜日 14:00~15:30</p> | 2 <p>原市2区町内交流会サロン
原市2区集会所 広場
原市北1-21-1 2区広場前
月1回 9:00~11:00または10:00~12:00</p> | 3 <p>3区ふれあいサロン
原市三区公民館 原市2252-1
第2木曜日 10:00~12:00</p> | 4 <p>白樺団地サロン
①第2,4月曜日 9:30~12:00
白樺公園 原市3300
②第4金曜日 14:00~15:30
③隔月第3金曜日 13:30~16:00
白樺団地集会所 原市3233-98</p> |
| 5 <p>お茶のみ広場
原市5区公民館 原市3705
第1土曜日 9:30~12:00</p> | 6 <p>ラジオ体操
原市5区公民館 原市3705
第1,第2土曜日 14:00~14:30</p> | 7 <p>アップー元気体操
むつみ水交会 (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</p> | 8 <p>アップー元気体操
むつみ水交会 (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</p> |
| 9 <p>地縁団体むつみ・水交会
サロン会
原市むつみ水交自治会館 原市569-15
毎週金曜日 14:00~16:00</p> | 10 <p>アップー元気体操
東大宮ハウス
東大宮ハウス集会所 大字原市3873-12
毎週金曜日 13:00~15:00</p> | 11 <p>7区朝市
むじなや公園 瓦葺1524-2
月1回 8:50~</p> | 12 <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</p> |
| 13 <p>ラジオ体操
むじなや公園 瓦葺1525-5
原市1番耕地公園(セキスイ公園)
月~金曜日 8:40~8:50</p> | 14 <p>おしゃべりプラザ・ふれあいカフェ
原市8区自治会館 瓦葺1035-1
①プラザ 第4月曜日10:00~11:30
②カフェ 第4月曜日11:00~13:30</p> | 15 <p>840ラジオ体操の会
原市9区自治会館広場 瓦葺2280-1
月~金曜日 8:40~8:50</p> | 16 <p>9区おしゃべりカフェ
原市9区自治会館 瓦葺2280-1
第3金曜日 10:30~13:00</p> |
| 17 <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</p> | 18 <p>はらいち台自治会・火曜サロン
はらいち台自治会館 原市1790-1
毎週火曜日 9:00~11:30</p> | 19 <p>はらいち台自治会・ヨガサークル
はらいち台自治会館 原市1790-1
毎週月曜日 13:30~15:30</p> | 20 <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</p> |
| 21 <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</p> | 22 <p>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</p> | 23 <p>元気グループ
瓦葺ふれあい広場 瓦葺103-1
原則火曜日 12:00~15:00</p> | |



原市九区おしゃべりカフェ



尾山台団地ふれあい喫茶



原市団地地区

- | |
|---|
| 1 <p>健康麻雀
原市団地集会所 原市3336
第2,4土曜日 9:00~13:00</p> |
| 2 <p>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</p> |

尾山台団地地区

- | | |
|--|---|
| 1 <p>尾山台健寿体操クラブ
尾山台団地集会所 瓦葺2716
毎週金曜日 13:00~15:30</p> | 2 <p>地域リハビリ教室「五月会」
尾山台みんなのひろば 瓦葺2716
第2,4火曜日 10:00~12:00</p> |
| 3 <p>ふれあい喫茶
尾山台団地集会所 瓦葺2716
第1水曜日 11:00~14:00</p> | 4 <p>映画の集い
尾山台団地集会所 瓦葺2716
第4水曜日 13:00~16:00</p> |

上平地区



上平地区

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 町谷町内会
町谷区公民館 上122
毎週水曜日 10:00~12:00 | 2 町谷町内会談話室
町谷区公民館 上122
第3木曜日 10:00~12:00 | 3 宮の下区スマイル
宮の下区集会所 上654-4
第1・2・3月曜日 9:00~12:00 | 4 アッピー元気体操宮の下
宮の下区集会所 上654-4
毎週火曜日 9:00~12:00 |
| 5 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 | 6 上郷区茶話会・カラオケ
上郷集会所 上1256-3
毎月第4木曜日 10:00~12:30 | 7 上郷アッピー元気体操 Aさくら草
上郷集会所 上1256-3
毎週火曜日 9:30~10:40 | 8 上郷アッピー元気体操 B花みずき
上郷集会所 上1256-3
毎週火曜日 11:00~12:00 |
| 9 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階集会所 上953-3
第2・4木曜日 10:00~11:00 | 10 上新梨子自治会
上新梨子集会所 上723-5
第2, 第4火曜日 9:00~11:00 | 11 やすらぎサロン
上新梨子集会所 上723-5
第4木曜日 9:00~12:00 | 12 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 9:45~11:15 |
| 13 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~ | 14 アッピー元気体操南会場
南区公民館 南228-2
第2・4月曜日 13:00~15:00 | 15 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 | |
| 16 サロン「悠遊友」
南新梨子公民館 南303-1
第1木曜日 10:00~12:00 | 17 「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 | 18 「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 | |
| 19 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 | 20 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 | 21 須ヶ谷アッピー元気体操
須ヶ谷集落センター 須ヶ谷2-111
第2・4水曜日 9:30~11:30 | |
| 22 サロン須ヶ谷
須ヶ谷集落センター 須ヶ谷2-111
第4土曜日 10:00~12:00 | 23 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 | 24 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 | |
| 25 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 | 26 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 | 27 サロン下平塚
下平塚区民会館 平塚518
第3木曜日 13:30~15:30 | |
| 28 地域リハビリ教室
上平公民館 講義室1, 2 上平中央3-31-5
第2, 4金曜日 13:00~15:30 | 29 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 | 30 ふれあいサロン錦
錦町第2公民館 錦町35-2
第2, 4木曜日+第2金曜日または土曜日 10:00~12:00 | |

- サロン種類**
- : 体操
 - : 茶話会
 - : 喫茶
 - : 脳トレ
 - : 歌・音楽
 - : 子育て



上新梨子 やすらぎサロン



地域リハビリ教室

上尾西 大谷 地区

上尾西地区

- | | | | |
|--|---|--|--|
| 1
春日アッピー元気体操
春日記念会館 春日1-45-9
毎週金曜日 10:00~11:15 | 2
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 | 3
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 | 4
「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 |
| 5
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 | 6
アッピー元気体操
谷津会場
谷津公民館 谷津2-3-23
毎週金曜日 14:00~15:00 | 7
富士見アッピーにこにこクラブ
富士見一丁目公民館 富士見1-8-33
毎週木曜日 13:30~15:00 | 8
サロン「青空」
富士見一丁目公民館 富士見1-8-33
毎月第1, 3日曜日 10:30~
季節のイベント年6回 |
| 9
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5週ある場合は第4も実施)
10:00~11:30 | 10
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 | 11
ソフィア・フレイル
予防運動
ソフィア上尾集会室 谷津2-1-1
毎週木曜日 10:00~11:30 | 12
ふれあいサロン・ソフィア
ソフィア上尾集会室 谷津2-1-1
第1月曜日 13:30~15:30 |
| 13
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 | 14
ソフィア上尾
ラジオ体操クラブ
ソフィア上尾マンション内集会室 谷津2-1-1
毎週金曜日 10:00~11:30 | 15
パーク上尾 アッピー元気体操
パーク上尾管理棟
柏座3-1-48
毎週木曜日 10:00~11:30 | 16
ふれあいサロン
パーク上尾団地管理棟集会室
柏座3-1-48
毎週金曜日 14:00~15:30 |
| 17
ファイトアッピー
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 | 18
谷津サロン (1丁目)
谷津公民館 谷津2-3-23
毎月第1水曜日 13:30~15:00 | 19
谷津サロン (2丁目)
谷津公民館 谷津2-3-23
毎月第1水曜日 13:30~15:00 | |

サロン種類

- : 体操
- : 茶話会
- : 喫茶
- : 脳トレ
- : 歌・音楽
- : 子育て

大谷地区

- | | | | | |
|--|---|--|---|--|
| 1
地頭方アッピー元気体操
地頭方公民館 地頭方113-2
毎週金曜日 10:00~11:30 | 2
軽体操サロン
壱丁目北愛宕会館 壱丁目北14
毎週木曜日 10:00~11:30 | 3
市民体育館アッピー体操
市民体育館 卓球室・会議室
向山4-3-10
毎週火曜日 10:00~11:30 | 4
アッピー木曜クラブ
市民体育館 卓球室・会議室
向山4-3-10
毎週木曜日 10:00~11:30 | 5
ふれあいサロン
向山自治センター 向山1-43-8
1回
13:30~15:30 (夏期14:00~16:00) |
| 6
大谷アッピー元気体操
大谷公民館 大谷本郷949-1
毎週月曜日 10:00~11:20 | 7
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 | 8
にこにこサロン
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 | 9
アッピー元気体操
天神会館
西宮下一区天神会館 西宮下1-224
第1, 3月曜日 9:30~11:00 | |
| 10
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 | 11
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 10:00~12:00 | 12
いずみ倶楽部
今泉公民館 今泉149
第1・3水曜日 10:00~12:00 | 13
アッピー元気体操
大谷本郷自治会
大谷本郷自治会館 大谷本郷802-1
第2水曜日 10:00~11:30 | |



大谷支部 ふれあいカフェ

大石東・大石西 西上尾第一団地 西上尾第二団地 平方 地区

大石東地区

- 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
- 銀のはし**
みついホール 小泉6-81
第1水曜日又は第1土曜日
11:30~13:00
- 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
- チーム・オレンジ
「泉台おむすびの会」**
泉台記念会館 泉台2-17-10
第4水曜日 10:30~12:00
- 小泉支え合いの会**
小泉集会所 小泉8-10-8
第1,3火曜日 13:00~15:00
- 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
- わさびいず**
井戸木記念会館2階 井戸木1-22-5
第2水曜日 14:00~15:30
- 中妻体操サロン**
中妻記念会館 中妻3-15-5
第1,2,3木曜日 14:00~15:30
- 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
①第4木曜日 ①10:00~11:30
②毎週月曜日 ②14:00~16:00
- 弁財アッピー元気体操**
弁財ふれあい会館 弁財1-9-36
毎週木曜日 10:00~11:30
- アッピー元気体操
泉台会場**
泉台記念会館 泉台2-17-10
毎週水曜日 14:00~15:30
- 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 13:30~15:30
- だんらん井戸端**
井戸木記念会館 井戸木1-22-5
第4火曜日 13:30~15:30
- アッピー元気体操の会
(みついホール)**
みついホール 小泉6-81
毎週木曜日 14:00~15:30



小敷谷西部サロン活動
「おいで」

西上尾第一団地地区

- 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
- オレンジサロン「げんき会」**
西上尾第一団地集会所 小敷谷845-1
西上尾第一団地2-36
毎月第3水曜日 13:30~15:30

大石西地区

- しもしばカフェ**
下芝公民館 中分2-277
①第1水曜日 ①13:00~15:00
②第2水曜日 ②13:30~15:00
- 小敷谷西部サロン活動
「おいで」**
小敷谷西部公民館 小敷谷988-1
第3水曜日 13:00~16:00
- あぜとうサロン事業**
畔吉集会所 畔吉1219-1
第3土曜日
9:00~12:30
- 畔吉新田サロン「ぬくぬく」**
畔吉新田区サロン会場 畔吉344
毎月1回(不定期)
11:00~12:00
- 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

西上尾第二団地地区

- 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
- 歌の集い**
西上尾第二団地集会所 大ホール
小敷谷77-1
第1,3金曜日 13:00~16:00
- 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
- アッピー元気体操教室西上尾第二団地会場**
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

平方地区

- 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月のみ第5木曜実施)
10:00~11:30
- 新田アッピー体操クラブ**
平方新田集落センター 平方4071-1
毎週水曜日 10:00~11:30
- 新田自治会ふれあいサロン**
平方新田集落センター 平方4071-1
第3木曜日 10:00~12:00
- 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
- アッピー元気体操
平方領々家**
平方領々家自治会館
大字平方領々家132-2
毎週月曜日10:00~11:30
- まるっとサロン**
上尾丸山団地集会所 平方3501-1
原則日曜日 10:00~12:00

サロン種類

- : 体操
- : 茶話会
- : 喫茶
- : 脳トレ
- : 歌・音楽
- : 子育て