

令和 8年度 地域リハビリテーション活動支援事業 開催日程

(中央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
イキイキ体操	横町	横町公会堂	10:00	4/5	5/10	6/7	7/26	8/2	9/6	10/4	11/8	12/13	1/17	2/7	3/7
ハッピー体操へびさわ	蛇沢	蛇沢自治会館	10:00	4/21	5/19	6/16	7/21	8/18	9/15	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
長生会	新田	旧新田自治会館	10:00	4/4	5/2	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/12	1/9	2/6	3/6
ゆったりさわやか健康教室	愛宕町	愛宕町公民館	14:00	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/18	1/22	2/26	3/26
鍛冶町健康クラブ	鍛冶町	鍛冶町会館3F	10:00	4/9	5/14	6/11	7/9	8/6	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/11	3/11
かろやか体操	海野町	海野町ふれあいサロン	10:30	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
おたっしゃクラブ	北大手町	北大手町会館	14:00	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
上紺いきいきクラブ	上紺屋町	上紺屋町自治会館2F	10:30	4/8	5/13	6/10	7/8	/	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
泉っ子クラブ	泉平	泉平自治会館	10:00	4/8	5/13	6/10	7/8	8/26	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
ふれあいサロンいきいき体操	新田	永井果樹園南側 倉庫内	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
ふれあい喫茶	上川原町	上川原町公会堂	13:30	4/23	5/28	6/25	/	8/27	9/24	10/22	11/26	12/24	1/28	2/25	3/25
鷹匠町ふれあい会	鷹匠町	鷹匠町公会堂	14:00	4/18	5/16	6/20	7/18	/	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/20
ミュージックセラピーの会 わおん	松尾町	上田病院複合施設 会議室	14:00	4/9	5/14	6/11	7/9	8/20	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/18	3/11

※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>

中央地域包括支援センター ☎26-7788

上田市高齢者介護課 ☎23-5140