

# 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

# (川西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
いきいき体操クラブ	上田原	上田原自治会館	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
ビバ・ビバ体操	ひばりが丘	ひばりが丘生活改善センター	10:00	4/3	5/1	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/20	2/5	3/5
いきいき体操会	東築地	東築地公民館	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
町小泉 筋トレ・脳トレ倶楽部	小泉	町小泉 郷倉会館	13:30	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/19	1/23	2/27	3/27
築地いきいき・げんき教室	築地	築地公民館	13:30	4/8	5/13	6/10	7/8	8/19	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
小泉町ニコニコ体操	小泉	小泉町生活改善センター	14:00	4/9	5/14	6/11	7/9	8/6	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/11	3/11
健康体操クラブ	吉田	古吉町生活改善センター	10:00	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
真田丸	下室賀	岳の組生活改善センター	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
浦野コスモス会	浦野	浦野公民館	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
下室賀体操教室	下室賀	下室賀コミュニティセンター	10:00	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
笹洞城いきいきクラブ	上室賀	原組事務所	10:00	4/25	5/23	6/27	7/25	8/2	9/26	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27
さわやか健康教室	越戸	越戸公民館	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/30	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
仁古田健康教室	仁古田	仁古田自治会文化会館	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
氷沢にこにこクラブ	上室賀	入組事務所	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
わいわいストレッチクラブ	仁古田	仁古田公民館	13:30	4/8	5/13	6/3	7/1	8/26	9/9	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
スマイル体操クラブ	藤之木	藤之木自治会館	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
岡城体操クラブ	岡	岡防災センター	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
倉升旗んごクラブ	倉升	倉升公民館	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/30	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
どんぐりヨガ	岡	岡第3生活改善センター	14:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/17	12/15	1/26	2/16	3/23
室賀健康広場	下室賀	JA信州うえだ室賀店	10:00	4/23	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
あやめクラブ	吉田	吉田会館	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
福田長命クラブ	福田	福田区民センター	10:00	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
浦野ずくだせサロン	浦野	浦野上町実行組合	10:00	4/14	5/12	6/9	7/14	8/18	9/8	10/6	11/10	12/8	1/19	2/9	3/9
キラキラクラブ	小泉	日向区公民館	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
かわにしミュージックセラピーの会 音の輪クラブ	小泉	介護、福祉相談センターかわにし多目的室	10:00	4/3	5/1	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/8	2/5	3/5
さくらクラブ	神畑	神畑公民館	13:30	4/3	5/1	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/29	2/5	3/5
中組ひまわり会	上室賀	中組事務所	10:00	4/3	5/1	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/22	2/5	3/5
本組お喜楽クラブ	上室賀	本組事務所	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
しろがね広場	仁古田	しろがね健康いきいの広場	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

※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>

川西地域包括支援センター ☎26-1172

上田市高齢者介護課 ☎23-5140