

土浦市シルバーリハビリ体操教室一覧表

R4.4月

(注: ☆施設、★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。新型コロナウイルス感染症の影響で開催していない場合もありますので、開催状況は高齢福祉課にお問合せください。)

地区	事由	支援先団体	場所	住所	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	大手町13-9	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」	川口1丁目3-223-2-C-204 (モ-ル505)	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	港町1-6-2	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	港町3-9-7	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	大和町9-2	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	中央1-12-15	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	城北町9-12	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	文京町2-1 3	第4月曜日	13:30-15:00
		川口一、二丁目町内会体操教室	川口一、二丁目公民館	川口1-9-8	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	生田町2-6	第1・3木曜日	10:00-11:30	
	立田町シルバーリハビリ体操教室 (仮称)	立田町児童公民館	立田町10-2	第3日曜日	10:00-11:00	
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	木田余1675番地	第4金曜日	9:30-11:00
	★	いきいきヘルス体操教室 (さんぼみち) (市生きがい対応型サービス)	悠々庵「さんぼみち」	真鍋3-8-17	第3木曜日	13:30~14:30
		真鍋5丁目いきいきヘルス体操教室	真鍋5丁目公民館	真鍋5-9-1	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	真鍋6-6-52	第1・3火曜日	10:00-11:30
		なごやかサロン	若松町公民館	若松町15-1	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	若松町15-1	第2・4月曜日	13:30-15:00
		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	真鍋4-9-20	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	東都和20-1	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	真鍋2-7-3	第3水曜日	10:00-11:30
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	中村南4-8-14	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	中村南4-11-1	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	西根南2-4-16-1	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	北荒川沖町19-7	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	荒川沖東区3-9-10	第1・2・3・4火曜日	10:00-11:30
		中荒川沖町新和会 (高齢者クラブ)	中荒川沖公民館	中荒川沖町5-5	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	荒川沖西2-11-28	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	荒川沖東2-12-1	第2・4金曜日	10:00-11:30
		コスモス会	中村西根2区公民館	中村西根1379	第1土曜日	10:00-11:00
		中村南5丁目さわやか会	中村南5丁目公民館	中村南5-13-1	第1金曜日	13:00-14:30
		中村1区教室	中村1区公民館	中500	第3日曜日	10:00-11:00
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	園分町11-5	第2月曜日	13:30-15:00
		桜ヶ丘高齢者クラブ桜会 (高齢者クラブ)	桜ヶ丘町公民館	桜ヶ丘町23-1	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	富士崎町1丁目	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	中高津2-2-6	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	桜ヶ丘20-54	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	永国東町1-1	第2・4水曜日	13:00-14:30
		天川ふれあい円クラブ	天川町公民館児童館 名称訂正	天川1-28-12	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	小松ヶ丘11-13	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	下高津2-8-36	第1火曜日	10:00-11:30
	☆	コープ体操教室	コープテリ土浦センター	滝田1-7-2	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	小松3-21-23	第2・4火曜日	13:30-15:00
		園分友の会	園分町公民館	園分町11-1	第1・4木曜日	10:00-11:30
	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	手野町3252	第2水曜日
☆		ヘルスアップ神立グループ (フォロー教室)	神立コミセン	神立町682-54	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	中神立町35-5	第2・4火曜日 第1・3土曜日	10:00-11:30 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5丁目公民館	神立中央5-27-16	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	沖宿町849	第2・4火曜日	13:30-15:00
		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	手野町1892-1	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	神立中央4-1	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	菅谷町1051-1	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	おおつ野6-6-26	第2・4火曜日	10:00-11:30
		神立1・2丁目体操教室	神立中央1・2丁目児童公民館	神立中央1-13-12	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	烏山2丁目2346-1	第1・3火曜日
	☆	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	小岩田東1-1580-109	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のこい教室 (社協サロン)	烏山2丁目集会所	烏山2丁目530-401	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」	右粕2965	第1・3木曜日	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	大岩田1510	第1・3火曜日	10:00-11:30
		シルバーリハビリ体操霞ヶ岡お運者クラブ教室 (高齢者クラブ)	霞ヶ岡公民館	霞ヶ岡町12-1	第2・4金曜日	13:30-15:30
		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	右粕16-1	第2日曜日	12:30-12:45
		シルバーリハビリ体操右粕三区教室 (同好会)	右粕三区公民館	右粕3019-1	第2・4木曜日	10:00-11:30
		6 中地区民児協定例会	六 中地区公民館	烏山2丁目2346-1	月1回火曜日	15:30-15:45
		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	烏山3丁目1893-1	毎週金曜日	10:00-11:30
		シルバーリハビリ体操右粕四区教室 (同好会)	右粕四区公民館	右粕4-1655	第1・3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	烏山4-2065	第2・4月曜日	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	小岩田西2-7-41	第1・2・3・4火曜日	10:00-11:30	
	華の会 (名称変更)	大岩田一区児童公民館	大岩田1 7 9 5	第3日曜日	13:00-13:40	
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	並木5丁目4824-1	第3木曜日 (R3.8月~) 第1・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	並木1-2-20	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) ※R2.10.21から月2回	老人福祉センター「つわぶき」	中都町1丁目5428-2	第1・3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」	中都町1丁目5428-2	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	都和2丁目2-11	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 新治保健センター	藤沢982 藤沢990	第2火曜日 第1火曜日	9:30-11:30
	★	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・あひお内サロンにいはり	大畑1611	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	沢辺1423-1	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	大畑1510	第2・4水曜日	10:00-11:00
		ひまわり体操教室	藤沢集会所	藤沢1860-5	第2・4火曜日	13:30-14:30
市 主 催	☆	ふらり☆つちまる健康ひろば	イオール土浦 花火ひろば	上高津 367	第2・4木曜日	10:30-12:00
	☆	ふらり☆つちまる健康ひろば	ピアタウン	真鍋新町18-13	第1・3水曜日	10:00-11:00