

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

(城下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
いきいき仲間の会	中之条	城南公民館	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
いきいき川辺	川辺町	川辺町会館	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
ふれあい協議会交流広場	中之条	中之条公民館	10:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/17	12/15	1/26	2/16	3/23
介護予防教室	御所	城下地域包括支援センター	13:30	4/9	5/14	6/11	7/9	/	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	/	3/11
しもんじよの家	下之条	下之条公民館	10:00	4/18	5/16	6/20	7/18	/	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/20
御所いきいき健康体操	御所	御所公会堂	10:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/22	1/26	2/23	3/23
サンサンクラブ	朝日ヶ丘	朝日ヶ丘児童館	10:00	4/17	5/15	6/19	7/17	8/29	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/10
小牧身体ケア教室	小牧	小牧会館	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
諏訪形からだケア教室	諏訪形	諏訪形公民館	13:30	4/18	5/16	6/20	7/18	8/15	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/13
げんきクラブ中村	中村	中村自治会館	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
半過運動教室	半過 (3自治会)	①山口生活改善センター ②上半過ふれあいセンター ③下半過生活改善センター	13:30	4/15	5/13	6/10	7/8	8/26	9/9	10/14	11/11	12/9	1/20	2/17	3/10

※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>

城下地域包括支援センター ☎22-2360

上田市高齢者介護課 ☎23-5140