

令和2年度 地域リハビリテーション活動支援事業

皆さんの集まりの場に運動やレクリエーションなどの講師を派遣します。



- ・派遣回数は月に1回、1時間で指導料は上田市が負担します。
- ・参加費は無料で、お住いの地域以外の会場へも参加していただけます。
- ・上田市に住んでいて、おおむね65歳以上の方で身の回りのことをご自分でできる方であれば誰でも参加していただけます。



ゆったりさわやか健康教室 第3金曜日 14:00~15:00 愛宕町公会堂	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	愛宕町	17日	15日	19日	24日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日
かろやか体操 第1木曜日 10:30~11:30 海野町ふれあいサロン	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	海野町	2日	7日	4日	2日	6日	3日	1日	5日	3日	14日	4日	4日
鍛冶町健康クラブ 第2木曜日 10:00~11:00 鍛冶町会館2階	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	鍛冶町	9日	14日	11日	9日	6日	10日	8日	12日	10日	14日	4日	11日
おたっしゅクラブ 第3水曜日 14:00~15:00 北大手町会館	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	北大手	15日	20日	17日	15日	19日	16日	21日	18日	16日	20日	17日	17日
体操教室その1 第1土曜日 10:00~11:00 新田自治会館	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	新田	4日	2日	6日	11日	1日	5日	3日	14日	5日	9日	6日	6日
本町体操クラブ 第4木曜日 13:30~14:30 本町公会堂	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	本町	23日	28日	25日	23日	27日	24日	22日	26日	24日	28日	25日	25日
イキイキ体操 第1日曜日 10:00~11:00 横町公会堂	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	横町	5日	3日	7日	5日	2日	6日	4日	1日	6日	10日	7日	7日

※表中の色の違うところは通常の日程と違う日の開催になっていますのでご注意ください。

※場合によっては中止となる可能性があります。上田市高齢者介護課または包括支援センターまでお問い合わせください。

どの会場も楽しく運動しています。運動して健康寿命を延ばしましょう!!

お住いの地区でも運動する場を作りたいと思っている自治会、団体の方は是非ご相談ください。

中央地域包括支援センター

上田市中央1丁目3-3

Tel 0268-26-7788

Fax 0268-29-2008

相談日：月曜日～金曜日

時間：9時00分～18時00分

*相談は無料です。

*夜間、休日は電話にて対応します。

