

令和2年度 地域リハビリテーション活動支援事業

皆さんの集まりの場に運動やレクリエーションなどの講師を派遣します。



- ・派遣回数は月に1回、1時間で指導料は上田市が負担します。
- ・参加費は無料で、お住いの地域以外の会場へも参加していただけます。
- ・上田市に住んでいて、おおむね65歳以上の方で身の回りのことをご自分でできる方であれば誰でも参加していただけます。



ゆったりさわやか健康教室	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第3金曜日 14:00~15:00	愛宕町	17日	15日	19日	24日	21日	18日	16日	20日	18日	15日	19日	19日
愛宕町公会堂													

かるやか体操	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1木曜日 10:30~11:30	海野町	2日	7日	4日	2日	6日	3日	1日	5日	3日	14日	4日	4日
海野町ふれあいサロン													

鍛冶町健康クラブ	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第2木曜日 10:00~11:00	鍛冶町	9日	14日	11日	9日	6日	10日	8日	12日	10日	14日	4日	11日
鍛冶町会館2階													

おたっしゃクラブ	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第3水曜日 14:00~15:00	北大手	15日	20日	17日	15日	19日	16日	21日	18日	16日	20日	17日	17日
北大手町会館													

体操教室その1	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1土曜日 10:00~11:00	新田	4日	2日	6日	11日	1日	5日	3日	14日	5日	9日	6日	6日
新田自治会館													

本町体操クラブ	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第4木曜日 13:30~14:30	本町	23日	28日	25日	23日	27日	24日	22日	26日	24日	28日	25日	25日
本町公会堂													

イキイキ体操	地区	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1日曜日 10:00~11:00	横町	5日	3日	7日	5日	2日	6日	4日	1日	6日	10日	7日	7日
横町公会堂													

※表中の色の違うところは通常の日程と違う日の開催になっていきますのでご注意ください。

※場合によっては中止となる可能性もあります。上田市高齢者介護課または包括支援センターまでお問い合わせください。

どの会場も楽しく運動しています。運動して健康寿命を延ばしましょう!!

お住いの地区でも運動する場を作りたいと思っている自治会、団体の方は是非ご相談ください。

中央地域包括支援センター

上田市中央1丁目3-3

Tel 0268-26-7788

Fax 0268-29-2008

相談日：月曜日～金曜日

時間：9時00分～18時00分

*相談は無料です。

*夜間、休日は電話にて対応します。

