

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

(城下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
いきいき仲間の会	中之条	城南公民館	10:00	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27
いきいき川辺	川辺町	川辺町会館	13:30	4/4	5/2	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5	1/3	2/6	3/6
ふれあい交流広場	中之条	中之条公民館	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/30	10/28	11/25	12/16	1/20	2/17	3/24
介護予防教室	御所	城下地域包括支援センター	13:30	4/10	5/15	6/12	7/10	休	9/11	10/9	11/13	12/11	休	2/12	3/12
しもんじよの家	下之条	下之条公民館	10:00	4/19	5/17	6/21	7/19	休	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
御所いきいき健康体操	御所	御所公会堂	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/23	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
サンサンクラブ	朝日ヶ丘	朝日ヶ丘児童館	10:00	4/18	5/16	6/20	7/18	8/29	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/11
小牧身体ケア教室	小牧	小牧会館	10:00	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/25	1/22	2/26	3/26
諏訪形からだケア教室	諏訪形	諏訪形公民館	13:30	4/19	5/17	6/21	7/19	8/23	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
げんきクラブ中村	中村	中村自治会館	10:00	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27
半過運動教室	半過 (3自治会)	①山口生活改善センター ②上半過ふれあいセンター ③下半過生活改善センター	13:30	4/9	5/14	6/11	7/9	8/27	9/10	10/8	11/12	12/10	1/21	2/18	3/11

※事前申し込みは必要ありません。

※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>

城下地域包括支援センター ☎22-2360

上田市高齢者介護課 ☎23-5140