

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 (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	4/21	5/19	6/16	7/21	8/18	9/15	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
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	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/19	2/4	3/4
いきいき体操会	東築地	東築地公民館	10:00	4/1	5/13	6/3	7/1	8/6	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
町小泉 筋トレ・脳トレ倶楽部	小泉	町小泉 郷倉会館	13:30	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/18	1/22	2/26	3/26
築地いきいき・げんき教室	築地	築地公民館	13:30	4/14	5/12	6/9	7/7	8/18	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
小泉町ニコニコ体操	小泉	小泉町生活改善センター	14:00	4/8	5/13	6/10	7/8	8/5	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
健康体操クラブ	吉田	古吉町生活改善センター	10:00	4/10	5/8	6/12	7/10	8/21	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
真田丸	下室賀	岳の組生活改善センター	13:30	4/22	5/27	6/24	7/10	8/21	9/30	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
浦野コスモス会	浦野	浦野公民館	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
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	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
笹洞城いきいきクラブ	上室賀	原組事務所	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
さわやか健康教室	越戸	越戸公民館	10:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/29	10/27	11/24	12/22	1/26	2/16	3/23
仁古田健康教室	仁古田	仁古田自治会文化会館	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
氷沢にこにこクラブ	上室賀	入組事務所	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/23	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
わいわいストレッチクラブ	仁古田	仁古田公民館	13:30	4/14	5/12	6/2	7/7	8/25	9/15	10/6	11/10	12/1	1/12	2/2	3/2
スマイル体操クラブ	藤之木	藤之木自治会館	10:00	4/9	5/14	6/11	7/9	8/20	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/18	3/11
岡城体操クラブ	岡	岡防災センター	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
倉升旗んごクラブ	倉升	倉升公民館	10:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/29	10/27	11/24	12/22	1/26	2/23	3/23
どんぐりヨガ	岡	岡第3生活改善センター	14:00	4/27	5/25	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/30	12/21	1/25	2/22	3/29
室賀健康広場	下室賀	JA信州うえだ室賀店	10:00	4/1	5/27	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
あやめクラブ	吉田	吉田会館	9:30	4/21	5/19	6/16	7/21	8/18	9/15	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16
福田長命クラブ	福田	福田区民センター	10:00	4/10	5/8	6/12	7/10	8/10	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
浦野ずくだせサロン	浦野	浦野上町実行組合	10:00	4/13	5/11	6/8	7/13	8/10	9/14	10/5	11/9	12/14	1/18	2/8	3/8
キラキラクラブ	小泉	日向区公民館	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/16	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
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	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
さくらクラブ	神畑	神畑公民館	13:30	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
中組ひまわり会	上室賀	中組事務所	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
本組お喜楽クラブ	上室賀	本組事務所	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
しろがね広場	仁古田	しろがね健康いきいの広場	10:00	4/14	5/12	6/9	7/14	8/4	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9

※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