

# 令和7年度 筋力づくり教室開催予定表

令和7年4月版

※定例曜日に開催できない場合にはお休みまたは日を変更して開催します。

大和地域			
地区	会場	定例曜日	開始時間
東	雷土生活改善センター	2・4木	午後2時
	山崎新田集落センター	1・3金	午前9時半
	東地域開発センター	2・4火	午前10時
	荒金区民センター	1・3金	午前9時半
	黒土ふれあいセンター	1・3水	午前9時半
浦佐	境川集落センター	1・3木	午前10時
	雪国おくにじまん会館（ゆったり）	2・4木	午後2時
	働く婦人の家	1・3水	午前10時
	働く婦人の家（男性教室）	2・4木	午後2時
	浅地町コミュニティハウス	2・4水	午前10時
	天王町集落センター	2・4木	午前10時
大崎	穴地新田ふれあいセンターなごみ	2・4木	午後2時
	穴地ふれあいセンター	2・4金	午後1時半
	大崎下（下小路）集落センター	1・3金	午後1時半
	大崎農業会館	1・3水	午後1時半
	柳古新田集落センター	1・3木	午後1時半
	今町新田開発センター	2・4金	午後1時半
	水尾クラブ	2・4水	午後1時半
数神	一村尾担い手センター	2・4金	午前10時
	名木沢集落開発センター	1・3水	午前10時
	今町コミュニティセンター	2・4火	午前10時

六日町地域			
地区	会場	定例曜日	開始時間
大巻	大巻地域開発センター	2・4水	午後1時半
	青木新田集落センター（4～12月）	1・3水	午後1時半
	野田集落開発センター	2・4火	午前10時
	欠之下集落開発センター	毎週木	午後1時半
	四十日新道集落センター（4～12月）	1～4木	午後1時半
	清水瀬集会所（4～12月）	2・4木	午前9時半
五十沢	原ふれあいセンター	1・3火	午前10時
	永松集落センター	1・3木	午前9時半
	五十沢地域開発センター	2・4水	午前9時半
	津久野集落センター	2・4木	午後1時半
	山谷ふれあいセンター	1・3木	午前9時半
	君帰集落開発センター	2・4木	午前10時
六日町1	欠之上多目的集会所	2・4木	午前9時半
	川窪集落センター	毎週木	午前10時
	余川公民館	毎週火	午前9時半
	余川公民館（ゆったり）	毎週火	午後1時半
	学校町公民館	1～4火	午前10時
	小栗山公民館	2・3・4金	午後2時
	北辰ふれあいセンター	毎週水	午前10時
六日町2	八幡集落開発センター	1・3月	午後2時
	緑町会館	2・4水	午前10時
	坂戸公民館	2・4月	午後2時
	南魚沼市図書館	1・3金	午前10時
六日町3	市民会館	1～4水	午後2時
	市民会館（ゆったり）	2・4木	午後2時
	西泉田公民館	1～4火	午後2時
	東泉田集落開発センター	2・4月	午後2時
	下大月構造センター	2・4木	午後2時

塩沢地域			
地区	会場	定例曜日	開始時間
上田	雲洞集落開発センター	2・4水	午前10時
	三郎丸公民館	1・3火	午前10時
	原芝野集落開発センター	1・3水	午前10時
塩沢1	島新田集落開発センター	2・3・4水	午前10時
	両竹集落センター	1・3木	午前10時
塩沢2	塩沢保健センター	毎週水	午前10時
	上十日町公民館	2・4月	午前10時
	中共楽舎	2・4水	午前10時
	榊野沢同新田区民会館（4～12月）	1・3金	午前10時
中之島	五郎丸集落開発センター	2・4火	午前10時
	八竜新田多目的研修集会施設	1・3木	午前10時
	大木六公民館	2・4月	午前10時
	中之島農村環境改善センター	1・2・3水	午前10時
	中子集落開発センター	2・4水	午前10時
石打	坪池集落開発センター	1・3金	午前10時
	関公民館	毎週火	午前10時
	石打公民館（4～11月）	1・3火	午前10時

**【実施】**

筋力づくりサポーターの会

**【持ち物】**

水分（水かお茶）、タオル

**【問い合わせ】**

南魚沼市役所介護高齢課

☎ 025-773-6675



心も体も  
生涯現役！

