



アッピー元気体操

上尾市の一般介護予防事業として、転倒の不安のある高齢者を対象に、市内公民館や集会所などで、転倒予防や体力づくりを目的におおむね週1回開催し、アッピー元気体操、アッピーせらばん体操、歌、レクリエーションなどを1時間20分程度実施しています。

※各地域の掲載内容は、平成30年4月1日現在の情報となります。上尾市社会福祉協議会で集約し、編集した記事として掲載させていただきました。ご了承ください。

アッピー元気体操

平成30年4月1日現在

※会場等の情報は、毎年変更となります。会場の都合により中止・変更等となる場合があります。

詳しい内容については、各地区地域包括支援センターへお問い合わせください。

会場	曜日、時間	申し込み・問合せ先
上尾公民館(文化センター)	土曜日 10:00~11:20	上尾東地域包括支援センター TEL 048-778-4800
青少年センター	水曜日 10:00~11:20	
緑丘公民館	火曜日 14:00~15:20	
緑丘五丁目公民館	木曜日 10:00~11:20	
本町自治会館	水曜日 14:00~15:20	
総合福祉センター(社会福祉協議会)	土曜日 14:00~15:20	
上平塚区民センター	金曜日 10:00~11:20	
上尾東団地集会所	火曜日 10:00~11:20	
向原公民館	水曜日 10:00~11:20	
あげお福祉会 杜の家	水曜日 14:00~15:20	
原新町公民館	月曜日 14:00~15:20	
向原宿舎集会所	月曜日 10:00~11:20	
コミュニティセンター	月曜日 10:00~11:20	上尾西地域包括支援センター TEL 048-778-2711
谷津公民館	金曜日 14:00~15:20	
富士見一丁目公民館	木曜日 14:00~15:20	
富士見団地集会所	水曜日 10:00~11:20	
パーク上尾	木曜日 10:00~11:20	
春日記念館	金曜日 10:00~11:20	
柏座公民館	火曜日 10:00~11:20	
ソフィア上尾集会所	土曜日 10:00~11:20	
西保健センター(火)	火曜日 14:00~15:20	
西保健センター(水)	水曜日 14:00~15:20	
愛宕公民館	水曜日 10:00~11:20	上尾南地域包括支援センター TEL 048-777-3301
東町会館	火曜日 10:00~11:20	
日の出公民館	火曜日 10:00~11:20	
栄町公民館	木曜日 10:00~11:20	
仲町公民館	木曜日 10:00~11:20	
平方公民館	水曜日 10:00~11:20	平方地域包括支援センター TEL 048-726-6504
上野集落センター	金曜日 10:00~11:20	
平方新田集落センター	水曜日 10:00~11:20	
西上尾第二団地集会所	火曜日 10:00~11:20	
平方領々家農村集落センター	月曜日 10:00~11:20	
上宿公民館	木曜日 10:00~11:20	
原市公民館	火曜日 10:00~11:20	原市北地域包括支援センター TEL 048-720-0022
原市団地集会所	木曜日 10:00~11:20	
原市集会所	金曜日 14:00~15:20	
上尾市医師会看護専門学校	火曜日 14:00~15:20	
原市むつみ水交自治会館(月)	月曜日 10:00~11:20	
原市むつみ水交自治会館(水)	水曜日 10:00~14:00	
原市二区集会所	水曜日 10:00~11:20	
埼玉県社会福祉事業団あげお	水曜日 14:00~15:20	
原市10区集会所(原市自治会館)	木曜日 14:00~15:20	

アッピー元気体操

平成 30 年 4 月 1 日現在

※会場等の情報は、毎年変更となります。会場の都合により中止・変更等となる場合があります。

詳しい内容については、各地区地域包括支援センターへお問い合わせください。

会場	曜日、時間	申し込み・問合せ先
尾山台団地集会所	金曜日 14:00～15:20	原市南地域包括支援センター TEL 048-720-2502
瓦葺自治会館	火曜日 10:00～11:20	
原市9区自治会館(旧稲荷会館)(月)	月曜日 14:00～15:20	
原市9区自治会館(旧稲荷会館)(木)	木曜日 10:00～11:20	
原市第7区会館	月曜日 10:00～11:20	
大石公民館	月曜日 13:00～14:20	大石東地域包括支援センター TEL 048-777-4201
井戸木記念会館(月)	月曜日 10:00～11:20	
井戸木記念会館(月)	月曜日 14:00～15:20	
井戸木記念会館(木)	木曜日 10:00～11:20	
中妻記念会館	木曜日 14:00～15:20	
浅間台会館	月曜日 14:00～15:20	
みついホール(木)	木曜日 14:00～15:20	
みついホール(金)	金曜日 10:00～11:20	
弁財ふれあい会館	木曜日 10:00～11:20	
泉台記念会館(火)	火曜日 14:00～15:20	
泉台記念会館(水)	水曜日 14:00～15:20	
小泉集会所	金曜日 10:00～11:20	
西上尾第一団地集会所(木)	木曜日 10:00～11:20	
西上尾台地団地集会所(金)	金曜日 10:00～11:20	
小敷谷西部公民館	土曜日 10:00～11:20	
下芝公民館	月曜日 10:00～11:20	
畔吉集会所	火曜日 10:00～11:20	
領家農村センター	水曜日 14:00～15:20	
上平公民館	金曜日 10:00～11:20	
しらこぼと団地第1集会所	木曜日 10:00～11:20	上平地域包括支援センター TEL 048-778-5132
箕の木区公民館	木曜日 14:00～15:20	
上郷集会所(月)	月曜日 10:00～11:20	
上郷集会所(火)	火曜日 10:00～11:20	
須ヶ谷集落センター	水曜日 10:00～11:20	
宮の下集会所	火曜日 10:00～11:20	
西門前集会所	木曜日 10:00～11:20	
錦町第二公民館	金曜日 10:00～11:20	
南新梨子公民館	水曜日 10:00～11:20	
町谷公民館	水曜日 10:00～11:20	
上新梨子区集会所	火曜日 10:00～11:20	
西宮下一区天神会館	月曜日 10:00～11:20	大谷地域包括支援センター TEL 048-780-6363
大谷公民館	月曜日 10:00～11:20	
市民体育館卓球室(火)	火曜日 10:00～11:20	
愛宕会館	月曜日 10:00～14:00	
戸崎自治会館	水曜日 10:00～11:20	
市民体育館卓球室(木)	木曜日 10:00～11:20	
地頭方公民館	金曜日 10:00～11:20	