

歩いて行ける！

～地域リハビリテーション活動支援事業～

## 身近な場所で 健康づくりをしませんか？



地区の集会場など、歩いて行ける場所で、月に1回1時間、健康体操や脳トレなど、介護予防のための指導を受けることができます！

### 【参加できる方】

- ・上田市内にお住まいで、おおむね65歳以上の方(65歳以下の方も参加OK!!)
- ・身の回りのことを自分で行なえて、自分で会場まで来る手段を確保できる方
- ・参加費は**無料**です！！事前連絡も不要です。直接会場へお越しください。

会場の環境に応じて、様々な内容の活動が行なわれています。  
川西地域包括支援センターの担当地区では、現在25ヶ所で健康づくりのための活動が行なわれています。皆さんも一緒に健康づくりに取り組みませんか？



畳の上に座って、脳トレをしています。脳への刺激で  
**認知症予防！**



椅子に座って、体幹を鍛えるトレーニングをしています。インナーマッスルを鍛えて  
**腰痛予防！**



床板の目に沿って歩くことで、歩行バランスを鍛えるトレーニングをしています。バランス感覚を鍛えて  
**転倒予防！**

### 【講師協力事業所(川西地域)】 順不同

- ・うえだミックスポーツクラブ
- ・パーソナルジム エフェクト
- ・川西生協診療所 ・室賀の里
- ・室賀デイサービスセンター
- ・ほほ笑みサング ・アトリエウララ
- ・三才山病院 ・上田整形外科クリニック
- ・シニアヨガインストラクター(個人)



開催場所や開催日程は**内面**へ！



# 【令和3年度地域リハビリテーション活動支援事業】

新型コロナウイルス感染対策により日程の変更や中止になっている場合があります。  
 ※印の付いている日は、祝日等で日程が変更になっていますので注意してください。

## 【川西地域】

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
ビバ・ビバ体操		1日	6日	3日	1日	5日	2日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
ひばりヶ丘	第1木曜日	7日	4日	2日	6日	3日	3日	ひばりヶ丘生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
真田丸		28日	26日	23日	28日	25日	22日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
下室賀	第4水曜日	27日	24日	22日	25日	22日	22日	岳之組集会所

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
下室賀体操教室		中止					10日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
下室賀	第2金曜日	8日	12日	10日	14日	18日	11日	下室賀コミュニティセンター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
室賀健康広場		7日	12日(※)	2日	7日	4日	1日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
下室賀	第1水曜日	6日	10日(※)	1日	5日	2日	2日	JA信州うえだ室賀店

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
笹洞城いきいきクラブ		23日	28日	25日	23日	27日	24日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
上室賀	第4金曜日	22日	26日	24日	28日	25日	25日	原組公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
氷沢にこにこクラブ		20日	18日	15日	20日	17日	21日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
上室賀	第3火曜日	19日	16日	21日	18日	15日	15日	入組事務所

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
小泉町ニコニコ体操		14日	12日	9日	14日	4日	8日	14時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
小泉	第2水曜日	13日	10日	8日	12日	9日	9日	小泉町生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
町小泉筋トレ・脳トレ倶楽部		23日	28日	25日	23日	27日	24日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
小泉	第4金曜日	22日	26日	17日(※)	28日	25日	25日	町小泉郷倉会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
横山体操クラブ		20日	18日	15日	20日	17日	21日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
小泉	第3火曜日	19日	16日	21日	18日	15日	15日	横山公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
仁古田健康教室		12日	10日	14日	12日	9日	13日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
仁古田	第2月曜日	18日	8日	13日	17日	14日	14日	仁古田自治会文化会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
わいわいストレッチクラブ		新型コロナウイルス感染状況に応じて再開						13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
仁古田	第1火曜日	5日	2日	7日	4日	8日	1日	仁古田公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
水曜会		14日	12日	9日	14日	18日(※)	8日	10時00分
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
浦野	第2水曜日	13日	10日	8日	12日	9日	9日	憩いの場『あそび家』

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
浦野コスモス会		21日	19日	16日	21日	18日	15日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
浦野	第3水曜日	20日	17日	15日	19日	休み		浦野公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
さわやか健康教室		27日	25日	22日	27日	24日	28日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
越戸	第4火曜日	26日	30日	28日	25日	22日	22日	越戸公民館

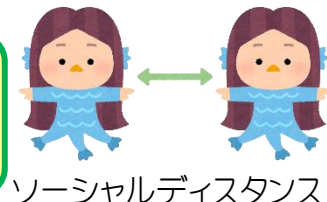
教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
スマイル体操クラブ		8日	13日	10日	8日	12日	9日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
藤之木	第2木曜日	14日	11日	9日	13日	10日	10日	藤之木自治会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
岡城若人体操クラブ		22日	27日	24日	22日	26日	30日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
岡	第4木曜日	28日	25日	23日	27日	24日	24日	岡防災センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
どんぐりヨガ		26日	24日	28日	26日	23日	27日	14時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
岡	第4月曜日	25日	22日	20日	24日	28日	28日	岡第3生活改善センター



参加する際には、新型コロナウイルス感染予防対策をして参加しましょう！！



# 【川辺・泉田地域】

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
築地いきいきげんき教室		20日	18日	15日	20日	17日	21日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
築地	第3火曜日	19日	16日	21日	18日	15日	8日(※)	築地公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
健康体操クラブ		9日	14日	11日	9日	9日(※)	10日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
吉田	第2金曜日	8日	12日	10日	14日	7日(※)	11日	古吉町生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
あやめクラブ		20日	18日	15日	20日	17日	21日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
吉田	第3火曜日	19日	16日	21日	18日	15日	15日	吉田会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
いきいき体操会		16日	21日	18日	16日	20日	17日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
東築地	第3金曜日	15日	19日	17日	21日	18日	18日	東築地公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
いきいき体操クラブ		20日	18日	15日	20日	17日	21日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
上田原	第3火曜日	19日	16日	21日	18日	15日	15日	上田原自治会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
神畑健康づくりクラブ		開催未定						未定
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
神畑	未定	開催未定						神畑公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
倉升旗んごクラブ		27日	25日	22日	27日	24日	28日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
倉升	第4火曜日	26日	30日(※)	28日	25日	22日	22日	倉升公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
福田長命クラブ		9日	14日	11日	9日	6日(※)	10日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
福田	第2金曜日	8日	12日	10日	14日	25日(※)	11日	福田区民センター

— コロナに負けない身体づくり！！感染予防をして元気に身体を動かそう！！—

地域リハビリテーション活動支援事業に関するお問い合わせは…

- 上田市高齢者介護課 電話:23-5140 上田市大手1-11-16
- 川西地域包括支援センター 電話:26-1172 上田市小泉769-3

