

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

※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