

【令和2年度地域リハビリテーション活動支援事業】

開催教室は令和2年3月15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	2日	7日	4日	2日	6日	3日	1日	5日	3日	7日	4日	4日	ひばりヶ丘生活改善センター	10時00分
真田丸	下室賀	22日	27日	24日	22日	26日	23日	28日	25日	23日	27日	24日	24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	10日	8日	12日	10日	21日	11日	9日	13日	11日	8日	12日	12日	下室賀コミュニティセンター	10時00分
室賀健康広場	下室賀	1日	13日	3日	1日	5日	2日	7日	4日	2日	6日	3日	3日	JA信州うえだ室賀店	10時00分
笹洞城いきいきクラブ	上室賀	24日	22日	26日	24日	28日	25日	23日	27日	25日	22日	26日	26日	原組公民館	10時00分
氷沢にこここクラブ	上室賀	21日	19日	16日	21日	18日	15日	20日	17日	15日	19日	16日	16日	入組公民館	10時00分
小泉町ニコニコ体操	小泉	8日	13日	10日	8日	5日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日	小泉町生活改善センター	14時00分
町小泉筋トレ・脳トレ倶楽部	小泉	24日	22日	25日	24日	28日	25日	23日	27日	18日	22日	26日	26日	町小泉郷倉会館	13時30分
横山体操クラブ	小泉	21日	19日	16日	21日	18日	15日	20日	17日	15日	19日	16日	16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	13日	11日	8日	13日	17日	14日	12日	9日	14日	18日	8日	8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	7日	12日	2日	7日	4日	1日	6日	10日	1日	12日	2日	2日	仁古田公民館	13時30分
水曜会	浦野	8日	13日	10日	8日	12日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日	いこいの場 あそび家	10時00分
浦野コスモス会	浦野	15日	20日	17日	15日	19日	16日	21日	18日	16日	20日	17日	17日	浦野公民館	10時00分
さわやか健康教室	越戸	28日	26日	23日	28日	25日	22日	27日	24日	22日	26日	23日	23日	越戸公民館	10時00分
スマイル体操クラブ	藤之木	9日	14日	11日	9日	13日	10日	8日	12日	10日	14日	11日	11日	藤之木自治会館	10時00分
岡城若人体操クラブ	岡	23日	28日	25日	30日	27日	24日	22日	26日	24日	28日	25日	25日	岡防災センター	10時00分
どんぐりヨガ	岡	27日	25日	22日	27日	24日	28日	26日	16日	21日	25日	22日	22日	岡第3生活改善センター	14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	21日	19日	16日	21日	18日	15日	20日	17日	15日	19日	16日	9日	築地公民館	13時30分
健康体操クラブ	吉田	10日	8日	12日	10日	14日	11日	9日	13日	11日	8日	12日	12日	古吉町生活改善センター	10時00分
あやめクラブ	吉田	21日	19日	16日	21日	18日	15日	20日	17日	15日	19日	16日	16日	吉田会館	10時00分
いきいき体操会	東築地	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日	東築地公民館	10時00分
いきいき体操クラブ	上田原	21日	19日	16日	21日	18日	15日	20日	17日	15日	19日	16日	16日	上田原自治会館	10時00分
神畑健康づくりクラブ	神畑	1日	13日	3日	1日	5日	2日	7日	4日	2日	6日	3日	3日	神畑公民館	10時00分
倉升りんごクラブ	倉升	28日	26日	23日	28日	25日	22日	27日	24日	22日	26日	23日	23日	倉升公会堂	10時00分
福田長命クラブ	福田	10日	8日	12日	10日	7日	11日	9日	13日	11日	8日	12日	12日	福田区民センター	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！