

ふれあいサロンいきいき体操へのお誘い



いつも中央地域包括支援センターの活動にご理解、ご協力ありがとうございます。

令和6年4月から新しい地域リハビリテーションが新田地区で始まります。

住み慣れた地域でいつまでも元気で暮し続けるために楽しく運動して健康維持を目指しましょう！

開催場所：永井果樹園南側倉庫内

講師：^{あらかわ}荒川 ^{れいこ}玲子 先生

(NPO 法人うえだミックススポーツクラブ 健康運動指導士)

開催日時：毎月第3木曜日 午後13:30~14:30

持ちもの：タオル・水筒・運動のできる服装・上履き

申込：不要

参加費：会場費として100円

*尚、駐車場につきましては、会場倉庫前の
駐車スペースと、イジマ薬局向かい側砂利の
駐車場をお使いください。

開催予定表

令和6年度

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
18	16	20	18	22	19	17	21	19	16	20	27

※予定表の赤字は通常の開催日時と違う日にちなりますのでご注意ください。

諸事情で中止や変更になる場合があります。

講師から一言

上田市塩田地域で活動しております、NPO 法人ミックススポーツクラブの健康運動指導士の
荒川 玲子と申します。

新田のみなさまとの出会いを大切に、楽しく和気あいあいと健やかに運動していきたいと思
います。月に1度となりますが、皆様とお会いできる日を楽しみにしています。

どうぞよろしく願いいたします。



お問い合わせは イジマ薬局 0268-27-6688 深町・飯島望まで