シルバーリハビリ体操教室　一覧表

（令和8年10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	
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	舘古宿公民館	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
大田町コミュニティセンター	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 （いきいきﾄﾓｱ）	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
社協宍戸支部会館	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	19		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	
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(ぐーちょきぱ)	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2・4月曜日	13:30～14:30
笠間公民館	第2・4金曜日	13:30～15:00	地域交流センターもとど	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	中地原集落センター	第3木曜日	10:00～11:00
下市毛会館	第3月曜日	13:30～14:30	ポレポレ1F	第1・3金曜日	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	地域交流センター上加賀田	第1・3木曜日	13:00～14:00
田上農村集落センター	第1・3月曜日	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		
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
第一東宝ﾗﾝﾄﾞ公民館	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