

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

(丸子エリア)

＜東内、西内、腰越以外＞				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
教室名	自治会	会場	開始時間												
おしどり会	下長瀬	下長瀬コミュニティセンター	10:00	4/1	休	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	休	12/2	1/6	2/3	3/1
ずくだし会	海戸	海戸公民館	10:00	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
上組ハッピークラブ	御嶽堂	上組公民館	13:30	4/16	5/21	6/18	7/16	休	9/17	10/15	11/19	休	1/21	2/18	休
南方三々五々の会	南方	南方公民館	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
白樺会	下長瀬	宮原公民館	13:30	4/5	5/10	6/7	7/5	8/2	9/6	10/4	11/1	12/6	1/10	2/7	3/7
サルビアの会	長瀬中央	上平南公民館	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
有志会	石井	塩川コミュニティセンター	11:00	4/22	5/27	6/24	7/22	8/26	9/23	10/28	11/25	12/30	1/27	2/24	3/24
けんこう沢田	沢田	沢田公民館	10:00	4/3	5/1	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/15	2/5	3/5
小路下 あすなろ会	長瀬中央	小路下公民館	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
三角ふれあいの会	御嶽堂	三角公民館	13:30	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
リハ・つぼみの会	飯沼	上田市コミュニティセンター熊の森	13:30	4/10	5/8	6/12	7/10	8/7	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
秋桜	沢田	ふれあいステーション3 階グループ活動室	13:30	4/12	5/10	6/14	7/12	休	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14	3/14
下丸子福寿会	下丸子	下丸子公民館	9:00	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18
すこやか体操	八日町	八日町公民館	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
いきいき健康広場	中丸子	中丸子公民館	10:30	4/20	5/18	6/15	7/20	8/17	9/21	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15
藤原田寄れや会	藤原田	藤原田公民館	13:30	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
石井ひまわりクラブ	塩川	石井集会所	13:30	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
南原区	御嶽堂	南原公民館	13:30	4/4	5/2	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5	1/9	2/6	3/6
やさしいヨガ	上丸子	丸子ふれあいステーション	10:00	4/26	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/22	12/13	1/24	2/28	3/28
北街道 健康体操の会	下長瀬	北街道公民館	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
塩川健康倶楽部	石井	塩川コミュニティセンター	10:00	4/9	5/14	6/11	7/9	8/13	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/11	3/11
東組おいでサロン	下長瀬	東組公民館	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
北原サロン	北原	北原公民館	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
坂井クラブ	坂井	坂井公民館	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
ニコニコ健幸クラブ	上長瀬	上長瀬公会堂	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
東街道健康クラブ	下長瀬	東街道公民館	10:00	4/10	5/8	6/12	7/10	休	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
サロン塩川	石井	サロン塩川	10:00	4/18	5/16	6/20	7/18	8/22	9/19	10/17	11/21	12/19	1/17	2/20	3/21
みんなでヨガ	長瀬中央	長瀬市民センター	10:00	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
スクエアステップ教室	長瀬中央	長瀬市民センター	10:30	4/18	5/16	6/20	7/18	8/29	9/19	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/20
中山サロン	御嶽堂	中山公民館	13:30	4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27

<東内、西内、腰越>

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
荻窪生き生き体操	荻窪	荻窪公民館	9:30	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
虚空蔵生き生き体操	荻窪	虚空蔵公民館	10:40	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
いこい会	平井	平井公民館	9:30	4/2	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
辰ノ口元気クラブ	辰ノ口	辰ノ口公民館	10:00	4/9	5/14	6/11	7/9	8/13	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/11	3/11
健康倶楽部	平井	茂沢公民館	9:30	4/8	5/13	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
健康で長生きするかい	平井	宮沢公民館	9:00 (10月~ 3月は9:30)	4/10	5/8	6/12	7/10	8/7	9/11	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12
大塩リハ活動の会	西内	大塩公民館 2F	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
なごみの会	下和子	榎実の家	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
楽しいヨガ	腰越	腰越公民館	11:00	4/23	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24	10/22	11/26	12/17	1/28	2/25	3/25
ゆったりヨガ教室	腰越	腰越公民館 深山分館	13:30	4/23	5/28	6/25	7/23	8/27	9/24	10/22	11/26	12/17	1/28	2/25	3/25
西内体操教室	西内	鹿教湯交流センター	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

※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>

【東内、西内、腰越以外】

丸子地域包括支援センター ☎42-0015

丸子高齢者支援担当 (丸子地域自治センター内)

☎42-0092

【東内、西内、腰越】

武石地域包括支援センター ☎41-4055

丸子高齢者支援担当 (丸子地域自治センター内)

☎42-0092