

ずく出して！ サロン・ド・神豊へ行きましょう

2024年度（令和6年度）

～ サロン・ド・^{かぶ}神豊 ～

サロン・ド・神豊は、地域のみなさまの介護予防のための運動や交流の場として、平成26年から開催しています。
筋力トレーニング、ストレッチ、脳トレなど、個性豊かな運動指導士が楽しく運動を指導してくれます。
サロン・ド・神豊に参加して元気にすごしましょう！



開催場所：上野が丘公民館 大ホール

開催日時：毎月第2・第4水曜日 午前10時～11時10分頃
*裏面の日程表をご覧ください。

開催場所：豊殿地域自治センター 多目的ホール

開催日時：毎月第1・第3月曜日 午前10時～11時10分頃
*裏面の日程表をご覧ください。



参加費：無料です。

申込み：不要です。

対象者：楽しく運動したい方どなたでも。

**持ち物：水分補給用の飲み物・タオル・スタンプ帳
動きやすい服装でお越し下さい。**

サロン・ド・神豊は、地域のみなさんによる地域のみなさんのための運動や交流の場です。運営に協力していただけるサポーターさんを随時募集しています。ぜひ、一緒に活動しましょう！
詳しくは神科包括までお問い合わせください。



2024年度（令和6年度）サロン・ド・神豊



かぶ

日程表

|  | 上野が丘公民館 | | 豊殿地域自治センター | |
|---|---------|-------|------------|-------|
| | 第2水曜日 | 第4水曜日 | 第1月曜日 | 第3月曜日 |
| 4月 | 4/10 | 4/24 | 4/1 | 4/15 |
| 5月 | 5/8 | 5/22 | | 5/20 |
| 6月 | 6/12 | 6/26 | 6/3 | 6/17 |
| 7月 | 7/10 | 7/24 | 7/1 | |
| 8月 | | 8/28 | 8/5 | 8/19 |
| 9月 | 9/11 | 9/25 | 9/2 | |
| 10月 | 10/9 | | 10/7 | 10/21 |
| 11月 | 11/13 | 11/27 | | 11/18 |
| 12月 | 12/11 | 12/25 | 12/2 | 12/16 |
| 1月 | 1/8 | 1/22 | 1/6 | 1/20 |
| 2月 | 2/12 | 2/26 | 2/3 | 2/17 |
| 3月 | 3/12 | 3/26 | 3/3 | 3/17 |

・上野が丘公民館の隣の直売所の駐車場には駐車しないようお願いします。

<連絡先> 神科地域包括支援センター

上田市住吉 322 番地（上田腎臓クリニック内） ☎ 27-2881