

令和4年度 地域リハビリテーション予定表

ゆったりさわやか 健康教室	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	15日	20日	17日	15日	19日	16日	21日	18日	16日	20日	17日	17日
	愛宕町公会堂												
かろやか体操	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	7日	5日	2日	7日	4日	1日	6日	3日	1日	5日	2日	2日
	海野町ふれあいサロン												
鍛冶町 健康クラブ	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	14日	12日	9日	14日	11日	8日	13日	10日	8日	12日	9日	9日
	鍛冶町会館												
上紺屋町 いきいきグループ	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水曜日 10:30~11:30	6日	11日	8日	13日	10日	14日	12日	9日	14日	11日	8日	8日
	上紺屋町公会堂												
おたっしゃクラブ	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	20日	18日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	18日	15日	15日
	北大手町会館												
体操教室その1	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	2日	7日	4日	2日	6日	3日	1日	12日	3日	7日	4日	4日
	新田自治会館												
本町体操クラブ	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 10:30~11:30	15日	20日	17日	15日	19日	16日	21日	18日	16日	20日	17日	17日
	本町公会堂												
イキイキ体操	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	3日	1日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	8日	5日	5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。

※参加前に検温等の体調チェックとマスクや消毒といった感染対策を十分行ってください。

※暑い時期は、十分な水分を用意してご参加ください。

※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中央地域包括支援センターまでお問い合わせください。