

令和5年度 筋力づくり教室開催予定表

令和5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
	働く婦人の家	1・3水	午前10時
	天王町集落センター	2・4木	午前10時
	浅地町コミュニティーハウス	2・4水	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（男性教室）	2・4木	午後2時
	鰯島集落開発センター	1・3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
菟神	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
	今町コミュニティーセンター	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	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
	五日町集落センター	1・3木	午後1時半
	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	1~4木	午後1時半
	清水瀬集会所	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
	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
	欠之上多目的集会所	2・4木	午前9時
六日町1	川窪集落センター	1・3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	2・3・4水	午前10時
	六日町2	八幡集落開発センター	1・3月
緑町会館		2・4水	午前10時
坂戸公民館		2・4月	午後2時
美佐島ふれあいセンター		2・4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
	上・下大月	2・4金	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・4水	午前10時
	両竹集落センター	1・3木	午前10時
	思川集落開発センター	2・4火	午前10時
	吉里集落開発センター	2・4金	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	1~4水	午前10時
	樺野沢同新田区区民会館	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	2・4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、教室会費60円

【問い合わせ】
南魚沼市役所介護保険課
☎ 025-773-6675



令和5年度 東地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
雷土生活改善センター	第2・4木	午後2時	13・17	11・25	8・22	休み	休み	14・28	12・6	9	14	11・25	8・22	14
山崎新田集落センター	第1・3金	午前9時半	7・21	19	2・16	7・21	4・18	1・15	6・20	10・17	1・15	5・19	2・16	1・15
東地域開発センター (茗荷沢/茗荷沢新田)	第2・4火	午前10時	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	12
荒金区民センター	第1・3金	午前9時半	7・21	12・19	2・16	7・21	4・18	1・15	6・20	10・17	1・15	5・19	2・16	1・15
黒土ふれあいセンター	第1・3水	午前9時半	5・19	10・17	7・21	5・19	2・16	6・20	4・18	1・15	6・20	10・17	7・21	6・13

令和5年度 浦佐地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
境川集落センター	第1・3木	午前10時	6・20	18	1・15	6・20	3・17	7・21	5・19	2・16	7・21	4・18	1・15	7
働く婦人の家	第1・3水	午前10時	5・19	17	7・21	5・19	2・16	6・20	4・18	1・15	6・20	17	7・21	6
天王町集落センター	第2・4木	午前10時	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9	14・28	11・25	8・22	14
浅地町コミュニティーハウス	第2・4水	午前10時	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	13
雪国おくにしまん会館 (ゆったり)	第2・4木	午後2時	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9	14・28	11・25	8・22	14
働く婦人の家 (男性教室)	第2・4木	午後2時	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9	14・28	11・25	8・22	14
鰻島集落開発センター	第1・3木	午前10時	6・20	18	1・15	6・20	3・17	7・21	5・19	2・16	7・21	4・18	1・15	7

令和5年度 大崎地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
穴地新田ふれあいセンター なごみ	第2・4木	午後2時	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9	14・28	11・25	8・22	14
穴地ふれあいセンター	第2・4金	午後1時半	14・28	12・26	9・23	14・28	25	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9	8
大崎下（下小路）集落センター	第1・3金	午後1時半	7・21	19	2・16	7・21	休み	1・15	6・20	17	1・15	5・19	2・16	1・15
大崎農業会館	第1・3水	午後1時半	5・19	17	7・21	5・19	2・16	6・20	4・18	1・15	6・20	17	7・21	6
柳古新田集落センター	第1・3木	午後1時半	6・20	18	1・15	6・20	3・17	7・21	5・19	2・16	7・21	4・18	1・15	7
今町新田開発センター	第2・4金	午後1時半	14・28	12・26	9・23	14・28	25	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9	8
水尾クラブ	第2・4水	午後1時半	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	13

令和5年度 藪神地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
一村尾担い手センター	第2・4金	午前10時	14・28	12・26	9・23	7・21	25	8・22	13・27	10	8・22	12・26	9	8
名木沢集落開発センター	第1・3水	午前10時	5・19	17	7・21	5・19	2	6・20	4・18	1・15	6・20	17	7・21	6
今町コミュニティーセンター	第2・4火	午前10時	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	12

令和5年度 大巻地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
大巻地域開発センター	第2・4水	午後1時半	12・26	10・24	14・28	12・26	休み	13・27	11・25	8・22	13	10・24	14・28	13
青木新田集落センター	第1・3水	午後1時半	19	17	7・21	5・19	2・16	6・20	4・18	1・15	6・20	休み	休み	休み
野田集落開発センター	第2・4火	午前10時	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	16・30	13・27	12
五日町集落センター	第1・3木	午後1時半	6・20	18	1・15	6・20	休み	7・21	5・19	2・16	7・21	休み	休み	休み
欠之下集落開発センター	毎週木	午後1時半	6・13 20・27	11 18・25	1・8 15・22 29	6・13 20・27	3・10 24・31	7・14 21・28	5・12 19・26	2・9 16・30	7 14・21	11 18・25	1・8 15・22 29	7・14
四十日新道集落センター	第1～4木	午後1時半	6・13 20・27	11 18・25	1・8 15・22	6・13 20・27	3・10 17・24	7・14 21・28	5・12 19・26	2 9・16	7 14・21	休み	休み	休み

令和5年度 五十沢地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
清水瀬集会所	第2・4木	午前9時半	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9	14・28	休み	休み	休み
原ふれあいセンター	第1・3火	午前10時	4・18	9・23	6・20	4・18	8・22	5・19	3・17	7・21	5・19	9・23	6・20	5・19
永松集落センター	第1・3木	午前9時半	6・20	18	1・15	6・20	3・17	7・21	5・19	2・16	7・21	4・18	1・15	7
五十沢地域開発センター	第2・4水	午前9時	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	13
津久野集落センター	第2・4木	午後1時半	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9	14・28	11・25	8・22	14
山谷ふれあいセンター	第1・3木	午前9時半	6・20	18	1・15	6・20	3・17	7・21	5・19	2・16	7・21	4・18	1・15	7

令和5年度 六日町1地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役!』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
君帰集落開発センター	第2・4木	午前10時	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9	14・28	11・25	8・22	14
欠之上多目的集会所	第2・4木	午前9時	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9・30	14・28	11・25	8・22	休み
川窪集落センター	第1・3木	午前10時	6・20	18	1・15	6・20	3・31	7・21	5・19	2・16	7・21	4・18	1・15	7
余川公民館	毎週火	午前9時半	4・11 18・26	9・16 23・30	6・13 20・27	4・11 18・25	1・8 22・29	5・12 19・26	3・10 17・24	7・14 21・28	5・12 19・26	9・16 23・30	6・13 20・27	5 12・19
余川公民館 (ゆったり)	毎週火	午後1時半	4・11 18・26	9・16 23・30	6・13 20・27	4・11 18・25	1・8 22・29	5・12 19・26	3・10 17・24	7・14 21・28	5・12 19・26	9・16 23・30	6・13 20・27	5 12・19
学校町公民館	第1~4火	午前10時	4・11 18・25	2・9 16・23	6・13 20・27	4・11 18・25	1・8 22・29	5・12 19・26	3・10 17・24	7・14 21・28	5・12 19・26	9・16 23・30	6・13 20・27	5 12・19
小栗山公民館	第2・3・4金	午後2時	14 21・28	12 19・26	9 16・23	14 21・28	18・25	8 15・22	13 20・27	10 17・24	8 15・22	12 19・26	9・16	8・15
北辰ふれあいセンター	第2・3・4水	午前10時	12 19・26	10 17・24	14 21・28	12 19・26	9 16・23	13 20・27	11 18・25	8 15・22	13 20・27	10 17・24	14 21・28	13

令和5年度 六日町2地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
八幡集落開発センター	第1・3月	午後2時	3・17	1・15	5・19	3・24	7・21	11・25	2・16	6・20	4・18	15・29	5・19	4・18
緑町会館	第2・4水	午前10時	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13・20	10・24	14・28	13
坂戸公民館	第2・4月	午後2時	10・24	8・22	12・26	10・24	28	11・25	23	13・27	11	22	26	11
美佐島ふれあいセンター	第2・4金	午前10時	14・28	12・26	9・23	14・28	25	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9	8

令和5年度 六日町3地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

サポーター一同
お待ちしております♪

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民会館	第1～4水	午後2時	5・12 19・26	10 17・31	7・14 21・28	5・26	2・9 16・23	6 13・20	4・11	1・8 22・29	6・13 20・27	10・17 24・31	7・14 21・28	6・13
市民会館（ゆったり）	第2・4木	午後2時	13・27	18	8・22	27	10・24	14・28	12・26	9	14	11・25	8・22	14
西泉田公民館	第1～4火	午後2時	4・11 18・26	2・9 16・23	6・13 20・27	4・11 18・25	1 8・22	5・12 19・26	3・10 17・24	7・14 21・28	5 12・19	9 16・23	6・13 20・27	5 12・19
東泉田集落開発センター	第2・4月	午後2時	10・24	8・22	12・26	10・24	28	11・25	23	13・27	11	22	26	11
上・下大月	第2・4金	午後2時	28	12・26	9・23	14・28	25	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9	8

令和5年度 上田地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
雲洞集落開発センター	第2・4水	午前10時	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13・20	10・24	14・28	13
三郎丸公民館	第1・3火	午前10時	4・18	2・16	6・20	4・18	1	5・19	3・17	7・21	5・19	16	6・20	5・19
原芝野集落開発センター	第1・3水	午前10時	5・19	10・24	7・21	5・19	2	6・20	4・18	1・15	6・20	10・24	7・21	6

令和5年度 塩沢1地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
島新田集落開発センター	第2・4水	午前10時	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	13
両竹集落センター	第1・3木	午前10時	6・20	18	1・15	6・20	3・17	7・21	5・19	2・16	7・21	18	1・15	7
思川集落開発センター	第2・4火	午前10時	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	12
吉里集落開発センター	第2・4金	午前10時	14・28	12・26	9・23	7・28	4・25	8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	2・16	1・15

令和5年度 塩沢2地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
塩沢保健センター	毎週水	午前10時	5・11 19・26	9・17 24・31	7・13 21・28	5・11 19・26	2・8 16・23 30	6・12 20・27	4・10 18・25	1・8 15・21 29	5・13 20・27	10・17 24・31	6・14 21・28	6・13
上十日町公民館	第2・4月	午前10時	10・24	8・22	12・26	10・24	7・21	11・25	10・23	13・27	11・25	9・22	13・26	11
中共楽舎	第1～4水	午前10時	5・12 19・26	10 17・24	7・14 21・28	5・12 19・26	2 9・16	6・13 20・27	4・11 18・25	1・8 15・22	6・13 20・27	10 17・24	7・14 21・28	6・13
榊野沢同新田区 区民会館	第1・3金	午前10時	7・21	12・26	2・16	7・21	4・18	1・15	6・20	10・24	休み	休み	休み	休み

令和5年度 中之島地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
五郎丸集落開発センター	第2・4火	午前10時	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	12・19
八竜新田多目的 研修集会施設	第1・3木	午前10時	6・20	11・25	1・15	6・20	3・17	7・21	5・19	2・16	7・21	4・18	1・15	7・14
大木六公民館	第2・4月	午前10時	10・24	8・22	12・26	10・24	14・28	11・25	10・23	13・27	11・25	9・22	13・26	11・18
中之島農村環境改善 センター	第1・2・3水	午前10時	5 12・19	10 17・24	7 14・21	5 12・19	2 9・16	6 13・20	4 11・18	1 8・15	6 13・20	10 17・24	7 14・21	6 13・19
中子集落開発センター	第2・4水	午前10時	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	6・13
坪池集落開発センター	第1・3金	午前10時	7・21	12・19	2・16	7・21	4・18	1・15	6・20	10・17	1・15	5・19	2・16	1・15

令和5年度 石打地区 筋力づくり教室日程表

『心も体も生涯現役！』

サポーター一同
お待ちしております♪

✿持ち物✿

教室会費60円、タオル、水分（水かお茶）



【実施】筋力づくりサポーターの会

【問い合わせ】南魚沼市役所介護保険課
☎773-6675

※定例曜日に開催できない場合、お休みまたは日を変更して開催します。

会場	曜日	開始時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
関公民館	第2・4火	午前10時	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	12
石打公民館（4～11月）	第1・3火	午前10時	18	2・16	6・20	4・18	1	5・19	3・17	7・21	休み	休み	休み	休み