

土浦市シルバーリハビリ体操教室一覧表

(土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会)

R8.6.1現在

(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。料金はそれぞれ違うのでお問い合わせください。)

地区	事由	開催状況	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 (モジュール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
		○	港町三丁目町内会教室	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・第4日曜日	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1・3日曜日	10:00-11:00
		○	文京町シルバーリハビリ体操教室	文京町公民館	文京町2-13	第1・3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・3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
	○	立田町健康体操教室	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	9:30-11:30
		○	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木曜日	10:00-11:30
三 中	☆	○	三中地区いきいきヘルス体操同好会 (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
		○	西根南2丁目午後の月曜日 (高齢者クラブ)	西根南二丁目公民館	西根南2-4-16-1	第2・4月曜日	13:00-14:10
		○	北荒川沖町公民館教室 (高齢者クラブ)	北荒川沖町公民館	北荒川沖町19-7	第1・3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2金曜日	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
		○	乙戸南福寿会	乙戸南児童館	乙戸南1-3-3	第2・4金曜日	13:30-15:00
		未定	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
	未定	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	国分町11-5	第2月曜日	13:30-15:00
	★	○	かざぐるまシルバーリハビリ体操教室(市生きがい対応型サービス)	いきいきサロン「かざぐるま」	天川1-28-12	第1・3木曜日	9:30-11:00
		○	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11	第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	桜ヶ丘町18-29	第1・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	天川11-28	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	第2・4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2-2	第1火曜日	10:00-11:30
		○	小松ふれあい体操教室	小松町公民館	小松3-21	第2・4火曜日	13:30-15:00
		○	国分友の会	国分町公民館	国分町11-11	第2木曜日	10:00-11:30
	○	中高津健康ことぶき会 (高齢者クラブ)	中高津公民館	中高津2-2-6	第3水曜日	10:00-11:00	
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	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	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	10:00-11:30
						第1・3土曜日	14:00-15:30
	☆	○	湖畔荘シルバーリハビリ体操教室	老人福祉センター「湖畔荘」	手野町1892-1	第1・2・3・4月曜日	13:30-14:30
		○	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	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	14:00-15:30
		○	菅谷町亀の会 (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
		○	おおつ野シルバーリハビリ体操	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
		○	神立東 虹の会	神立東児童公民館	神立東2-47-28	第2・4水曜日	13:30-15:00
		○	中神立げんき会	中神立町公民館	中神立町17-9	第2金曜日	10:00-11:30
	○	神立中央3丁目やまびこ会	神立中央3丁目公民館	神立中央3丁目2-19	第2金曜日	10:30-12:00	
	○	神立1・2丁目寿会	神立中央1・2丁目児童公民館	神立中央1-13-12	第4水曜日	13:30-14:30	
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	烏山2丁目2346-1	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	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いこい教室 (社協サロン)	烏山二丁目集会所	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」	右靱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まりやま新町公民館教室	まりやま新町自治会館	右靱16-1	第2・4月曜日	13:30-15:00
		○	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	右靱16-1	第2日曜日	12:30-12:45
		○	シルバーリハビリ体操右靱三区教室 (同好会)	右靱三区公民館	右靱3019-1	第2・4木曜日	10:00-11:30
		○	シルバーリハビリ体操烏山町内会教室 (同好会)	烏山町内会公民館	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靱四区教室 (同好会)	右靱四区公民館	右靱4-1655	第1・3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2・4火曜日	10:00-11:30	
	○	霞ヶ岡町内会いきいきサロン	霞ヶ岡公民館	霞ヶ岡町12-1	第1・3金曜日	14:00-15:00	
	○	小岩田東2丁目教室 (社協サロン)	小岩田東公民館	小岩田東2丁目10-16	第1・3木曜日	10:00-11:00	
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	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)	老人福祉センター「つわぶき」	中都町1丁目5428-2	毎水曜日	13:30-15:00
		○	都和1・4丁目サロン都和の郷	都和1・4丁目集会所	都和1丁目2-7	第2月曜日	10:00-11:30
		○	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
		○	並木1丁目健康クラブ	並木児童公民館	並木3丁目4-19	第4木曜日	9:30-11:00
		○	板谷はつらつきいきいき会	板谷町公民館	板谷町4丁目668-4	第2・4金曜日	10:00~11:30
		○					
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	9:30-11:15
	★	○	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	大畑1611	毎水曜日	10:30-11:30
	☆	○	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3水曜日	10:00-11:00
		○	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	☆	○	ぶらり☆つちまる健康ひろば	付丸土浦 花火ひろば	上高津 367	第3木曜日	10:30-11:30
	☆	○	ピアタウンシルバーリハビリ体操教室	ピアタウン	真鍋新町18-13	第2火曜日	10:00-11:00