

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

※参加は無料です。事前申し込みも必要ありません。

※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