

歩いて行ける！

令和 **7** 年度版

～地域リハビリテーション活動支援事業～

身近な場所で 健康づくりをしませんか？



地区の集会場など、歩いて行ける場所で、月に1回1時間、健康体操や脳トレなど、介護予防のための指導を受けることができます！

【参加できる方】

- ・上田市内にお住まいで、おおむね65歳以上の方(65歳以下の方も参加OK!!)
- ・身の回りのことを自分で行なえて、自分で会場まで来る手段を確保できる方
- ・参加費は**無料**です！！事前連絡も不要です。直接会場へお越しください。

会場の環境に応じて、様々な内容の活動が行なわれています。

川西地域包括支援センターの担当地区では、**現在29ヶ所**で健康づくりのための活動が行なわれています。皆さんも一緒に健康づくりに取り組みませんか？



椅子に座って、脳トレをしています。脳への刺激で

認知症予防！



畳の上で体幹を鍛えるトレーニングをしています。インナーマッスルを鍛えて

腰痛予防！



床板の目に沿って歩くことで、歩行バランスを鍛えるトレーニングをしています。バランス感覚を鍛えて

転倒予防！

【講師協力事業所(川西地域)】 順不同

- ・うえだミックススポーツクラブ ・クラブ USC
- ・パーソナルジムエフェクト ・ケアホーム上田
- ・上田生協診療所 ・室賀の里
- ・鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
- ・デイサービスうらら ・音の和ひろばハピカル
- ・上田整形外科クリニック ・上田自由塾
- ・健康運動指導士(個人)
- ・シニアヨガインストラクター(個人)



開催場所や開催日程は**内面**へ！



【令和7年度地域リハビリテーション活動支援事業】

各会場の都合により、日程の変更や中止になる場合があります。
祝日等で日程が変更になっている場合がありますので注意してください。

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
ビバ・ビバ体操	3日	1日	5日	3日	7日	4日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
ひばりヶ丘 第1木曜日	2日	6日	4日	休	5日	5日	ひばりヶ丘生活改善センター

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
真田丸	23日	28日	25日	23日	27日	24日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
下室賀 第4水曜日	22日	26日	24日	28日	25日	25日	岳之組生活改善センター

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
下室賀体操教室	11日	9日	13日	11日	8日	12日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
下室賀 第2金曜日	10日	14日	12日	9日	13日	13日	下室賀コミュニティセンター

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
室賀健康広場	23日	7日	4日	2日	6日	3日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
下室賀 第1水曜日	1日	5日	3日	7日	4日	4日	JA信州うえだ室賀店

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
笹洞城いきいきクラブ	25日	23日	27日	25日	22日	26日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
上室賀 第4金曜日	24日	28日	26日	23日	27日	27日	原組事務所

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
氷沢にこにこクラブ	23日	28日	25日	23日	27日	24日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
上室賀 第4水曜日	22日	26日	24日	28日	25日	25日	入組事務所

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
中組ひまわり会	3日	1日	5日	3日	7日	4日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
上室賀 第1木曜日	2日	6日	4日	22日	5日	5日	中組事務所

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
本組お喜楽クラブ	15日	20日	17日	15日	19日	16日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
上室賀 第3火曜日	21日	18日	16日	20日	17日	17日	本組事務所

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
小泉町二コ二コ体操	9日	14日	11日	9日	6日	10日	14時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
小泉 第2水曜日	8日	12日	10日	14日	11日	11日	小泉町生活改善センター

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
町小泉筋トレ・脳トレ倶楽部	25日	23日	27日	25日	22日	26日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
小泉	第4金曜日	24日	28日	19日	23日	27日	町小泉郷倉会館

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
音の輪クラブ	3日	1日	5日	3日	7日	4日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
小泉	第1木曜日	2日	6日	4日	8日	5日	川西地域包括支援センター

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
日向キラキラクラブ	23日	28日	25日	23日	27日	24日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
小泉	第4水曜日	22日	26日	24日	28日	25日	日向区公民館

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
仁古田健康教室	15日	20日	17日	15日	19日	16日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
仁古田	第3火曜日	21日	18日	16日	20日	17日	仁古田自治会文化会館

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
わいわいストレッチクラブ	8日	13日	3日	1日	26日	9日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
仁古田	第1.2.4火曜日	7日	4日	2日	6日	3日	仁古田公民館

NEW !

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
しろがね広場	8日	13日	10日	8日	12日	9日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
仁古田	第2火曜日	14日	11日	9日	13日	10日	しろがね健康いきいの広場

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
浦野コスモス会	16日	21日	18日	16日	20日	17日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
浦野	第3水曜日	15日	19日	17日	21日	18日	浦野公民館

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
浦野ずくだせサロン	14日	12日	9日	14日	18日	8日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
浦野	第2月曜日	6日	10日	8日	19日	9日	浦野上町実行組合

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
さわやか健康教室	22日	27日	24日	22日	26日	30日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
越戸	第4火曜日	28日	25日	23日	27日	24日	越戸公民館

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
スマイル体操クラブ	10日	8日	12日	10日	14日	11日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	会場
藤之木	第2木曜日	9日	13日	11日	8日	12日	藤之木自治会館

お住まいの地区以外の会場へも参加することが出来ます。
参加をする際は体調の確認、手洗い、手指消毒など、新型コロナウイルス等の感染予防に努めましょう。



教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
岡城体操クラブ		24日	22日	26日	24日	28日	25日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
岡	第4木曜日	23日	27日	25日	22日	26日	26日	岡防災センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
どんぐりヨガ		28日	26日	23日	28日	25日	22日	14時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
岡	第4月曜日	27日	17日	15日	26日	16日	23日	岡第3生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
築地いきいきげんき教室		8日	13日	10日	8日	19日	9日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
築地	第2・3火曜日	14日	11日	9日	13日	10日	10日	築地公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
古吉町健康体操クラブ		11日	9日	13日	11日	8日	12日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
吉田	第2金曜日	10日	14日	12日	9日	13日	13日	古吉町生活改善センター

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
あやめクラブ		15日	20日	17日	15日	19日	16日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
吉田	第3火曜日	21日	18日	16日	20日	17日	17日	吉田会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
いきいき体操会		2日	7日	4日	2日	6日	3日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
東築地	第1水曜日	1日	5日	3日	7日	4日	4日	東築地公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
いきいき体操クラブ		15日	20日	17日	15日	19日	16日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
上田原	第3火曜日	21日	18日	16日	20日	17日	17日	上田原自治会館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
さくらクラブ		3日	1日	5日	3日	7日	4日	13時30分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
神畑	第1木曜日	2日	6日	4日	15日	5日	5日	神畑公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
倉升りんごクラブ		22日	27日	24日	22日	26日	30日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
倉升	第4火曜日	28日	25日	23日	27日	24日	24日	倉升公民館

教室名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	時間
福田長命クラブ		11日	9日	13日	11日	8日	12日	10時00分～
地区	日程	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場
福田	第2金曜日	10日	14日	12日	9日	13日	13日	福田区民センター

コロナフレイルに負けない身体づくり！！元気に身体を動かそう！！

地域リハビリテーション活動支援事業に関するお問い合わせは…

●上田市高齢者介護課 電話:23-5140 上田市大手1-11-16

●川西地域包括支援センター 電話:26-1172 上田市小泉769-3

