

## 令和6年度地域リハビリテーション活動支援事業開催日程

(中央地域包括支援センター エリア)

教室名	自治会	会場	開始時間	各月の開催日											
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
イキイキ体操	横町	横町公会堂	10:00	4/7	5/5	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	11/3	12/1	1/5	2/2	3/2
ハッピー体操へびさわ	蛇沢	蛇沢自治会館	10:00	4/16	5/21	6/17	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
長生会	新田	新田自治会館	10:00	4/6	5/11	6/1	7/6	8/3	9/7	10/5	11/9	12/7	1/11	2/1	3/1
ゆったりさわやか健康教室	愛宕町	愛宕町公民館	14:00	4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/22	12/27	1/24	2/28	3/28
鍛冶町健康クラブ	鍛冶町	鍛冶町会館	10:00	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
かるやか体操	海野町	海野町サロン	10:30	4/4	5/2	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5	1/9	2/6	3/6
本町体操クラブ	本町	本町公会堂	10:30	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
おたっしゃクラブ	北大手町	北大手町会館	14:00	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
上紺いきいきクラブ	上紺屋町	上紺屋町公会堂	10:30	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
泉っ子クラブ	泉平	泉平自治会館	10:00	4/10	5/8	6/12	7/10	8/28	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12

※参加は無料です。事前申し込みも必要ありません。

※会場の都合や天候により、日時が変更になる場合があります。

<お問い合わせ先>

中央地域包括支援センター ☎26-7788

上田市高齢者介護課 ☎23-5140