

# 令和6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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧その他				
1	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	×	有
2	フレンド	第2火曜を除く毎週火曜	13:30~16:00	ニツ宮公民館	○	○	○	○	○	○		○	無料	○	有	
3	上平塚アッピー元気体操の会	毎月第2、第3金曜日	10:00~11:30	上平塚区民センター	○		○	○	○	○			有料	○	有	
4	フレイル予防サークル「はつらつ」	原則水曜日(月3回)	10:00~11:30	あげお富士住建ホール			○		○				有料	○	有	
5	原新町元気アッピー体操会	毎週月曜日(祝日は除く)	9:30~12:00	原新町公民館	○			○	○	○		○	無料	○	有	
6	緑丘アッピー元気クラブ	毎週金曜日	13:30~15:00	緑丘公民館1階ホール	○		○	○	○	○			無料	○	有	
7	チャイム・クリスタル	毎週木曜日	10:00~11:45	上尾公民館			○	○				○	必要時集金	○	なし	
8	中平塚アッピー元気体操	月2回(金、日曜日)	10:00~12:00	中平塚自治会館	○					○	○		無料	○	なし	
9	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	
10	グリー	第1、2、3水曜日	①13:30~15:30	上尾公民館及びあげお富士住建ホール			○	○		○	○	○	有料	○	なし	
11	緑丘五丁目アッピー元気体操クラブ	毎週木曜日	9:30~11:00	緑丘五丁目公民館	○	○	○	○	○	○	○	○	無料	○	なし	
12	本町アッピー元気体操の会	毎週水曜日 ※ただし、第5水曜日・祭日を除く	9:30~11:20	本町自治会館	○								無料	○	有	
13	eクラブ	毎月第2・4金曜日	9:30~12:00	上尾公民館			○	○		○			無料	○	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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧その他			
1	アッピースマイル体操富士見団地集会所	第1・第2・第3水曜日（水曜日が5週ある場合は第4も実施）	10:00～11:30	富士見団地集会所	○		○	○	○	○			無料	○	有
2	アッピー元気体操谷津会場	毎週金曜日	14:00～15:00	谷津公民館	○		○	○			○	○	無料	○	有
3	春日アッピー元気体操	毎週金曜日	10:00～11:15	春日記念会館	○								無料	○	有
4	ソフィア上尾ラジオ体操クラブ	毎週金曜日	10:00～11:30	ソフィア上尾マンション内集会室		○		○	○	○			無料	○	有
5	富士見アッピーにこにこクラブ	毎週木曜日	13:30～15:00	富士見一丁目公民館	○	○	○	○	○				無料	×	有
6	ソフィア・フレイル予防運動	毎週木曜日	10:00～11:30	ソフィア上尾集会室	○		○	○	○			○	無料	○	有
7	サロン「青空」	毎月第1・3日曜日、季節のイベント年6回	10:30～	富士見一丁目公民館			○	○	○	○	○	○	有料	○	有
8	アッピー元気体操 柏座公民館	毎週火曜日	10:00～11:30	柏座公民館	○			○				○	無料	○	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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧その他			
1	愛宕二丁目サロン	毎月20日	10:00~12:00	愛宕公民館	○	○	○		○	○	○	○	有料	○	なし
2	アッピー元気体操東町会館会場	毎週火曜日	10:00~11:30	東町会館	○		○	○	○	○	○	○	無料	×	有
3	愛宕第二いきいきクラブ	毎月第1,3火曜日、第2・4水曜日と第5水曜日	13:30~15:00	愛宕公民館	○		○	○		○	○	○	原則無料	○	有
4	アッピー元気体操 栄町	毎週2~3回	13:00~16:00	栄町公民館	○			○		○	○	○	無料	○	有
5	Goodもっと倶楽部	毎週木曜日	13:30~15:00	Zoom利用による各自宅及び各地区公民館等	○		○	○					有料	○	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：上尾南地域包括支援センター（Tel 777-3301）

# 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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧その他			
1	新田アッピー体操クラブ	毎週水曜日	10:00~11:30	平方新田集落センター	○			○					無料	×	なし
2	上宿アッピー健康体操の会	第2、4木曜日 5月は第5木曜日も実施	10:00~11:30	上宿公民館	○		○	○	○	○		○	無料	○	有
3	いきいき教室	第2・第4木曜日	10:00~12:00	西上尾第二団地集会所 大ホール			○	○	○	○	○	○	有料	○ 年1回	有
4	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	10:00~11:30	西上尾第二団地集会所 大ホール	○	○	○	○	○	○			有料	○ 年1回	有
5	アッピー元気体操 上野集落センター会場	第1,3,5金曜日	10:00~11:30	上野集落センター	○	○	○	○	○	○			無料	×	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：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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧その他			
1	尾山台健寿体操クラブ	毎週金曜日	13:00~15:30	尾山台団地集会所		○	○	○	○		○		無料	○	有
2	地域リハビリ教室「五月会」	第2,4火曜日	10:00~12:00	尾山台団地集会所		○		○		○	○	○	無料	○	なし
3	元気グループ	原則月、金曜日 (会場の都合で曜日が変わる場合あり)	12:00~15:00	ふれあい広場	○	○		○		○		○	無料	○	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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧その他			
1	はらいち台自治会・ヨガサークル	月曜日	13:30～15:30	はらいち台自治会館			○		○				有料	○	なし
2	はらいち台自治会・火曜サロン	火曜日	9:00～11:30	はらいち台自治会館			○	○		○	○		無料	○	なし
3	地縁団体むつみ・水交会	毎週金曜日	14:00～15:30	原市むつみ水交自治会館			○	○		○		○	有料	○	有
4	アッピー元気体操むつみ水交会（月曜日）	毎週月曜日	10:00～11:00	原市むつみ水交自治会館	○		○		○				無料	○	有
5	アッピー元気体操むつみ水交会（水曜日）	毎週水曜日	10:00～11:00	原市むつみ水交自治会館	○		○		○				無料	○	有
6	はらいち台自治会・アッピー元気体操	毎週水・木曜日	水:9:30～11:30 木:14:00～16:00	はらいち台自治会館	○		○	○	○				無料	×	有
7	白樺団地サロン	①第2,4月曜日 ②第4金曜日 ③第3金曜日	①10:00～12:00 ②14:00～15:30 ③13:00～16:00	白樺団地集会所と白樺公園		○	○	○		○			原則無料	○	なし
8	アッピー元気体操原市第一区会場	毎週金曜日	14:00～15:30	上尾市原市第一区公民館	○			○		○			無料	○	有
9	ゲームカフェ	第2、第4土曜日	9:00～13:00	原市団地集会所および芝浦工業大学サテライトラボ		○	○					○	有料	○	有
10	アッピー元気体操柳通り北区自治会館	毎週土曜日	14:00～15:30	柳通り北区自治会館	○			○		○			無料	○	なし
11	アッピー元気体操東大宮ハウス	毎週金曜日	13:00～15:00	東大宮ハウス集会室	○			○	○	○	○	○	無料	○	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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧その他			
1	銀のはし	毎月2回水曜又は土曜日	9:00～13:00	みついホール（三井区自治会館）					○	○			有料	○	有
2	浅間台支えあいの会	①毎月第4木曜日②毎週月曜日	①10:00～11:30 ②14:00～16:00	浅間台会館1F 大ホール	○			○		○	○		無料	○	有
3	井戸木フレンドクラブ	毎月123木曜日	13:30～15:00	井戸木記念会館	○	○	○	○		○	○		有料	×	有
4	アッピー元気体操の会（三井ホール）	毎週木曜日	14:00～15:30	三井ホール	○		○	○	○	○	○	○	有料	×	
5	小泉支え合いの会	第1、3火曜日	13:00～15:00	小泉集会所				○	○	○	○		無料	○	有
6	弁財アッピー元気体操	毎週木曜日	10:00～11:30	弁財ふれあい会館	○		○	○	○	○	○	○	無料	○	有
7	わさびいず	毎月第2水曜日 7月と10月 第2,5水曜日 8月は休み	14:00～15:30	井戸木記念館2階			○		○	○	○		有料	○	有
8	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
9	小泉アッピー元気体操	毎週金曜日	10:00～11:30	小泉集会所	○			○		○	○		無料	○	有
10	男の体操教室プラスワン	毎週水曜日	13:00～17:00	みついホール（上尾市三井区内）			○			○			有料	○	有
11	井戸木支え合いの会サロン「おとなりさん」	第2,4火曜日	13:30～15:30	井戸木記念会館				○	○	○	○	○	無料	○	有
12	アッピー元気体操泉台会場	毎週水曜日	14:00～15:30	泉台記念館	○						○	○	無料	○	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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧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	○	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	○	なし
3	サニータウン・アッピー体操	毎週木・金曜日	10:30~11:30	サニータウン集会所	○	○	○	○		○	○		原則無料	○	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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧その他			
1	アッピー元気体操西門前集会所	毎週木曜日	9:00~11:30	西門前集会所	○		○	○	○	○			無料	○	※
2	須ヶ谷アッピー元気体操	第2、第4水曜日	9:00~11:30	須ヶ谷集落センター	○	○	○	○	○		○		無料	×	※
3	箕の木区自治会アッピー元気体操 箕の木会場	第2・4木曜日	10:00~11:00	箕の木公民館1階集会室	○		○			○			無料	×	※
4	地域リハビリ教室	第2、第4金曜日	13:00~15:30	上平公民館 講義室1,2				○	○				有料	○	※
5	アッピー元気体操下組会場	第2・第4土曜日及び第3木曜日 (状況に応じて開催)	10:00~11:30	下組公民館	○			○	○	○	○		有料	○	※
6	上郷アッピー元気体操Aさくら草	毎週火曜日	9:30~10:40	上郷集会所	○		○	○	○				無料	○	※
7	上郷アッピー元気体操B花みずき	毎週火曜日	11:00~12:10	上郷集会所	○		○	○	○				無料	○	※
8	アッピー元気体操南会場	第2・4月曜日	13:00~15:00	南区公民館	○			○		○	○		無料	○	なし
9	上郷区茶話会・カラオケ	毎月第4木曜日、毎週金曜日(カラオケ)	10:00~12:30	上郷集会所						○	○		有料	○	※
10	町谷町内会	毎週水曜日	10:00~12:00	町谷公民館	○								無料	○	※
11	アッピー元気体操宮の下	毎週火曜日	9:00~12:00	宮の下区集会所	○			○	○	○	○		無料	○	※
12	宮の下区スマイル	第1・2・3月曜日	3時間	宮の下区集会所	○			○	○	○			無料	○	※

※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								参加費等	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ヨガやストレッチなどの体操	④脳トレ	⑤その他口腔や栄養などに関する活動	⑥茶話会	⑦歌・演奏	⑧その他			
1	地頭方アッピー元気体操	毎週金曜日	10:00~11:30	地頭方公民館	○		○	○	○	○		○	有料	×	有
2	大谷アッピー元気体操	毎週月曜日	10:00~11:20	大谷公民館	○			○	○				有料	○	有
3	軽体操サロン	毎週木曜日	10:00~11:30	壺丁目北_愛宕会館	○	○	○	○		○	○	○	無料	○	有
4	いずみ倶楽部	第1・3水曜日	10:00~12:00	今泉公民館	○				○	○		○	有料	○	有
5	アッピー元気体操 大谷本郷自治会	毎月第2水曜日	10:00~11:30	大谷本郷自治会館	○		○	○		○			無料	○	有
6	アッピー元気体操天神会館	第1、第3月曜日	9:30~11:00	西宮下一区天神会館1階ホール	○		○		○		○	○	有料	○	有
7	市民体育館アッピー体操	毎週火曜日	10:00~11:30	市民体育館卓球室。会議室	○	○	○	○	○				無料	○	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：大谷地域包括支援センター（TEL780-6363）

# 地域包括支援センター MAP

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

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

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

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



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  
(バスター浅間台内)  
電話:777-4201

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

④上尾市平方地域包括支援センター  
所在地:上野567(あげぼの内)  
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