



ストレッチから始めよう！！

令和 7 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 裏面をご覧ください

(R7 年度から、一部会場が変わりましたので、
ご確認お願い致します。)

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)

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

	上田		丸子		真田		武石	
月	日程	場所	日程	場所	日程	場所	日程	場所
R7年 4月	4月8日(火)	上田城跡公園 体育館	4月1日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	4月10日(木)	真田中央公民館	4月11日(金)	武石地域総合 センター
	4月15日(火)	アリーナ					4月18日(金)	
	4月25日(金)	体育館柔道場	4月15日(火)	長瀬市民センター	4月25日(金)			
5月	5月13日(火)	上田城跡公園 体育館	5月13日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	5月9日(金)	真田中央公民館	5月2日(金)	武石地域総合 センター
	5月20日(火)	アリーナ					5月16日(金)	
	5月30日(金)	体育館柔道場	5月27日(火)	長瀬市民センター	5月26日(月)			
6月	6月4日(水)	中央公民館 3階大会議室	6月3日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	6月10日(火)	真田中央公民館	6月6日(金)	武石地域総合 センター
	6月26日(木)		6月17日(火)	長瀬市民センター			6月25日(水)	
7月	7月3日(木)	中央公民館 3階大会議室	7月1日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	7月10日(木)		真田中央公民館	
	7月9日(水)					7月15日(火)		長瀬市民センター
	7月24日(木)							
8月	8月7日(木)	中央公民館 3階大会議室	8月5日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	8月12日(火)	真田中央公民館	8月1日(金)	武石地域総合 センター
	8月21日(木)						8月19日(火)	
	8月29日(金)							
9月	9月4日(木)	中央公民館 3階大会議室	9月2日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	9月10日(水)	真田中央公民館	9月12日(金)	武石地域総合 センター
	9月18日(木)						9月16日(火)	
	9月26日(金)							
10月	10月7日(火)	上田城跡公園 体育館	10月7日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	10月9日(木)	真田中央公民館	10月3日(金)	武石地域総合 センター
	10月14日(火)	アリーナ					10月21日(火)	
	10月24日(金)	体育館柔道場						
11月	11月11日(火)	上田城跡公園 体育館	11月11日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	11月10日(月)	真田中央公民館	11月14日(金)	武石地域総合 センター
	11月18日(火)	アリーナ					11月25日(火)	
	11月28日(金)	体育館柔道場						
12月	12月2日(火)	上田城跡公園 体育館	12月2日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	12月10日(水)	真田中央公民館	12月5日(金)	武石地域総合 センター
	12月9日(火)	アリーナ					12月16日(火)	
	12月19日(金)	体育館柔道場						
R8年 1月	1月13日(火)	上田城跡公園 体育館	1月6日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	1月8日(木)	真田中央公民館	1月16日(金)	武石地域総合 センター
	1月20日(火)	アリーナ					1月20日(火)	
	1月30日(金)	体育館柔道場						
2月	2月3日(火)	上田城跡公園 体育館	2月3日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	2月10日(火)	真田中央公民館	2月20日(金)	武石地域総合 センター
	2月17日(火)	アリーナ					2月17日(火)	
	2月27日(金)	体育館柔道場						
3月	3月3日(火)	上田城跡公園 体育館	3月3日(火)	丸子文化会館 (小ホール)	3月10日(火)	真田中央公民館	3月13日(金)	武石地域総合 センター
	3月10日(火)	アリーナ					3月17日(火)	
	3月24日(火)	体育館柔道場						