

# 上戸田地区

運動・  
体操系

お茶飲み・  
趣味系

問  
合  
せ  
先

- リズム体操（いきいきサロン） 戸田市社会福祉協議会 ☎048-442-0309
- グラウンドゴルフ・ゲートボール等 戸田市社会福祉協議会 ☎048-442-0309
- 健康体操 戸田市社会福祉協議会 ☎048-442-0309
- トコカフェ（認知症カフェ） 各地域包括支援センター ☎16ページ参照
- おしゃべりサロン 戸田市社会福祉協議会 ☎048-442-0309

- TODA 元気体操 各地域包括支援センター ☎16ページ参照
- ラジオ体操 各地域包括支援センター ☎16ページ参照  
戸田市社会福祉協議会 ☎048-442-0309
- 地域のサロン 戸田市社会福祉協議会 ☎048-442-0309



広域図

## ① 上戸田地域交流センター(あいパル)

- TODA 元気体操 **上戸田地域交流センター**  
実施日 第1・3水曜日 毎週金曜日 時間 午前
- ラジオ体操 **上戸田地域交流センター 1F 広場**  
実施日 毎週月～金曜日 時間 午前
- 地域のサロン（カラオケ）**大前永楽会**  
実施日 毎週月曜日 時間 午後
- 地域のサロン（脳トレ）**大人の寺子屋 かめかめ**  
実施日 第2・4水曜日 時間 午後

## ② 元蔵会館

## ③ 東町会館

## ④ 後谷会館

- リズム体操（いきいきサロン）**後谷支部**  
実施日 月2回金曜日 時間 午前
- TODA 元気体操 **後谷支部**  
実施日 毎週火曜日 時間 午前

## ⑤ 鍛冶谷町会館

- TODA 元気体操 **鍛冶谷昭寿会**  
実施日 毎週木曜日 時間 午前
- 地域のサロン（カラオケ）**鍛冶谷昭寿会・鍛冶谷支部**  
実施日 第2月・第4金曜日 時間 午後

## ⑥ 新田口町会館

## ⑦ 南原会館

- リズム体操（いきいきサロン）**南原支部**  
実施日 第2・4水曜日 時間 午前
- TODA 元気体操 **南原長寿会**  
実施日 第1・3水曜日 時間 午前

## ⑧ 大前会館

- リズム体操（いきいきサロン）**大前支部**  
実施日 第1・3火曜日 時間 午前
- TODA 元気体操 **大前永楽会**  
実施日 毎週木曜日 時間 午後
- 地域のサロン（カラオケ）**大前永楽会**  
実施日 毎週月曜日 時間 午後
- 健康体操（コグニ体操）**大前永楽会**  
実施日 第3日曜日 時間 午前
- 地域のサロン（フレイル予防）**大前永楽会**  
実施日 第1日曜日 時間 午前・午後

## ⑨ 上前会館

- リズム体操（ふれあいサロン）**上前支部**  
実施日 第2・4火曜日 時間 午前
- TODA 元気体操 **上前支部**  
実施日 毎週月曜日 時間 午前

## ⑩ 本村会館

- リズム体操（いきいきサロン）**本村支部**  
実施日 第2月・第4木曜日 時間 午前

## ⑪ 旭が丘会館

- リズム体操（いきいきサロン）**旭が丘支部**  
実施日 第1月・3金曜日 時間 午前
- 健康体操（ゴムバンド体操）**旭が丘支部**  
実施日 第1・2・4金曜日 時間 午前

## ⑫ 上町会館

- リズム体操（ふれあいサロン）**上町支部**  
実施日 第3火曜日 時間 午前
- TODA 元気体操 **上町支部**  
実施日 第2・4火曜日 時間 午前

## ⑬ にじの杜

- TODA 元気体操 **にじの杜**  
実施日 毎週水曜日 時間 午後
- 地域のサロン **介護教室**  
実施日 月1回（不定期） 時間 午後

## ⑭ 健康福祉の杜

- ラジオ体操 **健康福祉の杜**  
実施日 毎週火・木・土曜日 時間 午前
- 地域のサロン **杜のサロン**  
実施日 第2木曜日 時間 午後

## ⑮ ふれあい多居夢戸田

- トコカフェ（オレンジカフェとだ）**ふれあい多居夢戸田**  
実施日 不定期 時間 未定

## ⑯ 鍛冶谷公園

- ゲートボール **鍛冶谷昭寿会**  
実施日 毎週水・土・日曜日 時間 午前

## ⑰ 後谷児童公園

- グラウンドゴルフ **後谷明寿会**  
実施日 毎週火・木曜日 時間 午後

## ⑱ 新田口公園

- ゲートボール **上戸田新田口若葉会**  
実施日 毎週月・水・金 時間 午前  
※5月～10月
- グラウンドゴルフ **上戸田新田口若葉会**  
実施日 毎週火曜日 時間 午前
- ラジオ体操 **上戸田新田口若葉会**  
実施日 月～土曜日 時間 午前  
※11月～4月

## ⑲ 本村公園

- ゲートボール **上戸田新田口若葉会・本村クラブ**  
実施日 毎週月・水・金曜日 時間 午前  
※11月～4月

## ⑳ 大前緑地

- グラウンドゴルフ **大前永楽会**  
実施日 毎週月・木曜日 時間 午前

## ㉑ MIRAI CLINIC TODA

- トコカフェ（健康カフェルシオール）**MIRAI CLINIC TODA**  
実施日 不定期 時間 未定

## ㉒ ボランティア・市民活動支援センター

- 地域のサロン **IT・スマホ相談**  
実施日 毎週金・土曜日 時間 午後



荒川