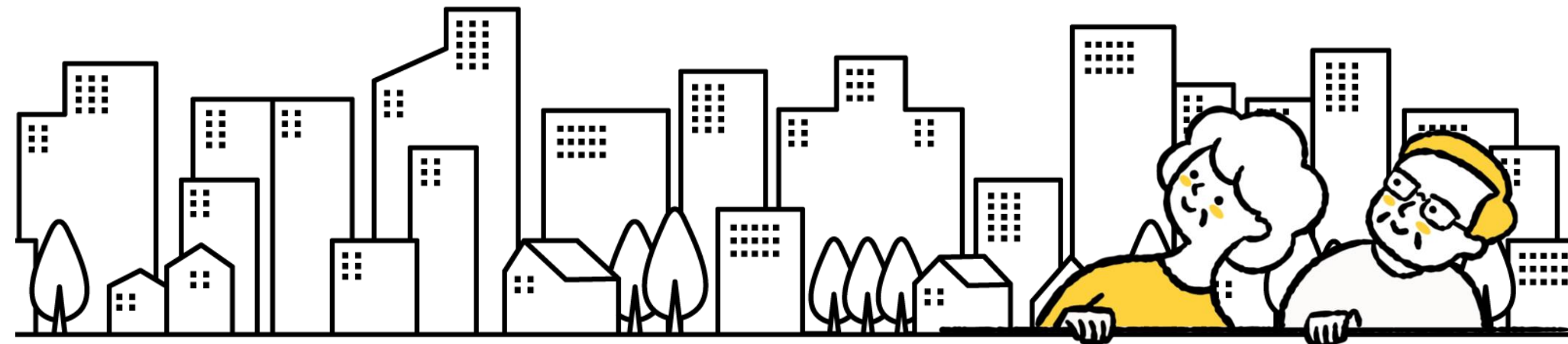


令和5年度版 上尾市「通いの場」活動団体一覧

アッピー元気体操やラジオ体操など、
さまざまな活動が地域で実施されています！！



上尾市の「通いの場」活動団体一覧

上尾東地区：緑丘、上町、本町、原新町、上尾宿、上尾村、ニツ宮、平塚で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件
					① アッピー 元気体操	② ラジオ 体操	③ ヨガ・ ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他			
1	チャイム・クリスタル	木曜日	10:00~11:45	上尾公民館							○	必要時集金	有	なし
2	原新町元気アッピー 体操会	月曜日 (祝日除く)	9:30~12:00	原新町公民館	○			○	○		○	無料	有	有
3	緑丘五丁目アッピー 元気体操クラブ	木曜日	9:30~11:00	緑丘五丁目 公民館	○	○		○		○	○	無料	有	有
4	本町アッピー元気体操 の会	水曜日 (第5水曜日は除く)	10:00~11:30	本町自治会館	○							無料	有	有
5	ビレッジハウス上尾向原	水曜日	13:00~16:00	上尾向原集会所		○		○		○	○	無料	有	有
6	フレンド	火曜日 (第2火曜を除く)	14:00~15:30	ニツ宮公民館	○	○	○	○	○	○		無料	なし	有
7	アッピー体操クラブ上尾	月3回(土曜日)	9:30~11:30	上尾市文化センター 上尾公民館	○		○			○	○	無料	なし	有
8	サロン下平塚	第3水曜日	13:30~15:30	下平塚自治会館	○			○		○		有料	有	有
9	緑丘アッピー元気クラブ	金曜日	13:30~14:50	緑丘公民館 1階ホール	○			○	○	○		無料	有	有
10	フレイル予防サークル 「はつらつ」	原則水曜日 (月3回)	9:00~12:00	上尾市文化センター会議室			○					無料	有	有
11	グリー	①土曜日(1回/月) ②水曜日(1回/月)	①13:30~16:30 ②18:00~20:30	上尾公民館及び 上尾市文化センター			○			○	○	有料	有	なし

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：上尾東地域包括支援センター (TEL778-4800)

上尾市の「通いの場」活動団体一覧

上尾西地区：春日、柏座、谷津、富士見で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件
					① アップピー元気体操	② ラジオ体操	③ ヨガ・ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他			
1	アップピースマイル体操 富士見団地集会所	第1・2・3水曜日 (水曜日が第5まである場合、第4水曜日 も実施)	10:00～11:30	富士見団地 集会所	○		○	○	○	○	○	無料	有	有
2	パーク上尾自治会	木曜日	10:00～11:30	パーク上尾 管理棟	○							無料	有	有
3	アップピー元気体操 谷津会場	金曜日	13:30～15:00	谷津公民館	○				○	○	○	無料	有	なし
4	ソフィア上尾 ラジオ体操クラブ	月・金曜日	10:00～11:30	ソフィア上尾 マンション内 集会室		○	○				○	無料	有	有
5	春日アップピー元気体操	金曜日	10:00～11:15	春日記念会館	○		○	○	○	○		無料	有	有
6	富士見アップピーにこにこ クラブ	木曜日	13:30～15:00	富士見一丁目 公民館	○	○	○	○	○	○		無料	有	有
7	サロン「青空」	①第2日曜 ②第4火曜	①11:00～15:00 ②13:00～15:00	富士見一丁目 公民館			○	○	○	○		有料	有	有
8	ソフィア・フレイル 予防運動	木曜日	10:00～11:30	ソフィア上尾 集会室	○		○		○			無料	有	有

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：上尾西地域包括支援センター（TEL778-2711）

上尾市の「通いの場」活動団体一覧

上尾南地区：宮本町、仲町、愛宕、栄町、日の出、東町、上尾下で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件
					① アッピー 元気体操	② ラジオ 体操	③ ヨガ・ ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他			
1	愛宕第二いきいきクラブ	第1・3火曜日 第2・4水曜日	13:30～15:00	愛宕公民館	○		○	○		○	○	無料	有	有
2	アッピー元気体操 東町会館会場	火曜日	10:00～11:30	東町会館	○		○	○	○	○	○	無料	有	有
3	愛宕二丁目サロン	毎月20日	10:00～11:30	愛宕公民館	○		○	○		○		有料	有	有
4	アッピー元気体操 栄町	毎月5日, 15日,25日	13:30～16:00	栄町公民館	○		○	○	○	○	○	無料	有	有

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：上尾南地域包括支援センター（TEL777-3301）

上尾市の「通いの場」活動団体一覧

平方地区：平方、上野、平方領々家、上野本郷で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件
					① アッピー 元気体操	② ラジオ 体操	③ ヨガ・ ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他			
1	いきいき教室	第2・4木曜日	10:00～12:00	西上尾第二団地 集会所大ホール		○	○	○	○	○	○	有料	有	有
2	アッピー元気体操教室 西上尾第二団地会場	第1・3木曜日	10:00～12:00	西上尾第二団地 集会所大ホール	○	○	○		○	○	○	有料	有	有
3	アッピー元気体操 上野集落センター	第1・3・5金曜日	9:30～11:30	上野集落 センター	○	○	○		○	○	○	無料	なし	有
4	上宿アッピー健康体操 の会	第2・4木曜日	10:00～11:30	上宿公民館	○			○	○			無料	有	有
5	新田アッピー体操クラブ	水曜日	10:00～11:30	平方新田集落 センター	○				○			無料	なし	なし

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：平方地域包括支援センター（TEL726-6504）

上尾市の「通いの場」活動団体一覧



原市南地区：原市の一部（七区、八区）、瓦葺、尾山台団地で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件
					① アッピー 元気体操	② ラジオ 体操	③ ヨガ・ ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他			
1	尾山台健寿体操クラブ	金曜日	13:00～15:00	尾山台団地 集会所		○	○				○	無料	有	有
2	地域リハビリ教室「五月会」	第2・4火曜日	10:00～12:00	尾山台みんなの ひろば		○		○			○	無料	有	なし

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：原市南地域包括支援センター（TEL720-2502）

上尾市の「通いの場」活動団体一覧

原市北地区：原市の一部（七区、八区を除く）、五番町、原市中、原市北、原市団地で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件	
					① アッピー 元気体操	② ラジオ 体操	③ ヨガ・ ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他				
1	アッピー元気体操 むつみ水交会（月曜日）	月曜日	10:00～11:00	原市むつみ水交自治会館	○						○	○	無料	有	有
2	アッピー元気体操 むつみ水交会（水曜日）	水曜日	10:00～11:00	原市むつみ水交自治会館	○						○	○	無料	有	有
3	地縁団体むつみ・水交会 サロン会	金曜日	14:00～15:30	原市むつみ水交自治会館			○			○		○	有料	なし	有
4	ゲームカフェ	第2・4土曜日	9:00～13:00	原市団地集会所他						○			有料	有	なし
5	アッピー元気体操 原市第一区会場	金曜日	14:00～15:30	原市第一区公民館	○								無料	有	有
6	アッピー元気体操 原市10区会場	①水曜日 ②木曜日	①9:30～11:30 ②14:00～16:00	原市10区自治会館	○		○			○	○		無料	なし	有
7	アッピー元気体操 東大宮ハウス	金曜日	13:00～15:00	東大宮ハウス集会所	○			○	○	○	○		無料	有	なし
8	白樺団地サロン	①第2・4月曜日 ②第4金曜日	①10:00～12:00 ②14:00～15:30	白樺団地集会所 白樺公園		○	○	○	○			○	無料	有	なし
9	はらいち台自治会・火曜サロン	火曜日	9:00～11:30	はらいち自治会館				○			○	○	無料	有	なし
10	はらいち台自治会・ヨガサークル	月曜日	13:30～16:00	はらいち自治会館			○						有料	有	なし

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：原市北地域包括支援センター（TEL720-0022）

上尾市の「通いの場」活動団体一覧

大石東地区：中妻、浅間台、弁財、井戸木、泉台、小泉、今泉の一部（三井住宅）で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件
					① アッピー 元気体操	② ラジオ 体操	③ ヨガ・ ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他			
1	井戸木フレンド クラブ	第1.2.3木曜日	13:30~15:00	井戸木記念会館	○	○		○	○	○		有料	なし	有
2	小泉アッピー元気体操	金曜日	10:00~11:30	小泉集会所	○			○	○	○	○	無料	有	有
3	浅間台支えあいの会	①第4木曜日 ②月曜日	①10:00~11:30 ②14:00~16:00	浅間台会館1F大ホール	○	○	○		○	○		無料	有	有
4	弁財アッピー元気体操	木曜日	10:00~11:30	弁財ふれあい会館	○			○	○	○	○	無料	有	有
5	小泉支えあいの会	第1・3火曜日	13:00~15:30	小泉集会所				○	○	○		無料	有	有
6	アッピー元気体操 泉台会場	水曜日	14:00~15:30	泉台記念館	○							無料	なし	有
7	中妻体操サロン	第1・2・3木曜日	14:00~15:30	中妻記念館	○						○	無料	有	有
8	わさびいず	第2・5水曜日	14:00~15:30	井戸木記念館2階							○	有料	有	有
9	男の体操教室プラスワン	水曜日	13:00~17:00	みついホール (上尾市三井区内)			○	○		○	○	有料	有	有

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：大石東地域包括支援センター（TEL777-4201）

上尾市の「通いの場」活動団体一覧

大石西地区：中分、浅間台、小敷谷（西上尾第二団地を除く）、畔吉、領家、今泉の一部（三井サニータウン）、西上尾第一団地で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件
					① アッピー 元気体操	② ラジオ 体操	③ ヨガ・ ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他			
1	畔吉新田サロン「ぬくぬく」	第2月曜日 第4木曜日	9:30～11:30	畔吉新田区内サロン会場				○				有料	有	なし
2	しもしばカフェ	第1水曜日 (7月、11月は第3水曜日も 実施)	13:00～15:00	下芝公民館	○		○	○	○	○	○	有料	有	なし

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：大石西地域包括支援センター（TEL789-5077）

上尾市の「通いの場」活動団体一覧

上平地区：上、久保、西門前、南、菅谷、須ヶ谷、錦町、上平中央で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件
					① アッピー 元気体操	② ラジオ 体操	③ ヨガ・ ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他			
1	上郷区茶話会カラオケ	第4木曜日	10:00～11:30	上郷集会所				○		○		有料	有	有
2	上郷アッピー元気体操	第1・2・3火曜日	10:00～11:30	上郷集会所	○							無料	有	有
3	地域リハビリ教室	第2・4金曜日	13:00～15:00	上平公民館 講義室1,2							○	有料	有	有
4	アッピー元気体操下組会場	第2・4土曜日及び第3木曜日(休)	10:00～11:30	下組公民館	○			○	○	○	○	有料	有	有
5	箕の木区自治会アッピー元気体操箕の木会	第2・4木曜日	10:00～11:00	箕の木公民館 1階集会室	○			○				無料	なし	有
6	アッピー元気体操 南会場	第1・3月曜日	13:00～15:00	南区公民館	○			○		○	○	無料	有	なし
7	宮の下区スマイル	月曜日	9:00～12:00	宮の下区集会所	○							無料	有	有
8	アッピー元気体操宮の下	火曜日	9:00～12:00	宮の下区集会所	○							無料	有	有
9	Goodもっと倶楽部	木曜日	13:30～15:00	Zoom利用による各自宅 及び各地区公民館等	○		○		○			無料	有	なし
10	町谷アッピー元気体操	水曜日	10:00～12:00	町谷公民館	○							無料	有	有

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：上平地域包括支援センター (Tel778-5132)

上尾市の「通いの場」活動団体一覧

大谷地区：地頭方、壺丁目、壺丁目東、壺丁目西、壺丁目南、壺丁目北、今泉（三井住宅、三井サニータウンを除く）
向山、大谷本郷、堤崎、中新井、戸崎、川、西宮下で活動

No	団体名	開催日	開催時間	開催場所	活動内容							参加費	参加者募集	参加条件
					① アッピー 元気体操	② ラジオ 体操	③ ヨガ・ ストレッチ等	④ 茶話会	⑤ 脳トレ	⑥ 歌	⑦ その他			
1	地頭方アッピー元気体操	金曜日	9:30~11:30	地頭方公民館	○		○	○	○	○	○	有料	なし	有
2	大谷アッピー元気体操	月曜日	10:00~11:30	大谷公民館	○				○			有料	有	有
3	市民体育館アッピー体操	火曜日	9:00~12:00	市民体育館	○		○		○			無料	有	なし
4	軽体操サロン	木曜日	10:00~11:30	壺丁目北 愛宕会館	○	○	○	○	○		○	無料	有	有
5	アッピー元気体操天神会館	第1・3月曜日	9:30~11:00	西宮下一区天神会館 1階ホール	○						○	無料	なし	有

※活動にご興味がある方や参加を希望する方は、各団体の地域を担当する包括にご連絡ください。

※参加条件が「有」の団体は、お住まいの地区の方のみなどの条件があります。詳細は地域包括支援センター経由でお問い合わせください。

問い合わせ先：大谷地域包括支援センター（TEL780-6363）

地域包括支援センター MAP

⑦上尾市大石東地域包括支援センター
所在地:浅間台2-17-1
(パストーン浅間台内)
電話:777-4201

⑨上尾市上平地域包括支援センター
所在地:西門前727-3
(あげお愛友の里付近)
電話:778-5132

①上尾市上尾東地域包括支援センター
所在地:平塚2141(しのめ内)
電話:778-4800

⑥上尾市原市北地域包括支援センター
所在地:原市3221-4 ワタナベビル
1階B号(原市団地北側)
電話:720-0022

⑤上尾市原市南地域包括支援センター
所在地:瓦葺2143-2(葺きの里内)
電話:720-2502



⑧上尾市大石西地域包括支援センター
所在地:藤波3-265-1
(エルサ上尾内)
電話:789-5077

③上尾市上尾南地域包括支援センター
所在地:仲町1-8-32
(藤村病院隣接)
電話:777-3301

④上尾市平方地域包括支援センター
所在地:上野567(あけぼの内)
電話:726-6504

⑩上尾市大谷地域包括支援センター
所在地:地頭方420-8
(上尾中央第二病院付近)
電話:780-6363

②上尾市上尾西地域包括支援センター
所在地:柏座1-10-3-15-101号室
(上尾中央総合病院付近)
電話:778-2711