

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

(丸子エリア)

<東内、西内、腰越以外>

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
おしどり会	下長瀬	下長瀬コミュニティセンター	10:00	4/7	/	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	/	12/1	1/5	2/2	3/2
ずくだし会	海戸	海戸公民館	10:00	4/9	5/14	6/11	7/9	8/20	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/18	3/11
上組ハッピークラブ	御嶽堂	上組公民館	13:30	休止											
南方三々五々の会	南方	南方公民館	13:30	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
白樺会	下長瀬	宮原公民館	13:30	4/4	5/2	6/6	7/4	/	9/5	10/3	11/7	12/5	1/9	2/6	3/6
サルビアの会	長瀬中央	上平南公民館	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
有志会	石井	塩川コミュニティセンター	11:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/22	1/26	2/23	3/23
けんこう沢田	沢田	沢田公民館	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
小路下 あすなろ会	長瀬中央	小路下公民館	10:00	4/18	5/16	6/20	7/18	8/15	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/20
三角ふれあいの会	御嶽堂	三角公民館	13:30	4/9	5/14	6/11	7/9	8/6	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/4	3/11
リハ・つぼみの会	飯沼	上田市コミュニティセンター熊の森	13:30	4/9	5/14	6/11	7/9	8/6	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/11	3/11
秋桜	沢田	ふれあいステーション3 階グループ活動室	13:30	4/11	5/9	6/13	7/18	/	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
下丸子福寿会	下丸子	下丸子公民館	9:00	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
すこやか体操	八日町	八日町公民館	10:00	4/23	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24	10/22	11/26	12/24	1/28	2/25	3/25
いきいき健康広場	中丸子	中丸子公民館	10:30	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
藤原田寄れや会	藤原田	藤原田公民館	13:30	4/10	5/8	6/12	7/10	8/7	9/11	10/9	11/12	12/11	1/8	2/12	3/12
石井ひまわりクラブ	塩川	石井集会所	13:30	4/10	5/8	6/12	7/10	/	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
南原区	御嶽堂	南原公民館	13:30	4/3	5/1	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/8	2/5	3/5
やさしいヨガ	海戸	丸子ふれあいステーション	10:00	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/12	1/23	2/27	3/27
塩川健康倶楽部	石井	塩川コミュニティセンター	10:00	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
東組おいでサロン	下長瀬	東組公民館	10:20	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
北原サロン	北原	北原公民館	13:30	4/23	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24	10/22	11/26	12/24	1/28	2/25	3/25
坂井クラブ	坂井	坂井公民館	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
ニコニコ健幸クラブ	上長瀬	上長瀬公会堂	10:00	4/11	5/9	6/13	7/18	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
東街道健康クラブ	下長瀬	東街道公民館	13:30	4/1	5/6	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
サロン塩川	石井	サロン塩川	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
みんなでヨガ	長瀬中央	長瀬市民センター	10:00	4/1	5/6	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
スクエアステップ教室	長瀬中央	長瀬市民センター	10:30	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/22	2/19	3/19
中山サロン	御嶽堂	中山公民館	13:30	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/25	1/22	2/26	3/26

＜東内、西内、腰越＞

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
荻窪生き生き体操	荻窪	荻窪公民館	9:30	4/1	5/6	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
虚空蔵生き生き体操	荻窪	虚空蔵公民館	10:40	4/1	5/6	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
いこい会	平井	平井公民館	9:30	4/1	5/13	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
辰ノ口元気クラブ	辰ノ口	辰ノ口公民館	10:00	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
健康倶楽部	平井	茂沢公民館	9:30	4/14	5/12	6/9	7/14	8/11	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
健康で長生きするかい	平井	宮沢公民館	9:00 (10月～3月 ±9:30)	4/9	5/14	6/11	7/9	8/6	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/11	3/11
大塩リハ活動の会	西内	大塩公民館 2F	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
なごみの会	下和子	榎実の家	10:00	4/10	5/8	6/12	7/10	8/21	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
楽しいヨガ	腰越	腰越公民館	11:00	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
ゆったりヨガ教室	腰越	腰越公民館 深山分館	13:30	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
西内体操教室	西内	鹿教湯交流センター	13:30	4/1	5/13	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
健康の会	和子	和子公民館	10:00	/	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24	10/22	11/26	12/24	1/28	2/25	3/25

※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＞

【東内、西内、腰越以外】

丸子地域包括支援センター ☎42-0015

丸子高齢者支援担当 (丸子地域自治センター内)

☎42-0092

【東内、西内、腰越】

武石地域包括支援センター ☎41-4055

丸子高齢者支援担当 (丸子地域自治センター内)

☎42-0092