



ストレッチ
はじめる
!!

令和6年度 介護予防体操

いつまでも健康でいきいきと生活するために、
一緒にストレッチや筋トレで体を動かしましょう。

対象者

おおむね 60 歳以上

開催日・会場

裏面を御覧ください

時間

10 時 30 分から 11 時 30 分まで

持ち物

飲み物

室内用上履き(上田・丸子会場)

健康づくりチャレンジポイント対象事業です

問い合わせ先 上田市高齢者介護課

上田地域(電話)23-5140

真田地域(電話)72-4700

丸子地域(電話)42-0092

武石地域(電話)85-2119

月	上田		丸子		真田		武石	
	日程	場所	日程	場所	日程	場所	日程	場所
R6年 4月	4月9日(火)	上田城跡公園 体育館 アリーナ	4月2日(火)	丸子総合体育館	4月10日(水)	真田中央公民館	4月19日(金)	武石地域総合 センター
	4月15日(月)		4月16日(火)	長瀬市民センター	4月22日(月)		4月26日(金)	
	4月24日(水)							
5月	5月14日(火)	上田城跡公園 体育館 アリーナ	5月8日(水)	丸子総合体育館	5月8日(水)	真田中央公民館	5月10日(金)	武石地域総合 センター
	5月20日(月)		5月21日(火)	長瀬市民センター	5月27日(月)		5月17日(金)	
	5月29日(水)							
6月	6月4日(火)	中央公民館 3階大会議室	6月4日(火)	丸子総合体育館	6月12日(水)	真田中央公民館	6月7日(金)	武石地域総合 センター
	6月12日(水)		6月18日(火)	長瀬市民センター	6月24日(月)		6月21日(金)	
	6月27日(木)							
7月	7月2日(火)	中央公民館 3階大会議室	7月2日(火)	丸子総合体育館	7月10日(水)	真田中央公民館	7月5日(金)	武石地域総合 センター
	7月10日(水)		7月16日(火)	長瀬市民センター	7月22日(月)		7月19日(金)	
	7月18日(木)							
8月	8月1日(木)	中央公民館 3階大会議室	8月6日(火)	丸子総合体育館	8月8日(木)	真田中央公民館	8月2日(金)	武石地域総合 センター
	8月6日(火)		8月20日(火)	長瀬市民センター	8月29日(木)		8月23日(金)	
	8月22日(木)							
9月	9月3日(火)	中央公民館 3階大会議室	9月3日(火)	丸子総合体育館	9月11日(水)	真田中央公民館	9月13日(金)	武石地域総合 センター
	9月11日(水)		9月17日(火)	長瀬市民センター	9月30日(月)		9月20日(金)	
	9月19日(木)							
10月	10月1日(火)	上田城跡公園 体育館 アリーナ	10月1日(火)	丸子総合体育館	10月9日(水)	真田中央公民館	10月4日(金)	武石地域総合 センター
	10月7日(月)		10月15日(火)	長瀬市民センター	10月28日(月)		10月11日(金)	
	10月16日(水)							
11月	11月12日(火)	上田城跡公園 体育館 アリーナ	11月6日(水)	丸子総合体育館	11月11日(月)	真田中央公民館	11月8日(金)	武石地域総合 センター
	11月18日(月)		11月19日(火)	長瀬市民センター	11月25日(月)		11月15日(金)	
	11月27日(水)							
12月	12月4日(水)	上田城跡公園 体育館 アリーナ	12月3日(火)	丸子総合体育館	12月9日(月)	真田中央公民館	12月6日(金)	武石地域総合 センター
	12月10日(火)		12月17日(火)	長瀬市民センター	12月19日(木)		12月20日(金)	
	12月16日(月)							
R7年 1月	1月7日(火)	上田城跡公園 体育館 アリーナ	1月7日(火)	丸子総合体育館	1月8日(水)	真田中央公民館	1月10日(金)	武石地域総合 センター
	1月22日(水)		1月21日(火)	長瀬市民センター	1月27日(月)		1月17日(金)	
	1月27日(月)						1月24日(金)	
2月	2月4日(火)	上田城跡公園 体育館 アリーナ	2月4日(火)	丸子総合体育館	2月12日(水)	真田中央公民館		武石地域総合 センター
	2月10日(月)		2月18日(火)	長瀬市民センター	2月25日(火)		2月28日(金)	
	2月19日(水)							
3月	3月4日(火)	上田城跡公園 体育館 アリーナ	3月4日(火)	丸子総合体育館	3月12日(水)	真田中央公民館	3月7日(金)	武石地域総合 センター
	3月10日(月)		3月18日(火)	長瀬市民センター	3月24日(月)		3月21日(金)	
	3月19日(水)							