

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
7 内郷	10日	火	9:30 ~ 10:30	わくわくクラブ(午前)	15	内郷老人福祉センター	和室	
10 四倉	10日	火	9:30 ~ 10:30	中島いきいきサロン	13	中島構造改善センター	和室	
5 常磐	10日	火	9:30 ~ 10:30	ほほえみの会	8	上川集会所(上の湯2階)	和室	
2 小名浜	10日	火	9:30 ~ 10:30	下川シルバー体操クラブ	8	下川公民館	和室	
3 勿来	10日	火	9:30 ~ 12:00	酒井体操教室	26	酒井集会所	フローリング	2部制
1 平	10日	火	10:00 ~ 11:00	シルバーケア教室	10	明治団地公民館	フローリング	
1 平	10日	火	10:00 ~ 11:00	草野体操クラブ	18	草野公民館	フローリング	
2 小名浜	10日	火	10:00 ~ 11:00	御代団地自治会	19	御代団地集会所	フローリング	
1 平	10日	火	10:00 ~ 11:00	平第23区松寿会	12	いわき市生涯学習プラザ	和室	
6 遠野	10日	火	10:00 ~ 11:00	下滝サロン	12	下滝集会所	フローリング	
1 平	10日	火	10:00 ~ 11:00	原高野SR体操教室	13	原高野公民館	和室	
1 平	10日	火	10:00 ~ 11:00	北白土健康体操教室	27	北白土公民館	和室	
1 平	10日	火	10:00 ~ 11:00	ねばらサロン	14	根岸集落センター	和室	
4 田人	10日	火	10:00 ~ 11:00	荷路夫サロン	23	荷路夫多目的集会所	フローリング	
1 平	10日	火	10:00 ~ 11:00	中央台鹿島サロン	30	中央台鹿島パークセンター	フローリング	
1 平	10日	火	10:00 ~ 11:00	城山体操教室	20	城山公民館	フローリング	
3 勿来	10日	火	10:00 ~ 11:00	サンサン会	16	中田区公民館	フローリング	
3 勿来	10日	火	10:00 ~ 11:00	ナコソ体操教室	13	勿来駅前集会所	和室	
3 勿来	10日	火	10:00 ~ 11:00	下小川シルバーリハビリ体操教室	10	下小川公民館	和室	
2 小名浜	10日	火	10:00 ~ 11:00	あかだま体操クラブ	15	泉公民館	フローリング	
1 平	10日	火	10:00 ~ 11:00	メビウスの会 火曜コース	10	平老人福祉センター	和室	
2 小名浜	10日	火	10:00 ~ 11:00	サークルリハビリ体操	25	小名浜老人憩いの家	和室	
3 勿来	10日	火	10:00 ~ 11:00	中岡・月山下シルリハ体操教室	12	中岡月山下集会所	フローリング	
1 平	10日	火	13:15 ~ 14:15	いきいき健康野の花会	13	いいのふれあい館	フローリング	
10 四倉	10日	火	13:30 ~ 14:30	サンタ体操教室	13	四倉公民館	フローリング	
1 平	10日	火	13:30 ~ 14:30	楽しく体操教室	15	中央台飯野一区会館	フローリング	
1 平	10日	火	13:30 ~ 14:30	平中山元気になれる体操教室	14	中山公民館	フローリング	
5 常磐	10日	火	13:30 ~ 14:30	希望ヶ丘フレッシュ会	20	希望ヶ丘集会所	フローリング	
3 勿来	10日	火	14:00 ~ 15:00	すみれ会	14	勿来老人福祉センター	和室	
1 平	11日	水	9:30 ~ 10:30	八幡小路サロン	21	八幡小路会館	フローリング	
8 好間	11日	水	9:30 ~ 10:30	水曜会	14	下好間集会所	和室	
7 内郷	11日	水	10:00 ~ 11:00	宮シルバーリハビリ体操教室	16	宮集会所	フローリング	
2 小名浜	11日	水	10:00 ~ 11:00	健康体操サークル	14	小名浜公民館	和室	
2 小名浜	11日	水	10:00 ~ 11:00	あかつきサークル会	32	サニーポート 小名浜	会議室	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
12 小川	11日	水	10:00 ~ 11:00	本郷健康体操教室	27	本郷公民館	フローリング	
12 小川	11日	水	10:00 ~ 11:00	下小川悠々クラブ	10	下小川集会所	フローリング	
10 四倉	11日	水	10:00 ~ 11:00	本町いきいきサロン	13	本町集会所	フローリング	
1 平	11日	水	10:00 ~ 11:00	ヒルズ♡TSUNAGU	13	平地域包括支援センター中央サブセンター	フローリング	
1 平	11日	水	10:00 ~ 11:00	南白土いきいきサロン	34	南白土公民館	フローリング	
1 平	11日	水	10:00 ~ 11:00	上高久元気になれる体操教室	13	上高久集会所	和室	
1 平	11日	水	10:00 ~ 11:00	お〜い元気会	23	豊間南集会所	和室	
8 好間	11日	水	10:00 ~ 11:00	田代つどいの場(スマイル会)	10	田代公民館	和室	
3 勿来	11日	水	10:00 ~ 11:00	なでしこ会	10	花の井公民館	フローリング	
3 勿来	11日	水	10:00 ~ 11:00	さざ波体操教室	8	関田須賀集会所	フローリング	
5 常磐	11日	水	10:00 ~ 11:00	福寿草の会	12	桜ヶ丘集会所	和室	
2 小名浜	11日	水	10:00 ~ 11:00	江名女性の会(カトレア)	17	江名公民館	フローリング	
2 小名浜	11日	水	10:00 ~ 11:00	葉山いきいきクラブ	18	葉山パークセンター	フローリング	
3 勿来	11日	水	10:00 ~ 11:00	植田シルリハ体操教室	40	植田公民館	講堂	床(マット)
1 平	11日	水	10:00 ~ 11:00	久世原団地白寿会	23	久世原団地集会所	フローリング	
3 勿来	11日	水	10:00 ~ 11:00	井上教室	12	井上集会所	フローリング	
1 平	11日	水	10:00 ~ 11:00	はなまるシルバーリハビリ体操教室	20	はなまる共和国	フローリング	日程変更
3 勿来	11日	水	10:00 ~ 11:00	ひばり会	8	下山田集会所	フローリング	
1 平	11日	水	10:20 ~ 11:20	すみれ会元気になれる体操教室	15	高久公民館	和室	
1 平	11日	水	10:30 ~ 11:30	健康体操教室 すくのび	10	平二小 地域・生涯学習館 マナビイ館	和室	
1 平	11日	水	13:00 ~ 14:00	歩の会	33	いわき市文化センター	和室	
3 勿来	11日	水	13:00 ~ 14:00	小山下婦人部	12	小山下集会所	フローリング	
2 小名浜	11日	水	13:30 ~ 14:30	小名浜元気になれる体操教室	19	小名浜武道館	フローリング	
5 常磐	11日	水	13:30 ~ 14:30	いわさき体操クラブ	10	磐崎公民館	和/フロー	
1 平	11日	水	13:30 ~ 14:30	愛谷町スマイル会	35	愛谷町パークセンター	フローリング	
8 好間	11日	水	13:30 ~ 14:30	中好間つどいの場	20	中好間集会所	フローリング	
5 常磐	11日	水	13:30 ~ 14:30	日渡体操教室	10	日渡集会所	フローリング	キャンセル
1 平	11日	水	13:30 ~ 14:30	楽しく体操クラブ	12	赤井公民館	和室	
1 平	12日	木	9:30 ~ 10:30	四ツ波体操教室	13	四ツ波公民館	和室	
1 平	12日	木	9:30 ~ 10:30	塩サロン	18	塩公民館	和室	
9 三和	12日	木	9:30 ~ 10:30	上市萱スマイル元気会	7	上市萱公民館	和室	
6 遠野	12日	木	9:30 ~ 10:30	大平さわやかクラブ	18	大平生活改善センター	和室	
7 内郷	12日	木	10:00 ~ 11:00	高坂二丁目さわやかクラブ	16	高坂二丁目集会所	フローリング	
2 小名浜	12日	木	10:00 ~ 11:00	泉下川長寿会	23	もえぎ台集会所	フローリング	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
10 四倉	12日	木	10:00 ~ 11:00	新町いきいきサロン	15	四倉商工会館	フローリング	
1 平	12日	木	10:00 ~ 11:00	北白土健康体操(宮田サテライト)	27	宮田集会所	和室	キャンセル
1 平	12日	木	10:00 ~ 11:00	メビウスの会 木曜日コース	36	いわき市文化センター	フローリング	
1 平	12日	木	10:00 ~ 11:00	下神谷さつき会	43	下神谷公民館	和室	
5 常磐	12日	木	10:00 ~ 11:00	さくらの会健康体操教室	10	桜ヶ丘集会所	和室	
8 好間	12日	木	10:00 ~ 11:00	愛谷つどいの場	8	愛谷集会所	和室	
2 小名浜	12日	木	10:00 ~ 11:00	本谷いきいき体操	10	特別養護老人ホーム 寿限無	フローリング	
3 勿来	12日	木	10:00 ~ 11:00	道山集会所つどいの場:コスモス会	17	道山集会所	フローリング	
3 勿来	12日	木	10:00 ~ 11:00	ひまわり会	13	勿来老人福祉センター	和室	
5 常磐	12日	木	10:00 ~ 11:00	藤原元気になれる体操教室	17	藤原公民館	和室	
1 平	12日	木	10:00 ~ 11:00	馬場ふれあいサロン	10	馬場集会所	和/フロー	
3 勿来	12日	木	10:00 ~ 11:00	小山田すえひろ会	5	小山田公民館	フローリング	
9 三和	12日	木	10:00 ~ 11:00	永井つどいの場	16	下永井公民館	フローリング	
3 勿来	12日	木	10:00 ~ 11:00	もくもくサークル	14	根小屋集会所	和室	
2 小名浜	12日	木	10:00 ~ 11:00	久保二区老年愛好会	5	久保二区集会所	和室	
2 小名浜	12日	木	10:00 ~ 11:00	滝尻ことぶき会	29	滝尻公民館	和室	
13 川前	12日	木	10:00 ~ 11:00	NPO法人 小さな拠点おおか	10	小さな拠点 おおか	フローリング	
1 平	12日	木	10:00 ~ 11:00	あかい体操クラブ	15	赤井公民館	和室	
1 平	12日	木	10:30 ~ 11:30	やさしい健康体操教室	19	平窪公民館	和/フロー	
7 内郷	12日	木	13:30 ~ 14:30	高坂住吉体操教室	14	高坂住吉神社社務所	フローリング	
1 平	12日	木	13:30 ~ 14:30	赤井八区岳下クラブ	9	赤井岳下集会所	和室	キャンセル
8 好間	12日	木	13:30 ~ 14:30	大利つどいの場	20	大利集会所	和室	
8 好間	12日	木	13:30 ~ 14:30	大畑つどいの場	5	隅田川集会所	和室	キャンセル
3 勿来	12日	木	13:30 ~ 14:30	白山シルバーリハビリ体操教室	19	白山公民館	フローリング	
3 勿来	12日	木	13:30 ~ 14:30	白米いきいきサロン	15	白米団地会館	フローリング	
1 平	12日	木	13:30 ~ 14:30	体操いいの教室	15	飯野公民館	和/フロー	
5 常磐	12日	木	13:30 ~ 14:30	サン・さんクラブ	9	水野谷集会所	フローリング	
8 好間	12日	木	13:30 ~ 14:30	しゃくなげ会	22	好間公民館	和室	
3 勿来	12日	木	13:30 ~ 14:30	東田教室	21	東田公民館	フローリング	
10 四倉	13日	金	9:30 ~ 10:30	上仁井田いきいきサロン	17	上仁井田会館	和室	
10 四倉	13日	金	9:30 ~ 10:30	白岩いきいきサロン	10	白岩多目的集会所	和室	
1 平	13日	金	9:30 ~ 10:30	窪田高齢者会	7	窪田集会所	和室	
10 四倉	13日	金	9:30 ~ 10:30	八茎体操サークル	8	八茎公民館	和室	
2 小名浜	13日	金	9:45 ~ 10:45	交流会	23	玉川自治会館	フローリング	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
7 内郷	13日	金	10:00 ~ 11:00	なかよし会	23	内郷老人福祉センター	和室	
1 平	13日	金	10:00 ~ 11:00	明団健康体操	11	明治団地公民館	フローリング	
5 常磐	13日	金	10:00 ~ 11:00	西郷体操教室	15	西郷公会堂	フローリング	
1 平	13日	金	10:00 ~ 11:00	平SR体操教室	8	平老人福祉センター	和室	
2 小名浜	13日	金	10:00 ~ 11:00	りゅうじん健康体操教室	14	特別養護老人ホーム りゅうじん	フローリング	
2 小名浜	13日	金	10:00 ~ 11:00	鹿島いきいきクラブ	27	鹿島公民館	フローリング	
2 小名浜	13日	金	10:00 ~ 11:00	岡小名さくら会	37	岡小名集会所	和室	
1 平	13日	金	10:00 ~ 11:00	赤沼SR体操教室	15	赤沼構造改善センター	フローリング	
12 小川	13日	金	10:00 ~ 11:00	おがわ健康体操教室	40	高萩公民館	和室	
13 川前	13日	金	10:00 ~ 11:00	川前5区 沢尻サロン	10	沢尻公民館	和室	キャンセル
10 四倉	13日	金	10:00 ~ 11:00	田戸いきいきサロン	12	田戸集会所	和室	
2 小名浜	13日	金	10:00 ~ 11:00	早稲田自治会婦人部	21	早稲田集会所	フローリング	
5 常磐	13日	金	10:00 ~ 11:00	釜の前スマイル体操教室	20	釜ノ前団地集会所	フローリング	
1 平	13日	金	10:00 ~ 11:00	平窪体操教室	26	下平窪公民館	フローリング	
4 田人	13日	金	10:00 ~ 11:00	下黒田サロン	10	下黒田公民館	和室	
7 内郷	13日	金	10:00 ~ 11:00	内町さわやか健康体操	25	内町立町集会所	フローリング	
1 平	13日	金	10:00 ~ 11:00	郷ヶ丘一丁目元気になる体操教室	17	郷ヶ丘一丁目館	フローリング	
1 平	13日	金	10:00 ~ 11:00	神谷シルバーリハビリ体操クラブ	20	神谷公民館	和室	
2 小名浜	13日	金	10:00 ~ 11:00	シルバーリハビリ体操 鹿島久保一区	9	久保一区集会所	和室	
1 平	13日	金	10:00 ~ 11:00	鯨岡体操サークル	18	鯨岡公民館	和室	
1 平	13日	金	10:00 ~ 11:00	平41(下荒川)区	15	下荒川区民会館	フローリング	
1 平	13日	金	10:30 ~ 11:30	健康体操教室 すくのび	10	平二小 地域・生涯学習館 マナビイ館	和室	
7 内郷	13日	金	13:30 ~ 14:30	わくわくクラブ(午後)	15	内郷老人福祉センター	和室	
1 平	13日	金	13:30 ~ 14:30	絆の会	24	いわき市文化センター	和/フロー	
1 平	13日	金	13:30 ~ 14:30	作町健康クラブ	33	作町東集会所	フローリング	
1 平	13日	金	13:30 ~ 14:30	平西部シルバーリハビリ体操(平第一区区民会館)	9	平第一区区民会館	和室	
8 好間	13日	金	13:30 ~ 14:30	介護予防体操サークル	19	好間公民館	和室	
1 平	13日	金	13:30 ~ 14:30	ひだまり体操教室	25	平窪公民館	和室	
2 小名浜	13日	金	13:30 ~ 14:30	カテキン体操クラブ	15	小名浜公民館	和室	
2 小名浜	13日	金	13:45 ~ 14:45	楽しい会	6	小名浜老人憩いの家	和室	時間変更
1 平	14日	土	10:00 ~ 11:00	平元気になる体操教室	6	平老人福祉センター	和室	
10 四倉	16日	月	9:30 ~ 10:30	駒込いきいきサロン	7	駒込生活改善センター	和室	
7 内郷	16日	月	10:00 ~ 11:00	白水地区を元気にする会	15	白水上代集会所	和/フロー	
13 川前	16日	月	10:00 ~ 11:00	12区つどいの場	8	12区集会所	和室	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
2 小名浜	16日	月	10:00 ~ 11:00	玉川ふれあいの会	37	玉川自治会館	フローリング	
2 小名浜	16日	月	10:00 ~ 11:00	マミー体操教室	10	四家様 宅	和室	
10 四倉	16日	月	10:00 ~ 11:00	袖玉山いきいきサロン	8	袖玉山構造改善センター	フローリング	
2 小名浜	16日	月	10:00 ~ 11:00	上釜戸体操教室	15	上釜戸集会所	和室	
1 平	16日	月	10:00 ~ 11:00	医療生協久世原支部体操班	30	久世原団地集会所	フローリング	
1 平	16日	月	10:00 ~ 11:00	豊間団地集会所つどいの場	45	市営豊間団地集会所	フローリング	
5 常磐	16日	月	10:00 ~ 11:00	クリーン体操教室	18	クリーンヒルズ集会所	フローリング	床
3 勿来	16日	月	10:00 ~ 11:00	錦シルリハ体操教室	15	錦公民館	和室	
8 好間	16日	月	10:00 ~ 11:00	好間なでしこの会	20	好間公民館	和室	
7 内郷	16日	月	10:00 ~ 11:00	さかえクラブ	12	さかえ幼稚園旧園舎	フローリング	
1 平	16日	月	10:00 ~ 11:00	赤井五区体操クラブ	15	赤井 5区集会所	和室	
2 小名浜	16日	月	13:00 ~ 14:00	永崎しあわせ会	27	永崎集会所	フローリング	
1 平	16日	月	13:00 ~ 14:00	川和久元気になれる体操教室	12	川和久集会所	和室	
1 平	16日	月	13:30 ~ 14:30	なかよし若葉	23	若葉台集会所	フローリング	
1 平	16日	月	13:30 ~ 14:30	結の会	9	平老人福祉センター	和室	
2 小名浜	16日	月	13:30 ~ 14:30	はつらつ健康体操の会	16	鹿島公民館	和室	
2 小名浜	16日	月	13:30 ~ 14:30	船戸いきいき体操クラブ	13	船戸集会所	フローリング	
5 常磐	16日	月	13:30 ~ 14:30	常磐アロハ体操教室	20	常磐公民館	和室/展示室	
2 小名浜	16日	月	14:00 ~ 15:00	南富岡体操教室	16	南富岡集会所	フローリング	
5 常磐	17日	火	9:30 ~ 10:30	ほほえみの会	8	上川集会所(上の湯2階)	和室	
2 小名浜	17日	火	9:30 ~ 10:30	下川シルバー体操クラブ	8	下川公民館	和室	
7 内郷	17日	火	10:00 ~ 11:00	なかよし会	23	内郷老人福祉センター	和室	
1 平	17日	火	10:00 ~ 11:00	シルバーケア教室	10	明治団地公民館	フローリング	
3 勿来	17日	火	10:00 ~ 11:00	金山シルリハ体操教室	26	金山公民館	体育館	
2 小名浜	17日	火	10:00 ~ 11:00	御代団地自治会	19	御代団地集会所	フローリング	
2 小名浜	17日	火	10:00 ~ 11:00	滝尻元気になれる体操教室	24	富岡町高齢者等サポートセンター いずみ	フローリング	
1 平	17日	火	10:00 ~ 11:00	北白土健康体操教室	27	北白土公民館	和室	
1 平	17日	火	10:00 ~ 11:00	城山体操教室	20	城山公民館	フローリング	
3 勿来	17日	火	10:00 ~ 11:00	はまなす会	15	関田集会所	フローリング	
3 勿来	17日	火	10:00 ~ 11:00	勿来シルリハ体操教室・火曜コース	20	勿来公民館	和室	
2 小名浜	17日	火	10:00 ~ 11:00	あかだま体操クラブ	15	泉公民館	フローリング	
6 遠野	17日	火	10:00 ~ 11:00	入遠野教室	13	入遠野公民館	フローリング	
1 平	17日	火	10:00 ~ 11:00	メビウスの会 火曜コース	10	平老人福祉センター	和室	
9 三和	17日	火	10:00 ~ 11:00	合戸つどいの場	13	合戸集会所	フローリング	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
2 小名浜	17日	火	10:00 ~ 11:00	サークルリハビリ体操	25	小名浜老人憩いの家	和室	
1 平	17日	火	13:30 ~ 14:30	豊間公民館	15	豊間公民館	和室	
1 平	17日	火	13:30 ~ 14:30	中央台元気になる体操教室	9	中央台公民館	和/フロー	
12 小川	17日	火	13:30 ~ 14:30	塩田サロン	14	塩田公民館	和室	
1 平	17日	火	13:30 ~ 14:30	平西部シルバーリハビリ体操(まちなか集会所)	17	まちなか集会所	フローリング	
1 平	17日	火	13:30 ~ 14:30	平中山元気になる体操教室	14	中山公民館	フローリング	
3 勿来	17日	火	13:30 ~ 14:30	道山集会所つどいの場:スマイル会	12	道山集会所	フローリング	
1 平	17日	火	13:30 ~ 14:30	下大越老人クラブ	17	下大越構造改善センター	和室	
3 勿来	17日	火	14:00 ~ 15:00	すみれ会	14	勿来老人福祉センター	和室	
6 遠野	18日	水	9:00 ~ 10:00	金ちゃんクラブ	7	入定構造改善センター	フローリング	
7 内郷	18日	水	10:00 ~ 11:00	綴サロン	12	内郷公民館	フローリング	
12 小川	18日	水	10:00 ~ 11:00	根本ゆりの会	15	根本構造改善センター	和室	
10 四倉	18日	水	10:00 ~ 11:00	たんぼぼクラブ	6	四倉南団地集会所	フローリング	
1 平	18日	水	10:00 ~ 11:00	郷ヶ丘二丁目遊亀会	38	郷ヶ丘二丁目自治会館	フローリング	
1 平	18日	水	10:00 ~ 11:00	中央台第一団地サロン	17	中央台第一団地集会所	フローリング	キャンセル
1 平	18日	水	10:00 ~ 11:00	上高久元気になる体操教室	13	上高久集会所	和室	
1 平	18日	水	10:00 ~ 11:00	お〜い元気会	23	豊間南集会所	和室	
3 勿来	18日	水	10:00 ~ 11:00	なでしこ会	10	花の井公民館	フローリング	
11 久之浜大久	18日	水	10:00 ~ 11:00	元気はつらつの会	17	久之浜公民館	3階研修室	
3 勿来	18日	水	10:00 ~ 11:00	勿来四沢シルリハ体操教室	10	四沢集会所	和室	
1 平	18日	水	10:00 ~ 11:00	赤井高齢クラブ	20	赤井公民館	和室	
5 常磐	18日	水	10:00 ~ 11:00	草木台シルリハ体操	15	草木台集会所	フローリング	
2 小名浜	18日	水	10:00 ~ 11:00	医療生協泉シルバー体操教室	25	玉露公民館	フローリング	
1 平	18日	水	10:00 ~ 11:00	六十枚シルバー体操	19	六十枚公民館	和室	
3 勿来	18日	水	10:00 ~ 11:00	植田シルリハ体操教室	40	植田公民館	講堂	床(マット)
1 平	18日	水	10:00 ~ 11:00	中央台高久元気になる体操教室 午前の部	15	平地域包括支援センター中央台サブセンター	フローリング	
1 平	18日	水	13:00 ~ 14:00	歩の会	33	いわき市文化センター	会議室	
3 勿来	18日	水	13:00 ~ 14:00	小山下婦人部	12	小山下集会所	フローリング	
1 平	18日	水	13:00 ~ 14:00	谷川瀬むつみ会	12	谷川瀬公民館	和室	
1 平	18日	水	13:30 ~ 14:30	愛谷町スマイル会	35	愛谷町パークセンター	フローリング	
1 平	18日	水	13:30 ~ 14:30	ハツ坂シルバーリハビリ体操教室	8	飯野公民館	和/フロー	
3 勿来	18日	水	13:30 ~ 14:30	いろは体操教室	18	錦町中央集会所	フローリング	
1 平	18日	水	13:30 ~ 14:30	郷ヶ丘三丁目元気になる体操教室	14	郷ヶ丘三丁目自治会館	フローリング	時間変更
3 勿来	18日	水	13:30 ~ 14:30	佐糠教室	12	佐糠公民館	フローリング	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
1 平	18日	水	13:30 ~ 14:30	中央台高久元気になる体操教室 午後の部	10	平地域包括支援センター中央台サブセンター	フローリング	キャンセル
5 常磐	18日	水	13:30 ~ 14:30	日渡体操教室	10	日渡集会所	フローリング	
1 平	18日	水	14:00 ~ 15:00	上神谷体操サークル	7	上神谷集会所	和室	
1 平	19日	木	9:30 ~ 10:30	沼ノ内喜楽会	15	沼ノ内公民館 1階	和室	キャンセル
2 小名浜	19日	木	10:00 ~ 11:00	諏訪ふれあいの会	25	諏訪町集会所	フローリング	
2 小名浜	19日	木	10:00 ~ 11:00	泉下川長寿会	23	もえぎ台集会所	フローリング	
12 小川	19日	木	10:00 ~ 11:00	関場ふくろう会	10	関場公民館	和室	
1 平	19日	木	10:00 ~ 11:00	北白土健康体操(宮田サテライト)	27	宮田集会所	和室	キャンセル
1 平	19日	木	10:00 ~ 11:00	下片寄体操クラブ	12	下片寄公民館	和室	キャンセル
1 平	19日	木	10:00 ~ 11:00	中神谷運動の会	23	中神谷県営住宅集会所	フローリング	
5 常磐	19日	木	10:00 ~ 11:00	さくらの会健康体操教室	10	桜ヶ丘集会所	和室	
2 小名浜	19日	木	10:00 ~ 11:00	本谷いきいき体操	10	特別養護老人ホーム 寿限無	フローリング	
3 勿来	19日	木	10:00 ~ 11:00	小山田すえひろ会	5	小山田公民館	フローリング	
6 遠野	19日	木	10:00 ~ 11:00	上遠野ニコニコクラブ	11	上遠野公民館	フローリング	
11 久之浜大久	19日	木	10:00 ~ 11:00	いきいき友の会	10	大久公民館	フローリング	
3 勿来	19日	木	10:00 ~ 11:00	もくもくサークル	14	根小屋集会所	和室	
1 平	19日	木	10:00 ~ 11:00	下平窪老人会	10	下平窪公民館	フローリング	
2 小名浜	19日	木	10:00 ~ 11:00	滝尻ことぶき会	29	滝尻公民館	和室	
1 平	19日	木	10:00 ~ 11:00	あかい体操クラブ	15	赤井公民館	和室	
1 平	19日	木	13:30 ~ 14:30	平西部シルバーリハビリ体操(平第一区区民会館)	9	平第一区区民会館	和室	日程変更
1 平	19日	木	13:30 ~ 14:30	赤井八区岳下クラブ	9	赤井岳下集会所	和室	キャンセル
3 勿来	19日	木	13:30 ~ 14:30	白米いきいきサロン	15	白米団地会館	フローリング	
1 平	19日	木	13:30 ~ 14:30	体操いいの教室	15	飯野公民館	和/フロー	
5 常磐	19日	木	13:30 ~ 14:30	サン・さんクラブ	9	水野谷集会所	フローリング	
5 常磐	19日	木	13:30 ~ 14:30	五反田体操教室	33	五反田集会所	フローリング	
8 好間	19日	木	13:30 ~ 14:30	しゃくなげ会	22	好間公民館	和室	
3 勿来	19日	木	13:30 ~ 14:30	金山教室	9	金山集会所	フローリング	
3 勿来	19日	木	13:30 ~ 14:30	川部シルリハ体操教室	10	川部公民館	フローリング	
7 内郷	19日	木	14:30 ~ 15:30	光栄薬局シルリハ体操	15	内郷コミュニティセンター 中ホール	フローリング	
2 小名浜	20日	金	14:00 ~ 15:00	玉川健康体操	42	玉川自治会館	フローリング	キャンセル
2 小名浜	23日	月	10:00 ~ 11:00	下神白レモンスター	11	下神白第一集会所	フローリング	
2 小名浜	23日	月	10:00 ~ 11:00	上釜戸体操教室	15	上釜戸集会所	和室	
1 平	23日	月	10:00 ~ 11:00	豊間団地集会所つどいの場	45	市営豊間団地集会所	フローリング	
5 常磐	23日	月	10:00 ~ 11:00	湯台堂団地元気会	19	湯台堂団地集会所	和室	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
7 内郷	23日	月	10:00 ~ 11:00	生き生きすみれ会	25	内郷公民館	和室	
9 三和	23日	月	10:00 ~ 11:00	ふれあい体操教室	10	三和ふれあい館	和/フロア	
8 好間	23日	月	10:00 ~ 11:00	好間なでしこの会	20	好間公民館	和室	
1 平	23日	月	10:00 ~ 11:00	赤井五区体操クラブ	15	赤井 5区集会所	和室	
10 四倉	23日	月	10:30 ~ 11:30	生協四倉支部すみれ班	20	富岡町四倉交流サロン	フローリング	
1 平	23日	月	13:30 ~ 14:30	なかよし若葉	23	若葉台集会所	フローリング	
1 平	23日	月	13:30 ~ 14:30	結の会	9	平老人福祉センター	和室	
2 小名浜	23日	月	13:30 ~ 14:30	はつらつ健康体操の会	16	鹿島公民館	和室	
2 小名浜	23日	月	13:30 ~ 14:30	船戸いきいき体操クラブ	13	船戸集会所	フローリング	
5 常磐	23日	月	13:30 ~ 14:30	常磐アロハ体操教室	20	常磐公民館	和室/展示室	
5 常磐	23日	月	13:30 ~ 14:30	上浅貝元気になる体操教室	9	県営上浅貝団地集会所	フローリング	
2 小名浜	23日	月	14:00 ~ 15:00	南富岡体操教室	16	南富岡集会所	フローリング	
7 内郷	24日	火	9:30 ~ 10:30	わくわくクラブ(午前)	15	内郷老人福祉センター	和室	
13 川前	24日	火	9:30 ~ 10:30	川前3区 山下谷サロン	10	山下谷集会所	和室	
5 常磐	24日	火	9:30 ~ 10:30	ほほえみの会	8	上川集会所(上の湯2階)	和室	
2 小名浜	24日	火	9:30 ~ 10:30	下川シルバー体操クラブ	8	下川公民館	和室	
3 勿来	24日	火	9:30 ~ 12:00	酒井体操教室	26	酒井集会所	フローリング	2部制
7 内郷	24日	火	10:00 ~ 11:00	高坂3B体操	15	高坂中央集会所	フローリング	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	シルバーケア教室	10	明治団地公民館	フローリング	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	草野体操クラブ	18	草野公民館	フローリング	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	平第23区松寿会	12	いわき市生涯学習プラザ	和室	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	原高野SR体操教室	13	原高野公民館	和室	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	比良のつどい	24	比良団地集会所	フローリング	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	北白土健康体操教室	27	北白土公民館	和室	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	自由ヶ丘サロン	13	自由ヶ丘公民館	フローリング	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	城山体操教室	20	城山公民館	フローリング	
3 勿来	24日	火	10:00 ~ 11:00	ナコソ体操教室	13	勿来駅前集会所	和室	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	赤井高齢クラブ	20	赤井公民館	和室	
2 小名浜	24日	火	10:00 ~ 11:00	下町あしたば会	7	下町集会所	和室	
11 久之浜大久	24日	火	10:00 ~ 11:00	はまなす会	12	江之網集会所	和室	
3 勿来	24日	火	10:00 ~ 11:00	下小川シルバーリハビリ体操教室	10	下小川公民館	和室	
1 平	24日	火	10:00 ~ 11:00	メビウスの会 火曜コース	10	平老人福祉センター	和室	
2 小名浜	24日	火	10:00 ~ 11:00	サークルリハビリ体操	25	小名浜老人憩いの家	和室	
3 勿来	24日	火	10:00 ~ 11:00	中岡・月山下シルバーハ体操教室	12	中岡月山下集会所	フローリング	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
1 平	24日	火	13:15 ~ 14:15	いきいき健康野の花会	13	いいのふれあい館	フローリング	
10 四倉	24日	火	13:30 ~ 14:30	サンタ体操教室	13	四倉公民館	フローリング	
1 平	24日	火	13:30 ~ 14:30	石森ゆずの会	20	石森自治会館	フローリング	
1 平	24日	火	13:30 ~ 14:30	楽しく体操教室	15	中央台飯野一区会館	フローリング	
1 平	24日	火	13:30 ~ 14:30	平中山元気になれる体操教室	14	中山公民館	フローリング	
5 常磐	24日	火	13:30 ~ 14:30	湯本駅前 元気になれる教室	16	さくらかふえ	フローリング	
5 常磐	24日	火	13:30 ~ 14:30	希望ヶ丘フレッシュ会	20	希望ヶ丘集会所	フローリング	
3 勿来	24日	火	14:00 ~ 15:00	すみれ会	14	勿来老人福祉センター	和室	
8 好間	25日	水	9:30 ~ 10:30	水曜会	14	下好間集会所	和室	
7 内郷	25日	水	10:00 ~ 11:00	高野サロン	18	高野多目的集会所	フローリング	
13 川前	25日	水	10:00 ~ 11:00	宇根尻つどいの場	8	宇根尻集会所	和室	
2 小名浜	25日	水	10:00 ~ 11:00	健康体操サークル	14	小名浜公民館	和室	
12 小川	25日	水	10:00 ~ 11:00	本郷健康体操教室	27	本郷公民館	フローリング	
1 平	25日	水	10:00 ~ 11:00	上高久元気になれる体操教室	13	上高久集会所	和室	
1 平	25日	水	10:00 ~ 11:00	お〜い元気会	23	豊間南集会所	和室	
8 好間	25日	水	10:00 ~ 11:00	田代つどいの場(スマイル会)	10	田代公民館	和室	
3 勿来	25日	水	10:00 ~ 11:00	さざ波体操教室	8	関田須賀集会所	フローリング	
5 常磐	25日	水	10:00 ~ 11:00	福寿草の会	12	桜ヶ丘集会所	和室	
2 小名浜	25日	水	10:00 ~ 11:00	医療生協泉シルバー体操教室	25	玉露公民館	フローリング	
2 小名浜	25日	水	10:00 ~ 11:00	江名女性の会(カトレア)	17	江名公民館	フローリング	
2 小名浜	25日	水	10:00 ~ 11:00	葉山いきいきクラブ	18	葉山パークセンター	フローリング	
1 平	25日	水	10:00 ~ 11:00	久世原団地白寿会	23	久世原団地集会所	フローリング	
3 勿来	25日	水	10:00 ~ 11:00	井上教室	12	井上集会所	フローリング	
1 平	25日	水	10:00 ~ 11:00	はなまるシルバーリハビリ体操教室	20	はなまる共和国	フローリング	日程変更
3 勿来	25日	水	10:00 ~ 11:00	ひばり会	8	下山田集会所	フローリング	
1 平	25日	水	10:20 ~ 11:20	すみれ会元気になれる体操教室	15	高久公民館	和室	
2 小名浜	25日	水	13:30 ~ 14:30	小名浜元気になれる体操教室	19	小名浜武道館	フローリング	
5 常磐	25日	水	13:30 ~ 14:30	いわさき体操クラブ	10	磐崎公民館	和/フロー	
8 好間	25日	水	13:30 ~ 14:30	中好間つどいの場	20	中好間集会所	フローリング	
5 常磐	25日	水	13:30 ~ 14:30	日渡体操教室	10	日渡集会所	フローリング	キャンセル
1 平	25日	水	13:30 ~ 14:30	楽しく体操クラブ	12	赤井公民館	和室	
13 川前	25日	水	14:00 ~ 15:00	五味沢げんき集会	7	五味沢集会所	和室	キャンセル
8 好間	26日	木	9:30 ~ 10:30	小谷作福寿会	10	小谷作集会所	フローリング	
1 平	26日	木	9:30 ~ 10:30	四ツ波体操教室	13	四ツ波公民館	和室	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
6 遠野	26日	木	9:30 ~ 10:30	大平さわやかクラブ	18	大平生活改善センター	和室	
7 内郷	26日	木	10:00 ~ 11:00	高坂二丁目さわやかクラブ	16	高坂二丁目集会所	フローリング	
2 小名浜	26日	木	10:00 ~ 11:00	泉下川長寿会	23	もえぎ台集会所	フローリング	
2 小名浜	26日	木	10:00 ~ 11:00	湘南台つどいの場	22	湘南台集会所	フローリング	
1 平	26日	木	10:00 ~ 11:00	メビウスの会 木曜日コース	36	いわき市文化センター	フローリング	
5 常磐	26日	木	10:00 ~ 11:00	さくらの会健康体操教室	10	桜ヶ丘集会所	和室	
8 好間	26日	木	10:00 ~ 11:00	下好間つどいの場	18	下好間集会所	和室	
3 勿来	26日	木	10:00 ~ 11:00	道山集会所つどいの場:コスモス会	17	道山集会所	フローリング	
3 勿来	26日	木	10:00 ~ 11:00	なかよし会(木曜日)	34	JAIがっぺ	フローリング	キャンセル
3 勿来	26日	木	10:00 ~ 11:00	ひまわり会	13	勿来老人福祉センター	和室	
5 常磐	26日	木	10:00 ~ 11:00	藤原元気になれる体操教室	17	藤原公民館	和室	
3 勿来	26日	木	10:00 ~ 11:00	もくもくサークル	14	根小屋集会所	和室	
2 小名浜	26日	木	10:00 ~ 11:00	久保二区老年愛好会	5	久保二区集会所	和室	
2 小名浜	26日	木	10:00 ~ 11:00	滝尻ことぶき会	29	滝尻公民館	和室	
13 川前	26日	木	10:00 ~ 11:00	NPO法人 小さな拠点おおか	10	小さな拠点 おおか	フローリング	
1 平	26日	木	10:00 ~ 11:00	あかい体操クラブ	15	赤井公民館	和室	
1 平	26日	木	10:30 ~ 11:30	やさしい健康体操教室	19	平窪公民館	和/フロー	
7 内郷	26日	木	13:30 ~ 14:30	高坂住吉体操教室	14	高坂住吉神社社務所	フローリング	
1 平	26日	木	13:30 ~ 14:30	赤井八区岳下クラブ	9	赤井岳下集会所	和室	キャンセル
8 好間	26日	木	13:30 ~ 14:30	大畑つどいの場	5	隅田川集会所	和室	キャンセル
3 勿来	26日	木	13:30 ~ 14:30	白山シルバーリハビリ体操教室	19	白山公民館	フローリング	
3 勿来	26日	木	13:30 ~ 14:30	白米いきいきサロン	15	白米団地会館	フローリング	
1 平	26日	木	13:30 ~ 14:30	体操いいの教室	15	飯野公民館	和/フロー	
8 好間	26日	木	13:30 ~ 14:30	しゃくなげ会	22	好間公民館	和室	
3 勿来	26日	木	13:30 ~ 14:30	東田教室	21	東田公民館	フローリング	
1 平	27日	金	9:30 ~ 10:30	窪田高齢者会	7	窪田集会所	和室	
3 勿来	27日	金	9:30 ~ 10:30	小名田桜ふれあいサークル	22	ハートフルなこそ 地域交流室	フローリング	
2 小名浜	27日	金	9:45 ~ 10:45	交流会	23	玉川自治会館	フローリング	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	明団健康体操	11	明治団地公民館	フローリング	
5 常磐	27日	金	10:00 ~ 11:00	西郷体操教室	15	西郷公会堂	フローリング	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	馬目体操クラブ	5	馬目公民館	和室	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	平SR体操教室	8	平老人福祉センター	和室	
2 小名浜	27日	金	10:00 ~ 11:00	りゅうじん健康体操教室	14	特別養護老人ホーム りゅうじん	フローリング	
2 小名浜	27日	金	10:00 ~ 11:00	鹿島いきいきクラブ	27	鹿島公民館	フローリング	

令和8年3月シルバーリハビリ体操 指導士派遣予定表 2026/3/10

※体操時間1時間になります。

地区	日にち	曜日	開始時間 ~ 終了時間	団体名	人数	会場名	会場形態	備考
2 小名浜	27日	金	10:00 ~ 11:00	折戸長寿会	19	折戸集会所	フローリング	
2 小名浜	27日	金	10:00 ~ 11:00	岡小名さくら会	37	岡小名集会所	和室	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	赤沼SR体操教室	15	赤沼構造改善センター	フローリング	
12 小川	27日	金	10:00 ~ 11:00	三島地区高齢者見守り隊	15	三島多目的集会所	和室	
5 常磐	27日	金	10:00 ~ 11:00	釜の前スマイル体操教室	20	釜ノ前団地集会所	フローリング	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	ニュー碧空の会	20	いわき市文化センター	フローリング	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	平窪体操教室	26	下平窪公民館	フローリング	
7 内郷	27日	金	10:00 ~ 11:00	内町さわやか健康体操	25	内町立町集会所	フローリング	
3 勿来	27日	金	10:00 ~ 11:00	植田ふれあいサロン	12	植田公民館	和室	
3 勿来	27日	金	10:00 ~ 11:00	さくらの会	14	勿来老人福祉センター	和室	
3 勿来	27日	金	10:00 ~ 11:00	窪田ふれあいサロン	23	白山公民館	フローリング	
2 小名浜	27日	金	10:00 ~ 11:00	大原三区健康教室	35	中野地公民館	フローリング	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	郷ヶ丘一丁目元気になる体操教室	17	郷ヶ丘一丁目館	フローリング	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	神谷シルバーリハビリ体操クラブ	20	神谷公民館	和室	
2 小名浜	27日	金	10:00 ~ 11:00	江名港町想いでサロン	11	江名公民館	フローリング	
2 小名浜	27日	金	10:00 ~ 11:00	シルバーリハビリ体操 鹿島久保一区	9	久保一区集会所	和室	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	鯨岡体操サークル	18	鯨岡公民館	和室	
1 平	27日	金	10:00 ~ 11:00	平41(下荒川)区	15	下荒川区民会館	フローリング	
11 久之浜大久	27日	金	10:30 ~ 11:30	おおひさふれあい会	37	大久公民館	フローリング	
1 平	27日	金	10:30 ~ 11:30	健康体操教室 すくのび	10	平二小 地域・生涯学習館 マナビイ館	和室	
7 内郷	27日	金	13:30 ~ 14:30	わくわくクラブ(午後)	15	内郷老人福祉センター	和室	
1 平	27日	金	13:30 ~ 14:30	絆の会	24	いわき市文化センター	和/フロー	
1 平	27日	金	13:30 ~ 14:30	作町健康クラブ	33	作町東集会所	フローリング	
1 平	27日	金	13:30 ~ 14:30	平西部シルバーリハビリ体操(平第一区区民会館)	9	平第一区区民会館	和室	
8 好間	27日	金	13:30 ~ 14:30	介護予防体操サークル	19	好間公民館	和室	
1 平	27日	金	13:30 ~ 14:30	ひだまり体操教室	25	平窪公民館	和室	
2 小名浜	27日	金	13:30 ~ 14:30	楽しい会	6	小名浜老人憩いの家	和室	
2 小名浜	27日	金	13:30 ~ 14:30	カテキン体操クラブ	15	小名浜公民館	和室	
1 平	28日	土	10:00 ~ 11:00	平元気になれる体操教室	6	平老人福祉センター	和室	
1 平	30日	月	10:00 ~ 11:00	豊間団地集会所つどいの場	45	市営豊間団地集会所	フローリング	
3 勿来	30日	月	10:00 ~ 11:00	なかよし会(月曜日)	30	JAいがっぺ	フローリング	キャンセル
1 平	30日	月	13:30 ~ 14:30	なかよし若葉	23	若葉台集会所	フローリング	
7 内郷	31日	火	9:30 ~ 10:30	わくわくクラブ(午前)	15	内郷老人福祉センター	和室	