

# 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

# (西部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
まめまめ体操クラブ	城北	城北自治会館	10:00	4/18	5/16	6/20	7/18	8/8	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/13
こだま	常磐町	常磐町自治会館	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
秋和いきいきクラブ	秋和	秋和公会堂	10:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/15	1/26	2/23	3/23
ふれあい体操教室	生塚	生塚自治会館 2 F 大会議室	10:00	4/24	5/22	6/19	7/17	8/21	/	10/23	11/27	/	1/22	2/26	3/26
ふれあいいいき体操	新町	新町公会堂	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
ふれあい健康体操	下紺屋町	下紺屋町公会堂	13:30	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
西脇健康サークル	西脇	西脇会館	9:45	4/8	5/13	6/10	7/8	8/19	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
下塩尻まめまめ 筋肉体操倶楽部	下塩尻	下塩尻公民館	9:30	4/8	5/13	6/10	7/8	8/19	9/9	10/14	11/18	12/9	1/13	2/10	3/10
かめさん体操	鎌原	鎌原自治会館	14:00	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
緑ヶ丘西区絆会	緑ヶ丘西	緑ヶ丘西公民館	10:00	4/7	5/5	6/2	7/7	/	9/1	10/6	11/3	12/1	/	2/2	3/2
スクエアステップ らんらん会	秋和	秋和自治センター	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
ARAYA笑顔まもりたい	新屋	新屋会館 多目的ホール	10:00	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
みどりの体操教室	緑が丘北	緑が丘北自治会館	10:00	4/18	5/16	6/20	7/18	/	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	/
しおじりつむぐクラブ	上塩尻	上塩尻公民館	10:00	/	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4

※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>  
 西部地域包括支援センター ☎71-5712  
 上田市高齢者介護課 ☎23-5140