

歩いて行ける！

～地域リハビリテーション活動支援事業～

身近な場所で 健康づくりをしませんか？



地区の集会場など、歩いて行ける場所で、月に1回1時間、健康体操や脳トレなど、介護予防のための指導を受けることができます！

【参加できる方】

- ・上田市内にお住まいで、おおむね65歳以上の方(65歳以下の方も参加OK!!)
- ・身の回りのことを自分で行なえて、自分で会場まで来る手段を確保できる方
- ・参加費は**無料**です！！事前連絡も不要です。直接会場へお越しください。

会場の環境に応じて、様々な内容の活動が行なわれています。
川西地域包括支援センターの担当地区では、現在27ヶ所で健康づくりのための活動が行なわれています。皆さんも一緒に健康づくりに取り組みませんか？



椅子に座って、脳トレをしています。脳への刺激で
認知症予防！



畳の上で体幹を鍛えるトレーニングをしています。インナーマッスルを鍛えて**腰痛予防！**



床板の目に沿って歩くことで、歩行バランスを鍛えるトレーニングをしています。バランス感覚を鍛えて
転倒予防！

【講師協力事業所(川西地域)】 順不同

- ・うえだミックススポーツクラブ ・クラブ USC
- ・パーソナルジムエフェクト ・ケアホーム上田
- ・川西生協診療所 ・室賀の里
- ・鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
- ・デイサービスうらら ・長野医療衛生専門学校
- ・上田整形外科クリニック
- ・健康運動指導士(個人)
- ・シニアヨガインストラクター(個人)



開催場所や開催日程は**内面**へ！



【令和5年度地域リハビリテーション活動支援事業】

新型コロナウイルス感染状況により日程の変更や中止になる場合があります。
祝日等で日程が変更になっている場合がありますので注意してください。

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
ビバ・ビバ体操		6日	9日	1日	6日	3日	7日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
ひばりヶ丘	第1木曜日	5日	2日	7日	4日	1日	7日	ひばりヶ丘生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
真田丸		26日	24日	28日	26日	23日	27日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
下室賀	第4水曜日	25日	22日	27日	24日	22日	22日	岳之組生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
下室賀体操教室		14日	12日	9日	10日	11日	8日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
下室賀	第2金曜日	13日	10日	8日	12日	9日	8日	下室賀コミュニティセンター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
室賀健康広場		5日	10日	7日	5日	9日	13日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
下室賀	第1水曜日	11日	1日	6日	10日	7日	6日	JA信州うえだ室賀店

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
笹洞城いきいきクラブ		28日	26日	23日	28日	25日	22日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
上室賀	第4金曜日	27日	24日	22日	26日	16日	22日	原組公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
氷沢にこにこクラブ		27日	24日	28日	26日	23日	27日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
上室賀	第4水曜日	25日	22日	27日	24日	28日	27日	入組事務所

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
小泉町ニコニコ体操		12日	10日	14日	12日	9日	13日	14時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
小泉	第2水曜日	11日	8日	13日	10日	14日	13日	小泉町生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
町小泉筋トレ・脳トレ倶楽部		28日	26日	23日	28日	25日	22日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
小泉	第4金曜日	27日	24日	15日	26日	23日	22日	町小泉郷倉会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
音の輪クラブ		13日	11日	1日	6日	3日	7日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
小泉	第1木曜日	5日	2日	7日	4日	1日	7日	川西地域包括支援センター

NEW !

NEW !

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
日向キラキラクラブ		26日	24日	28日	26日	23日	27日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
小泉	第4水曜日	25日	22日	20日	24日	28日	27日	日向公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
仁古田健康教室		18日	16日	20日	18日	15日	19日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
仁古田	第3火曜日	17日	21日	19日	16日	20日	28日	仁古田自治会文化会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
わいわいストレッチクラブ		4日	2日	6日	4日	1日	5日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
仁古田	第1火曜日	3日	7日	5日	9日	6日	5日	仁古田公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
水曜会		12日	10日	14日	12日	9日	13日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
浦野	第2水曜日	11日	8日	13日	10日	14日	13日	憩いの場『あそび家』

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
浦野コスモス会		19日	24日	21日	19日	16日	20日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
浦野	第3水曜日	18日	15日	13日	17日	21日	13日	浦野公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
浦野ずくだせサロン		10日	8日	12日	10日	21日	11日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
浦野	第2月曜日	16日	13日	11日	22日	26日	11日	浦野上町実行組合

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
さわやか健康教室		25日	23日	27日	25日	22日	26日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
越戸	第4火曜日	24日	28日	26日	23日	27日	26日	越戸公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
スマイル体操クラブ		13日	11日	8日	13日	10日	14日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
藤之木	第2木曜日	12日	9日	14日	11日	8日	14日	藤之木公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
岡城若人体操クラブ		27日	25日	22日	27日	24日	28日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
岡	第4木曜日	26日	30日	21日	25日	22日	28日	岡防災センター

お住まいの地区以外の会場へも参加することができます。
 参加をする際は体調の確認、手洗い、手指消毒など、新型コロナウイルス感染予防に努めましょう。



教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
どんぐりヨガ		24日	22日	26日	24日	28日	25日	14時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
岡	第4月曜日	23日	27日	18日	22日	26日	25日	岡第3生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
築地いきいきげんき教室		18日	16日	20日	18日	22日	19日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
築地	第3火曜日	17日	21日	19日	16日	20日	12日	築地公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
古吉町健康体操クラブ		14日	12日	9日	14日	18日	8日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
吉田	第2金曜日	13日	10日	8日	12日	9日	8日	古吉町生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
あやめクラブ		18日	16日	20日	18日	22日	19日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
吉田	第3火曜日	24日	21日	19日	16日	20日	19日	吉田会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
いきいき体操会		5日	10日	7日	5日	2日	6日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
東築地	第1水曜日	4日	1日	6日	10日	7日	6日	東築地公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
いきいき体操クラブ		18日	16日	20日	18日	休み	19日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
上田原	第3火曜日	17日	21日	19日	16日	20日	19日	上田原自治会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
さくらクラブ		25日	23日	27日	25日	22日	26日	13時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
神畑	第4火曜日	24日	28日	26日	23日	27日	26日	神畑公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
倉升りんごクラブ		25日	23日	27日	25日	22日	26日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
倉升	第4火曜日	24日	28日	26日	23日	27日	26日	倉升公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
福田長命クラブ		14日	12日	9日	14日	18日	8日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
福田	第2金曜日	13日	10日	8日	12日	9日	8日	福田区民センター

NEW!

コロナフレイルに負けない身体づくり！！元気に身体を動かそう！！

地域リハビリテーション活動支援事業に関するお問い合わせは…

- 上田市高齢者介護課 電話:23-5140 上田市大手1-11-16
- 川西地域包括支援センター 電話:26-1172 上田市小泉769-3

