

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

(塩田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
ふれあい「介護予防体操」	石神	石神自治会館	10:00	4/1	5/13	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/4	12/2	1/6	2/3	3/3
下組いきいきクラブ	下組	下組公民館	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
いきいき介護予防体操教室	柳沢	柳沢公民館	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
おたっしゃ教室	東前山	東前山多目的集会場	10:00	4/6	5/8	6/1	7/6	8/3	9/7	10/5	11/2	12/8	1/4	2/1	3/1
さわやかサロン	上本郷	上本郷公民館	9:30	4/14	5/12	6/9	7/14	8/18	9/8	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9	3/9
山田福祉会	山田	山田公会場	10:00	4/28	5/26	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/22	1/26	2/23	3/23
さわやかサロン	保野	保野公民館	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
塩田運動教室	上本郷	塩田公民館・小ホール	13:30	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/8	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
学海南いきいきクラブ	学海南	学海南自治会館	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
木曜ひろば	上小島	上小島コミュニティ会館	9:30	4/9	5/14	6/11	7/9	/	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	/	3/11
鈴子いきいきクラブ	鈴子	鈴子公民館 大ホール	15:00	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
お元気会	上手	日影集会所	10:00	4/6	5/11	6/1	7/6	8/3	9/7	10/5	11/2	12/7	1/4	2/1	3/1
奈良尾健康体操教室	奈良尾	奈良尾公民館 大広間	10:00	4/9	5/14	6/11	7/9	8/13	9/10	10/8	11/12	12/10	1/8	2/12	3/12
あかね体操教室	院内	別所温泉浄化センター	10:00	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/18	1/22	2/26	3/26
八木沢たのしみひろば	八木沢	八木沢公民館	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
すまいるクラブ	東五加	東五加公民館	14:00	4/9	5/14	6/11	7/9	/	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	/	3/11
リハビリ健康教室	西前山	西前山公民館	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
ゆったり体操	石神	東塩田老人集会場	10:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	/	10/28	11/25	12/23	1/27	2/24	3/24
平井寺健康体操教室	平井寺	平井寺公民館	10:00	4/20	5/18	6/15	7/27	8/17	9/28	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15
健やかにストレッチ	セレーノ八木沢	セレーノ八木沢公民館	14:00	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
お元気クラブ	八舞	八舞公民館	9:30	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/22	2/19	3/19
花水木の会	中野	中野公民館	10:00	4/23	5/28	6/25	7/23	8/26	9/24	10/22	11/26	12/24	1/28	2/25	3/25
クラシ・健康クラブ	保野	チェリーガーデンデイケア室	10:30	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
ゆったり体操 さくらの会	富士山中組	町屋 観音堂	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
下小島健康クラブ	下小島	下小島公民館	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
舞田ふれあいクラブ	舞田	舞田公民館	10:00	4/7	5/12	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	11/10	12/1	1/5	2/2	3/2

※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>

塩田地域包括支援センター ☎37-1537

上田市高齢者介護課 ☎23-5140