

うしくかっぱつ体操・シルバーリハビリ体操・脳トレ教室 開催一覧表(市民配布用)

令和8年4月更新

学校区	行政区名	実施場所	かっぱつ体操	シルバーリハビリ体操	脳トレ教室	
牛久小	秋住団地	自治会館	第1・3木/10:00	第1・3木/10:20		
	牛久駅西ニュータウン	自治会館	毎週月/13:30	毎週月/9:30		
	上町	区民会館	第1・3水/13:00		第1水/15:00	
	刈谷	4丁目児童公園	毎週火/10:00			
		2丁目中央公園	毎週水/10:00			
		自治会館		毎週月/13:30		
	下町	区自治会館	第2金/13:30	第1・3木/10:00	第3木(シルバー体操の後に実施)	
	新地	公会堂	第1・3火/13:30			
城中	区民会館	第1・3金/9:30 毎週水/9:30				
牛久二小	神谷二区	区民会館		第2・4月/13:30		
	田宮	区民会館	第2水・第3火/10:00	第2水・第3火/10:00 毎月23日/10:00		
	第2つつじが丘	区民会館	第1土/9:00 第1・4木/10:00	第4土/10:00	第4木(体操の前に実施)	
	つつじが丘	区民館	第1・3金、第2・4水/13:30	第2・4金/13:30		
	本町	区民会館	毎週月/13:00	第4月/13:00		
向台小	緑ヶ丘	区民館	毎週月/9:30		第1・3月(体操の後に実施)	
	みどり野	区民会館	第1・3水/10:00		第1水(体操の後に実施)	
	向台	自治会館	第2・4水/10:00 第3火/13:30	第3火/13:30	第2水(体操の後に実施) 第3火(体操の中で実施)	
	南部	公会堂	第1・3月/9:30 第2・4木/9:00	第1・3月/9:30 第2・4木/9:00	体操の中で実施	
	東区	区会館	第1・3・4水/10:00	第1・3・4水/10:00		
	東みどり野	区民会館	第2・4火/10:00		第2火(体操の後に実施)	
岡田小	上柏田	区民会館	第2・4月/9:30	第4月/9:15~10:00		
	上池台	区民会館	毎週木/9:30 第2・4土9:30	毎週木/9:30 第2・4土9:30	第2・4土9:30	
	栄町	栄町グラウンド	毎週金/8:30			
		区民会館		第1・3金/13:30	第2・4木/13:30	
	下根ヶ丘	下根ヶ丘会館	毎週水/10:00 第2・4土/10:00	第2・4土/10:00		
	第8岡見	自治会館	毎週月/10:00	毎週月/10:00		
	東岡見	区民会館	第1・3火/9:30	第1・3火/9:30		
松ヶ丘	自治会館	第1~4火/13:30	第1~4金/10:00	第1・3火(体操の後に実施)		
中根小	一厚東・西	公民館	毎週木/13:30		第2木(体操の後に実施)	
	一厚東	公民館	第1・3金/13:30	第1・3金/13:30	体操の後に実施	
	栄西	集会所	毎週日曜/14:00 毎週水/10:30	第1・3・5火10:00		
	猪子	区民会館	第3土・第4水/10:00	第3土・第4水/10:00	体操の後に実施	
	下根	区民会館	第2金/10:00	第2金/10:00	体操の後に実施	
	竹の台	自治会館		第2・4金/10:00		
	ひたち野	ひたち野自治会 みんなのいえ	第2土/10:00			
	ひたち野東	自治会館	第1・3・4土/9:30			
むつみ	むつみ会館	第2水・第4金/10:00	第3水/10:00			
神谷小	女化	区民会館	第2・4木/13:30	第2・4木/13:30		
	神谷	区公会堂	第1.3.4土/10:00	第2土/10:00 第2・4日、第3木/10:00	第1・3・4土/10:00 体操の後に実施	
	かわはら台	区民会館	毎週土/10:00		第1・3土(体操の前に実施)	
	栄東	ふれあい館	第2・4日/9:30	第2・4日/9:30	体操の中で実施	
	さくら台	区民会館	毎週木/10:00	毎週木/10:00	体操の中で実施	
おくの義務 教育学校	小坂団地	区民会館	毎週月/13:00	毎週月/13:00		
ひたち野うしく小	ひたち野中央	区民館	第3木/10:00	第1日・第2木/10:00	第3木(体操の中で実施)	

<広域>

	実施場所	かっぱつ体操	シルバーリハビリ体操
牛久二小学区地区社協	つつじが丘区民館		第1・3月/10:00
向台小学校区地区社協	みどり野区民会館		毎週金/10:00
おくの地区合同	おくの地区社協事務所	第1・3水/10:00	第1・3水/10:00
COOP牛久	COOP牛久コミュニティ		毎週木/10:30
市役所	保健センター	不定期 月/14:00	不定期 木/14:00

*市役所での体操は事業優先のため、開催が不定期になります

【問い合わせ】健康づくり推進課(介護予防事業担当)TEL:029-873-2111(内線1741・1742)