

## 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

## (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	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	1/13
下組いきいきクラブ	下組	下組公民館	10:00	4/18	5/16	6/20	7/18	8/15	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/20
いきいき介護予防体操教室	柳沢	柳沢公民館	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
おたっしゃ教室	東前山	東前山多目的集会場	10:00	4/1	5/7	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/5	12/2	1/6	2/3	3/3
さわやかサロン	上本郷	上本郷公民館	9:00	4/9	5/14	6/11	7/9	8/20	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/5	3/11
山田福社会	山田	山田公会場	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
さわやかサロン	保野	保野公民館	10:00	4/12	5/10	6/14	7/19	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/17	2/14	3/14
塩田運動教室	上本郷	塩田公民館	13:30	4/18	5/16	6/20	7/18	8/8	9/19	10/10	11/21	12/19	1/16	2/20	3/13
学海南いきいきクラブ	学海南	学海南自治会館	10:00	4/18	5/16	6/20	7/18	8/22	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/27
木曜ひろば	上小島	上小島コミュニティ会館	9:30	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
鈴子いきいきクラブ	鈴子	鈴子公民館 大ホール	15:00	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
お元気会	上手	日影集会所	10:00	4/1	5/13	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/11	12/2	1/6	2/3	3/3
奈良尾健康体操教室	奈良尾	奈良尾公民館 大広間	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
あかね体操教室	院内	JA信州うえだ別所支所	10:00	4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/22	12/20	1/24	2/28	3/28
八木沢たのしみひろば	八木沢	八木沢公民館	14:00	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
すまいるクラブ	東五加	東五加公民館	14:00	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
リハビリ健康教室	西前山	西前山公民館	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
ゆったり体操	石神	東塩田老人集会場	10:00	4/24	5/22	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/25	休	2/26	3/26
平井寺健康体操教室	平井寺	平井寺公民館	10:00	4/15	5/20	6/17	7/22	8/19	9/9	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
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	4/17	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
お元気クラブ	八舞	八舞公民館	9:30	4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
花水木の会	中野	中野公民館	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
クラシ・健康クラブ	保野	チェリーガーデンデイケア室	15:00	4/10	5/8	6/12	7/10	8/21	9/11	10/16	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12

※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>

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