

令和4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	4/3	5/1	6/15	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/8	2/5	3/5
体操教室そのI	新田	新田自治会館	10:00	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/12	12/3	1/7	2/4	3/4
ゆったりさわやか健康教室	愛宕町	愛宕町公民館	14:00	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
鍛冶町健康クラブ	鍛冶町	鍛冶町会館	10:00	4/14	5/12	6/9	7/14	8/11	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
かるやか体操	海野町	海野町ふれあいサロン	10:30	4/7	5/5	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	11/3	12/1	1/5	2/2	3/2
本町体操クラブ	本町	本町公会堂	10:30	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
おたっしゃクラブ	北大手町	北大手町会館	14:00	4/20	5/18	6/15	7/20	8/17	9/21	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15
上紺屋町いきいきグループ	上紺屋町	上紺屋町公会堂	10:30	4/6	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8

※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