

# 【平成30年度地域リハビリテーション活動支援事業】

開催教室は平成30年5月24日時点のものです。  
会場の都合により、日時が変更になる場合があります。

教室名	自治会	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	場所	開始時間(全1時間)
ビバ・ビバ体操	ひばりヶ丘	5日	10日	7日	5日	2日	6日	4日	1日	6日	10日	7日	7日	ひばりヶ丘生活改善センター	10時00分
真田丸	下室賀	25日	23日	27日	25日	22日	26日	24日	28日	26日	23日	27日	27日	岳之組生活改善センター	13時30分
下室賀体操教室	下室賀	13日	11日	8日	13日	10日	14日	12日	9日	14日	11日	8日	8日	下室賀コミュニティセンター	10時00分
笹洞城いきいきクラブ	上室賀	27日	25日	22日	27日	24日	28日	26日	23日	21日	25日	22日	22日	原組事務所	10時00分
氷沢にこにこクラブ	上室賀	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日	入組公民館	10時00分
小泉町ニコニコ体操	小泉	11日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	13日	小泉町生活改善センター	14時00分
日向すこやか教室	小泉	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日	日向公民館	13時30分
町小泉筋トレ・脳トレ倶楽部	小泉	28日	25日	22日	27日	24日	28日	26日	23日	28日	25日	22日	22日	町小泉郷倉会館	13時30分
横山体操クラブ	小泉	10日	8日	12日	10日	14日	11日	9日	13日	11日	8日	12日	12日	横山区民公民館	13時30分
教室名	自治会	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	場所	開始時間(全1時間)
仁古田健康教室	仁古田	9日	14日	11日	9日	20日	10日	15日	12日	10日	21日	18日	11日	仁古田自治会文化会館	10時00分
わいわいストレッチクラブ	仁古田	3日	1日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	8日	5日	5日	仁古田公民館	13時30分
水曜会	浦野	11日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	13日	いこいの場 あそび家	10時00分
浦野コスモス会	浦野	25日	16日	20日	18日	22日	19日	17日	21日	19日	16日	20日	20日	浦野公民館	10時00分
さわやか健康教室	越戸	24日	22日	26日	24日	28日	25日	23日	27日	25日	22日	26日	26日	越戸公民館	10時00分
NEW! スマイル体操クラブ	藤之木		10日	14日	12日	9日	13日	11日	8日	13日	10日	14日	14日	藤之木自治会館	10時00分
いきいき体操クラブ	上田原	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日	上田原自治会館	10時00分
神畑健康づくりクラブ	神畑	4日	9日	6日	4日	1日	5日	3日	7日	5日	9日	6日	6日	神畑公民館	10時00分
教室名	自治会	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	場所	開始時間(全1時間)
築地いきいきげんき教室	築地	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日	築地公民館	13時30分
健康体操クラブ	吉田	13日	11日	8日	13日	10日	14日	12日	9日	14日	11日	8日	8日	古吉町生活改善センター	10時00分
いきいき体操会	東築地	20日	18日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	18日	15日	15日	東築地公民館	10時00分

お住まいの自治会以外の会場への参加も自由です！！

教室に参加したい！開催したい！という方は・・・

- 上田市高齢者介護課 ☎23-5140 上田市大手1-11-16
- 川西地域包括支援センター ☎26-1172 上田市小泉1028



今からみんなで  
始めよう  
介護予防！