

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 (城下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
いきいき仲間の会	中之条	城南公民館	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
いきいき川辺	川辺町	川辺町会館	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
ふれあい協議会交流広場	中之条	中之条公民館	10:00	4/27	5/25	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/16	12/21	1/25	2/22	3/15
介護予防教室	御所	城下地域包括支援センター	13:30	4/8	5/13	6/10	7/8	/	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	/	3/10
しもんじよの家	下之条	下之条公民館	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
御所いきいき健康体操	御所	御所公会堂	10:00	4/27	5/25	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/23	12/28	1/25	2/22	3/22
サンサンクラブ	朝日ヶ丘	朝日ヶ丘児童館	10:00	4/16	5/21	6/18	7/16	8/25	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/9
小牧身体ケア教室	小牧	小牧会館	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
諏訪形からだケア教室	諏訪形	諏訪形公民館	13:30	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
げんきクラブ中村	中村	中村自治会館	10:00	4/23	5/21	6/25	7/23	8/20	9/24	10/22	11/26	12/24	1/21	2/25	3/25
半過運動教室	半過 (3自治会)	①山口生活改善センター ②上半過ふれあいセンター ③下半過生活改善センター	13:30	③4/14	③5/12	②6/9	①7/14	①8/18	①9/8	②10/13	②11/10	③12/8	③1/12	③2/9	①3/9

※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＞

城下地域包括支援センター ☎22-2360

上田市高齢者介護課 ☎23-5140