

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

(丸子 エリア)

<東内、西内、腰越以外>

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
おしどり会	下長瀬	下長瀬コミュニティセンター	10:00	4/4	5/2	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5		2/6	3/6
ずくだし会	海戸	海戸公民館	10:00	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8
上組ハッピークラブ	御嶽堂	上組公民館	13:30	4/19	5/17	6/21	7/19	休	9/20	10/18	11/15	休	1/17	2/21	休
三々五々の会	南方	南方公民館	9:30	4/20	5/18	6/15	7/20	8/17	9/21	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15
白樺会	下長瀬	宮原公民館	13:30	4/1	5/6	6/3	7/1	8/5	9/	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
サルビアの会	町組	上平南公民館	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
有志会	石井	塩川コミュニティ会場	11:00	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27
けんこう沢田	沢田	沢田公民館	10:00	4/6	5/18	6/1	7/6	8/3	9/7	10/5	11/2	12/7	1/18	2/1	3/1
あすなる会	町組	小路下公民館	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
三角ふれあいの会	御嶽堂	三角公民館	13:30	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8
リハ・つぼみの会	飯沼	上田市コミュニティセンター 熊の森	13:30	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8
秋桜	沢田	ふれあいステーション3階 活動室	13:30	4/8	5/13	6/10	7/8	休	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
下丸子福寿会	下丸子	下丸子公民館	9:00	4/19	5/17	6/21	7/19	8/9	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/28
すこやか体操	八日町	八日町公民館	10:00	4/27	5/25	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/16	12/28	1/25	2/22	3/22
いきいき健康広場	中丸子	中丸子公民館	10:30	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
藤原田寄れや会	藤原田	藤原田公民館	13:30	4/14	5/12	6/9	7/14	8/11	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
石井ひまわりクラブ	石井	石井県住集会所	13:30	4/14	5/12	6/9	7/14	8/11	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
南原区	御嶽堂	南原公民館	13:30	4/7	5/5	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	11/3	12/1	1/5	2/2	3/2
やさしいヨガ	下丸子	丸子ふれあいステーション	10:00	4/22	5/27	6/24	7/29	8/26	9/30	10/14	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
北街道 健康体操の会	下長瀬	北街道公民館	10:00	4/14	5/12	6/9	7/14	8/9	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
塩川健康倶楽部	石井	塩川コミュニティセンター	10:00	4/12	5/10	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
東組おいでサロン	下長瀬	東組公民館	10:00	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
北原サロン	北原	北原会館	13:30	4/12	5/10	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
坂井クラブ	坂井	坂井公民館	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
ニコニコ健幸クラブ	上長瀬	上長瀬公会堂	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
東海道健康クラブ	下長瀬	東海道公民館	10:00	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8
サロン塩川	塩川	サロン塩川	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
みんなでヨガ	長瀬	長瀬市民センター	10:00	4/5	5/31	6/7	7/5	8/2	9/6	10/4	11/1	12/6	1/31	2/7	3/7
スクエアステップ教室	長瀬	まるご福祉会きらり	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

<東内、西内、腰越>

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
荻窪生き生き体操	荻窪	荻窪公民館	9:30	4/5	5/3	6/7	7/5	8/2	9/6	10/4	11/1	12/6	1/10	2/7	3/7
虚空蔵生き生き体操	荻窪	虚空蔵公民館	10:40	4/5	5/3	6/7	7/5	8/2	9/6	10/4	11/1	12/6	1/6	2/7	3/7
いこい会	平井	平井公民館	9:30	4/5	5/10	6/7	7/5	8/2	9/6	10/4	11/1	12/6	1/10	2/7	3/7
元気クラブ	辰ノ口	辰ノ口公民館	10:00	4/12	5/10	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
道久の会	腰越	道久集会所	13:30	4/4	5/2	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5	1/9	2/6	3/6
健康倶楽部	平井	茂沢公民館 西内コミュニティーセンター	9:30	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/24	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
健康で長生きするかい	平井	宮沢公民館	9:00	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	3/8
大塩リハ活動の会	西内	大塩公民館	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
なごみの会	下和子	榎実の家	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
たのしいヨガ	腰越	腰越公民館	10:00	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/24	2/21	3/21
ゆったりヨガ教室	腰越	腰越深山	13:30	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/24	2/21	3/21

※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>

【東内、西内、腰越以外】

丸子地域包括支援センター ☎42-0015

丸子高齢者支援担当（丸子地域自治センター内）

☎42-0092

【東内、西内、腰越】

武石地域包括支援センター ☎41-4055

丸子高齢者支援担当（丸子地域自治センター内）

☎42-0092