



シルバーリハビリ体操教室 一覧表

(令和8年6月現在)

友部地区		32		連絡先: 櫻井 新司 TEL 090-5448-1302	
活動場所	活動日・時間	活動場所	活動日・時間	活動場所	活動日・時間
旭ヶ丘団地集会所	毎週水曜日 9:30~10:30	若狭山団地公民館	毎週金曜日 10:00~11:00		
旭台団地会館	毎週月曜日 10:30~11:30	滝川公民館	第1・3火曜日 9:30~10:30		
いこいの家「はなさか」 ※要入館料	第2・4金曜日 10:00~11:00	館古宿公民館	第1・3金曜日 10:00~11:00		
大古山集会所	第1・3金曜日 10:00~11:00	長兎路構造改善センター	第1・3木曜日 10:00~11:00		
大田町健康サロン	毎週月曜日 13:30~14:30	フロイデ友部デイサービスセンター	毎週金曜日 14:00~15:00		
柿橋公民館	第2・4木曜日 10:00~11:00	八反山公民館	第2・4火曜日 10:00~11:00		
柿橋団地公民館 (サロンかきはし)	第2土曜日 9:30~10:00	地域福祉センターともべ(転ばんズ)	第1・3火曜日 10:00~10:45		
上市原公民館	第2・4月曜日 13:30~14:30	地域福祉センターともべ	毎週木曜日 14:00~15:00		
旧陣屋コミュニティーセンター	第1・3金曜日 10:00~11:00	松山団地自治会館	第2・4水曜日 10:00~11:00		
鴻巣新農村集落センター	第2・4金曜日 14:00~15:00	南小泉集落センター	第1・3木曜日 10:00~11:00		
地域交流センターともべ (いきいきモア)	第1・3火曜日 10:00~11:00	ゆかいふれあいセンター	毎週火曜日 13:30~14:30		
地域交流センターともべ (すっきり楽らく)	第2・4木曜日 10:00~11:00	いきいき友部公民館	毎週金曜日 10:00~11:00		
地域交流センターともべ (当の越サロン)	第2金曜日 10:30~11:30	五平公民館	第1・3月曜日 13:30~14:30		
下市原生活改善センター	第2・4木曜日 10:00~11:00	大沢上区公民館	第1・3月曜日 10:00~11:00		
社協穴戸支部会館	毎週水曜日 10:00~11:00	富士町公民館	第1・3月曜日 9:00~10:00		
新宿公民館	第2・4木曜日 13:30~14:30	友部公民館 なごみ	第3金曜日 10:00~11:00		

笠間地区		20		連絡先: 飯村 久美子 TEL 080-1085-8678	
活動場所	活動日・時間	活動場所	活動日・時間	活動場所	活動日・時間
15-1区会館(山桜会)	第1・3水曜日 13:30~14:30	地域交流センターさしろ	第2・4水曜日 10:00~11:00		
15-1区会館(ぐーちよきば)	第1・3金曜日 13:30~14:30	地域交流センターはこだ	第2・4木曜日 9:00~10:00		
20区公民会館	第2・4月曜日 10:00~11:00	地域交流センター福原	第2・4水曜日 10:00~11:00		
大郷戸集落センター	第1・3金曜日 9:00~10:00	地域交流センターみなみ	第1・3木曜日 10:00~11:00		
笠間公民館	第2・4金曜日 13:30~15:00		第2・4月曜日 13:30~14:30		
桂町集会所	第2・4月曜日 13:30~14:30	地域交流センターもとど	第2・4月曜日 13:30~14:30		
下市毛会館	第3月曜日 13:30~14:30	中地原集落センター	第3木曜日 10:00~11:00		
関戸コミュニティセンター	第1・3金曜日 13:30~14:30	ポレポレ1F	第1・3金曜日 10:00~11:00		
田上農村集落センター	第1・3月曜日 13:30~14:30	南吉原集落センター	第3土曜日 13:30~14:30		
地域交流センター大橋	第1土曜日 9:30~10:30	地域交流センター上加賀田	第1・3木曜日 13:00~14:00		
地域交流センターいけのべ	第4金曜日 9:30~10:30				

岩間地区		24		連絡先: 田中 富枝 0299-45-6384	
活動場所	活動日・時間	活動場所	活動日・時間	活動場所	活動日・時間
安居東部公民館	第1・3火曜日 9:30~10:30	地域交流センターいわま(だんわ)	毎週木曜日 13:30~14:30		
岩間公民館(よつば)	毎週木曜日 13:30~14:30	地域交流センターいわま(てんぐ)	第2・4月曜日 10:00~11:00		
岩間公民館(わかば)		10:00~11:00	地域交流センターいわま(みつば)	毎週木曜日 13:30~14:30	
大網公民館	第3金曜日 10:00~11:00	地域交流センターいわま(令和)	10:00~11:00		
大古沢公民館	第2・4水曜日 13:30~14:30	仲通り公民館	第3火曜日 10:00~11:00		
上押辺公民館	第2・4火曜日 10:00~11:00	日吉町公民館	第2・4月曜日 10:00~11:00		
北根公民館	第1・2・3金曜日 13:30~14:30	日吉町西公民館	第2・4月曜日 14:00~15:00		
栄町公民館	第1・3水曜日 9:30~10:30	福島コミュニティセンター	第1・3月曜日 13:30~14:30		
下安居コミュニティセンター	第3木曜日 9:30~10:30	地域福祉センターいわま(ふたば)	毎週月曜日 13:30~14:30		
新渡戸コミュニティセンター	第2・4火曜日 9:30~10:30	参り坂公民館	第1・3火曜日 13:00~14:00		
第一東宝ランド公民館	第1水曜日 10:00~11:00	室野公民館	第1・3水曜日 13:30~14:30		
地域交流センターいわま(あたご)	第1・3月曜日 10:00~11:00	日吉町東公民館	第4月曜日 10:00~11:00		