

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

(川西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
いきいき体操クラブ	上田原	上田原自治会館	10:00	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
ピバ・ピバ体操	ひばりが丘	ひばりが丘公民館ホール	10:00	4/7	5/10	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	11/1	12/1	1/5	2/2	3/2
いきいき体操会	東築地	東築地公民館	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
町小泉 筋トレ・脳トレ倶楽部	小泉	町小泉 郷倉会館	13:30	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/23	10/28	11/25	12/16	1/27	2/24	3/24
横山体操クラブ	小泉	横山区公民館	13:30	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
築地いきいき・げんき教室	築地	築地公民館	13:30	4/19	5/17	6/21	7/26	8/23	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/14	3/7
水曜会いこいの場 あそび家	浦野	憩いの場あそび家	10:00	4/13	5/11	6/8	7/12	8/10/	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8
小泉町ニコニコ体操	小泉	小泉町改善センター	14:00	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8
健康体操クラブ	吉田	古吉町生活改善センター	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
真田丸	下室賀	岳の組生活改善センター	13:30	4/27	5/25	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/23	12/28	1/25	2/22	3/22
コスモス会	浦野	浦野公民館	10:00	4/20	5/18	6/15	7/20	8/17	9/21	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15
下室賀体操教室	下室賀	下室賀コミュニティセンター	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
神畑健康づくりクラブ	神畑	神畑公民館	10:00	当面活動中止											
笹洞城いきいきクラブ	上室賀	原組事務所	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/22	10/21	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
さわやか健康教室	越戸	越戸公民館	10:00	4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/22	12/27	1/24	2/28	3/28
仁古田健康教室	仁古田	仁古田文化会館	10:00	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
氷沢にこにこクラブ	上室賀	入組公民館	10:00	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17		
わいわいストレッチクラブ	仁古田	仁古田公民館	13:30	4/5	5/10	6/7	7/5	8/2	9/13	10/4	11/1	12/13	1/10	2/7	3/7
スマイル体操クラブ	藤之木	藤之木自治会館	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
岡城若人体操クラブ	岡	岡防災センター	10:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/22	1/26	2/16	3/23
倉升りんごクラブ	倉升	倉升公民館	10:00	4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/22	12/27	1/24	2/28	3/28
どんぐりヨガ	岡	岡第3生活改善センター	14:00	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/19	1/23	2/27	3/27
室賀健康広場	下室賀	JA室賀店	10:00	4/6	5/11	6/1	7/6	8/3	9/7	10/5	11/2	12/7	1/11	2/1	3/1
あやめクラブ	吉田	吉田公民館	10:00	4/19	5/17	6/21	7/19		9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/22
福田長命クラブ	福田	福田区民センター	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
浦野ずくだせサロン	浦野	上町実行組合	10:00	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/3	11/14	12/12	1/30	2/13	3/13

※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>
 川西地域包括支援センター ☎26-1172
 上田市高齢者介護課 ☎23-5140