

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

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

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