

土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会

【誰でも参加できる体操教室一覧表】

2020.4.1現在

(注: ★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	料金	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 (市生きがい対応型サービス)	いきいき館「たいこ橋」	第1・3・4月曜日	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
二中		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 (市生きがい対応型サービス)	悠々庵「さんぼみち」	第2・4水曜日	10:00-12:00
三中		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
		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
		荒川沖西区町内会	荒川沖西部学習等共用施設	第1・3水曜日	10:00-11:30
		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
四中		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
		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
		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
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
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
		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2・4火曜日	10:00-11:30
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
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り (市生きがい対応型サービス)	さん・あびお内サロンにいはり	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	
市主催		ぶらり☆つちまる健康ひろば	イオモール土浦 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