

令和3年度 地域リハビリテーション活動支援事業

- ・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。
- ・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。

ゆつ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	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	16日	21日	18日	16日	20日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18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	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	1日	6日	3日	1日	5日	2日	7日	4日	2日	6日	3日	3日
鍛冶町健康クラブ 第2木曜日 10:00~11:00 鍛冶町会館	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	8日	13日	10日	8日	12日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日
上紺屋町いきいきグループ 第2水曜日 10:30~11:30 上紺屋町公会堂	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	14日	12日	9日	14日	11日	8日	13日	10日	8日	12日	9日	9日
おたっしゃクラブ 第3水曜日 14:00~15:00 北大手町会館	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	21日	19日	16日	21日	18日	15日	20日	17日	15日			
体操教室その1 第1土曜日 10:00~11:00 新田自治会館	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	3日	1日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	8日	5日	5日
本町体操クラブ 第3金曜日 10:30~11:30 本町公会堂	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	16日	21日	18日	16日	20日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日
イキイキ体操 第1日曜日 10:00~11:00 横町公会堂	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	4日	2日	6日	4日	1日	5日	3日	7日	5日	10日	6日	6日

当面の間、中止予定

※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もあります。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。

☆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。