

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階集会室 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〜っぱい!!
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