

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

(西部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
まめまめ体操クラブ	城北	城北自治会館	10:00	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
こだま	常磐町	常磐町自治会館	10:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/22	1/26	2/23	3/23
秋和いきいきクラブ	秋和	秋和公会堂	9:30	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/19	1/23	2/27	3/27
ふれあい体操教室	生塚	生塚自治会館	10:00	休	休	6/24	7/22	8/26	9/22	10/28	11/29	休	1/26	2/24	3/24
ふれあいいいき体操	新町	新町公会堂	10:00	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
ふれあい健康体操	下紺屋町	下紺屋町公会堂	14:30	4/12	5/10	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
西脇健康サークル	西脇	西脇会館	10:00	4/12	5/17	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
下塩尻まめまめ健康体操倶楽部	下塩尻	下塩尻公民館	9:30	4/12	5/10	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
かめさん体操	鎌原	鎌原自治会館	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
緑が丘西絆会	緑が丘西	緑が丘西区	10:00		5/2	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5		2/6	3/6

※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>

西部地域包括支援センター ☎71-5712

上田市高齢者介護課 ☎23-5140