

土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会 体操教室一覧表

2020.4.1現在

(注: ☆及び★施設は誰でも利用できる教室です。★施設は利用料金がかかります。料金はそれぞれ違うのでお問い合わせください。)

地区	自由	支援先団体	場所	活動日	時間帯
一中	☆	土浦いきいき会 (フォロー教室)	一中地区公民館	第2金曜日	10:00-11:30
	★	いきいき体操 (市生きがい対応型デイサービス)	いきいき館「たいこ橋」	第1・3・4月曜日	10:00-11:00
		港町一、二丁目港和会 (高齢者クラブ)	港町一、二丁目児童公民館	第1・3土曜日	10:00-11:30
		港町三丁目寿会 (高齢者クラブ)	港町三丁目児童公民館	第1・3木曜日	10:00-11:00
	☆	うらら「シルバーリハビリ体操教室」	老人福祉センター「うらら2」6F	第1・3木曜日	13:30-14:30
		中央一丁目町内会体操教室	中央一丁目公民館	第2木曜日	13:30-14:30
		城北町シニア体操クラブ (高齢者クラブ)	城北町公民館	第2・3日曜日	9:30-10:30
		文京町シルバーリハビリ体操教室	文京町公民館	第4月曜日	13:30-15:00
二中		川口一、二丁目町内会体操教室	川口一、二丁目公民館	第2・4土曜日	10:00-11:00
		生田町健康体操教室	生田町公民館	第1・3木曜日	10:00-11:30
	☆	二中地区ヘルス体操倶楽部 (フォロー教室)	二中地区公民館	第4金曜日	9:30-11:30
	★	いきいきヘルス体操 (市生きがい対応型デイサービス)	悠々庵「さんぼみち」	第2・4水曜日	10:00-12:00
		真鍋5丁目いきいきヘルス体操教室	真鍋5丁目公民館	第2・4水曜日	13:30-15:00
		真鍋6丁目あじさいの会	真鍋6丁目児童公民館	毎火曜日	10:00-11:30
		なごやかサロン	若松町公民館	第2金曜日	13:30-15:00
		若松町シルバーリハビリ体操教室	若松町公民館	第2・4月曜日	13:30-15:00
三中		真鍋4丁目シルバーリハビリ体操教室	真鍋4丁目児童公民館	第1金曜日	10:00-11:30
		東都和ふれあいいきいきサロン(社協サロン)	東都和集会場	第2・4火曜日	13:30-15:00
		真鍋2丁目いきいき体操	真鍋2丁目公民館	第3水曜日	10:00-11:30
	☆	三中地区いきいき健康体操同好会 (フォロー教室)	三中地区公民館	第2・4水曜日	13:30-15:00
		中村南児童館教室 (高齢者クラブ)	中村南児童館	第2・4火曜日	10:00-11:30
		竹寿会 (高齢者クラブ)	西根南二丁目公民館	第3金曜日 最終月曜日	11:00-11:40 13:00-14:00
		健老会 (高齢者クラブ)	北荒川沖町公民館	第2火曜日	10:00-11:30
	☆	桑の実 (高齢者クラブ)	荒川沖東シルバーサロン	第1・2・3・4火曜日	10:00-11:30
四中		中荒川沖町新和会 (高齢者クラブ)	中荒川沖公民館	第2木・第4火曜日	10:00-11:30
	☆	荒川沖西区町内会	荒川沖西部学習等供用施設	第1・3水曜日	10:00-11:30
		荒川沖東シルバーリハビリ体操の会	荒川沖東公民館	第2・4金曜日	10:00-11:30
		コスモス会	中村西根2区公民館	第1土曜日	10:00-11:00
	☆	青少年の家体操教室	土浦市青少年の家	第3月曜日	10:00-11:30
		中村南5丁目さわやか会	中村南5丁目公民館	第1金曜日	13:00-14:30
		中村1区教室	中村1区公民館	第3日曜日	10:00-11:00
	☆	四中地区いきいき体操教室 (フォロー教室)	四中地区公民館	第2月曜日	13:30-15:00
四中		桜ヶ丘高齢者クラブ桜会 (高齢者クラブ)	桜ヶ丘町公民館	第2水曜日	10:30-11:30
		富士崎福寿会 (高齢者クラブ)	富士崎町児童公民館	第1・3火曜日	11:00-11:40
		中高津ストレッチ体操の会	中高津公民館	第2・4金曜日	13:30-14:30
		桜ヶ丘町管理組合同好会	桜ヶ丘町管理組合事務所	第3月曜日	10:00-11:30
	☆	永国東町シルバーリハビリ体操教室	永国東町公民館	第2・4水曜日	13:00-14:30
		天川ふれあい円クラブ	天川町公民児童館 名称訂正	第1・3月曜日	10:00-12:00
		小松ヶ丘体操クラブ	小松ヶ丘公民館	第3火曜日	9:30-10:30
		下高津いきいき体操教室	下高津公民館	第1火曜日	10:00-11:30
	☆	コープ体操教室	コープデリ土浦センター	第2・4水曜日	10:00-11:20
		小松ふれあい体操教室	小松町公民館	第2・4火曜日	13:30-15:00
		国分友の会	国分町公民館	第1・4木曜日	10:00-11:30

土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会 体操教室一覧表

2020.4.1現在

(注: ☆及び★施設は誰でも利用できる教室です。★施設は利用料金がかかります。料金はそれぞれ違うのでお問い合わせください。)

地区	自由	支援先団体	場所	活動日	時間帯	
五中	☆	五中地区市民委員会福祉部 (フォロー教室)	上大津公民館	第2水曜日	14:00-15:30	
	☆	ヘルスアップ神立グループ (フォロー教室)	神立コミセン	第1・3金曜日	13:30-15:00	
	★	いきいき体操 サロン神立教室 (市生きがい対応型サービス)	サロン神立	第2・4火曜日	10:00-11:30	
				第1・3土曜日	14:00-15:30	
			ふれあい・いきいきサロン伍楽 (社協サロン)	神立中央五丁目公民館	第3土曜日	10:00-10:20
			沖宿町親和会 (沖宿町高齢者クラブ)	沖宿町構造改善センター	第2・4火曜日	14:00-15:30
			五中地区高齢者クラブ連合会女性部 (高齢者クラブ)	湖畔荘	第3火曜日	10:00-11:30
			神立中央4丁目ヘルス体操教室 (高齢者クラブ)	神立中央四丁目集会所	第2・4木曜日	13:30-15:00
			菅谷町福寿会 (高齢者クラブ)	菅谷町集落センター	第2・4金曜日	13:30-15:00
		エキスパート体操	おおつ野公民館	第2・4火曜日	10:00-11:30	
		神立1・2丁目体操教室 10月から再開 11月から週1回	神立中央1・2丁目児童公民館	毎週月曜日	10:00-11:00	
六中	☆	シルバーリハビリ体操六中地区公民館教室 (フォロー教室)	六中地区公民館	第1・3火曜日	13:30-15:00	
	☆	シルバーリハビリ体操小岩田教室 (フォロー教室)	小岩田公民館	第1・3火曜日	13:30-15:00	
		シルバーリハビリ体操いきいきサロンいこい教室 (社協サロン)	烏山二丁目集会所	不定期	10:30-11:30	
	★	シルバーリハビリ体操コスモス教室 (市生きがい対応型サービス)	いこいの館「コスモス」	第1・3木曜日	10:00-11:30	
				第2日曜日	13:00-13:30	
			シルバーリハビリ体操右糶一区長寿会教室 (高齢者クラブ)	右糶一区公民館	第1・3火曜日	10:00-11:30
			シルバーリハビリ体操大岩田二区水郷クラブ教室 (高齢者クラブ)	大岩田二区コミセン	第2・4金曜日	13:30-15:30
			シルバーリハビリ体操霞ヶ岡お達者クラブ教室 (高齢者クラブ)	霞ヶ岡公民館	第2日曜日	12:30-12:45
			シルバーリハビリ体操まりやま新町ひまわり会教室 (高齢者クラブ)	まりやま新町自治会館	第2・4木曜日	10:00-11:30
			シルバーリハビリ体操右糶三区教室 (同好会)	右糶三区公民館	月1回火曜日	15:30-15:45
			6中地区民児協定例会	六中地区公民館	毎週金曜日	10:00-11:30
			シルバーリハビリ体操烏山町内会教室 (同好会)	烏山町公民館	第1・3月曜日	10:00-11:30
			シルバーリハビリ体操右糶四区教室 (同好会)	右糶四区公民館	第2・4月曜日	10:00-11:30
			シルバーリハビリ体操南ヶ丘教室	南ヶ丘集会所	第2・4火曜日	10:00-11:30
	☆		シルバーリハビリ体操やすらぎの園アネックス教室	やすらぎの園アネックス地域交流センター	第1日曜日	10:45-11:45
		シルバーリハビリ体操烏山一丁目親友会教室 (高齢者クラブ)	烏山一丁目公民館	第3日曜日	13:00-13:40	
		華の会 (名称変更)	大岩田一区児童公民館			
都和	☆	都和地区いきいき体操教室 (市民委員会主催フォロー教室)	都和公民館	第3木曜日	13:30-15:00	
	★	やすらぎいきいきヘルス体操 (市生きがい対応型サービス)	やすらぎサロン つわ	毎金曜日	10:00-12:00	
	☆	つわぶきヘルス体操教室 (つわぶき主催)	老人福祉センター「つわぶき」	第1水曜日	13:30-15:00	
		都和1・4丁目サロン都和の郷	老人福祉センター「つわぶき」	第2月曜日	10:00-11:00	
		都和2丁目体操教室	都和2丁目自治会集会所	第1・3火曜日	10:30-12:00	
新治	☆	新治いきいきクラブ (フォロー教室)	新治地区公民館	第2火曜日	9:30-11:30	
			新治保健センター	第1火曜日		
	★	わくわくサロンにいはい (市生きがい対応型サービス)	さん・あびお内サロンにいはい	毎水曜日	10:30-11:45	
	☆	新治総合福祉センターいきいき体操	新治総合福祉センター	第2・4水曜日	13:30-14:30	
		フレッシュ倶楽部	藤沢団地集会所	第2・4水曜日	10:00-11:00	
	ひまわり体操教室	藤沢集会所	第2・4火曜日	13:30-14:30		
市主催	☆	ぶらり☆つちまる健康ひろば	イモール土浦 花火ひろば	第2・4木曜日	10:30-12:00	
	☆	ぶらり☆つちまる健康ひろば	ピアタウン	第1・3水曜日	10:00-11:00	