

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

(塩田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
ふれあい「介護予防体操」	石神	石神自治会館	10:00	4/14	5/12	6/9	7/14	8/18	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
下組いきいきクラブ	下組	下組公民館	10:00	4/21	5/19	6/16	7/21	8/18	9/15	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
介護予防のための健康運動教室	柳沢	柳沢公民館	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
おたっしや教室	東前山	東前山多目的集会場	10:00	4/4	5/9	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5	1/10	2/6	3/6
さわやかサロン	上本郷	上本郷公民館	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
福社会	山田	山田公会場	10:00	4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/22	12/20	1/24	2/28	3/28
さわやかサロン	保野	保野公民館	10:00	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/20	2/10	3/10
塩田運動教室	上本郷	塩田公民館	13:30	4/21	5/19	6/16	7/21	8/18	9/15	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
学海南いきいきクラブ	学海南	学海南自治会館	10:00	4/21	5/19	6/16	7/21	8/21	9/15	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
毎月2番目の木曜ひろば	上小島	上小島コミュニティー会館	9:30	4/14	5/12	6/9	7/14	8/11	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
鈴子いきいきクラブ	鈴子	鈴子公民館	15:00	4/20	5/18	6/15	7/20	8/17	9/21	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15
お元気会	上手	日影集会所	10:00	4/4	5/2	6/6	7/4	8/1	9/1	10/3	11/7	12/5	1/16	2/6	3/6
奈良尾健康体操教室	奈良尾	奈良尾公民館	10:00	4/14	5/12	6/9	7/14	8/4	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
あかね体操教室	院内	JA信州うえだ別所支所	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/30	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
八木沢たのしみひろば	八木沢	八木沢公民館	14:00	4/14	5/12	6/9	7/14		9/8	10/13	11/10	12/8			
すまいるクラブ	東五加	東五加公民館	14:00	4/14	5/12	6/9	7/14	8/11	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
リハビリ健康教室	西前山	西前山公民館	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
ゆったり体操	石神	東塩田老人集会場	10:00	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27
平井寺健康体操教室	平井寺	平井寺公民館	10:00	4/18	5/16	6/20	7/18	8/15		10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/20
健やかにストレッチ	セレーノ八木沢	セレーノ八木沢公民館	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
お元気クラブ	八舞	八舞公民館	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

※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>

塩田地域包括支援センター ☎37-1537

上田市高齢者介護課 ☎23-5140