

# 令和7年度地域リハビリテーション活動支援事業開催日程

# (塩田地域包括支援センター エリア)

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
ふれあい「介護予防体操」	石神	石神自治会館	10:00	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
下組いきいきクラブ	下組	下組公民館	10:00	4/3	5/1	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4		2/5	3/5
いきいき介護予防体操教室	柳沢	柳沢公民館	10:00	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
おたっしや教室	東前山	東前山多目的集会場	10:00	4/7	5/7	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	11/4	12/1	1/5	2/2	3/2
さわやかサロン	上本郷	上本郷公民館	9:30	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
山田福祉会	山田	山田公会場	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/23	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
さわやかサロン	保野	保野公民館	10:00	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/16	2/13	3/13
塩田運動教室	上本郷	塩田公民館・小ホール (7月・3月は第2学習室)	13:30	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/23	11/20	12/18	1/15	2/19	3/12
学海南いきいきクラブ	学海南	学海南自治会館	10:00	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
木曜ひろば	上小島	上小島コミュニティ会館	9:30	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
鈴子いきいきクラブ	鈴子	鈴子公民館 大ホール	15:00	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
お元気会	上手	日影集会所	10:00	4/7	5/7	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	11/10	12/1	1/5	2/2	3/2
奈良尾健康体操教室	奈良尾	奈良尾公民館 大広間	10:00	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
あかね体操教室	院内	別所温泉浄化センター	10:00	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/19	1/23	2/27	3/27
八木沢たのしみひろば	八木沢	八木沢公民館	10:00	4/10	5/8	6/12	7/10	8/7	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
すまいるクラブ	東五加	東五加公民館	14:00	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
リハビリ健康教室	西前山	西前山公民館	10:00	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/25	1/22	2/26	3/26
ゆったり体操	石神	東塩田老人集会場	10:00	4/23	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24	10/22	11/26	12/24		2/25	3/25
平井寺健康体操教室	平井寺	平井寺公民館	10:00	4/21	5/19	6/16	7/22	8/18	9/22	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
健やかにストレッチ	セレーノ八木沢	セレーノ八木沢公民館	14:00	4/21	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
お元気クラブ	八舞	八舞公民館	9:30	4/18	5/16	6/20	7/18	8/22	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/13
花水木の会	中野	中野公民館	10:00	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/17	1/29	2/26	3/26
クラシ・健康クラブ	保野	チェリーガーデンデイケア室	15:00												
ゆったり体操 さくらの会	富士山中組	町屋 観音堂	10:00	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
下小島健康クラブ	下小島	下小島公民館	10:00												

※事前申し込みは必要ありません。

※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>

塩田地域包括支援センター ☎37-1537

上田市高齢者介護課 ☎23-5140