



令和  
8年度

予約不要・参加費無料

# 体操サロンのお知らせ

自分の健康に関心を持ち、健康寿命を延ばしましょう！



月1回 [場所] 各地区公民館

午後1時30分～午後3時00分

《詳しい日程》  
※予約は不要です。時間までに公民館にお集まりください。  
理学療法士の日 歯科衛生士の日

対象：川上村に住居登録のある方で、  
おおむね65歳以上の方、参加費無料です。  
持ち物：タオル・飲み物  
内容：体操・脳トレ・保健師・理学療法士・歯科衛生士・  
管理栄養士等によるお話  
(一定の研修を受けた、住民サポーターの皆さんが中心となり実施します。)

午後1:30～午後3:00

時間	午後1:30～午後3:00											
月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
川端下	理16日(木)	8日(金)	2日(火)	3日(金)	6日(木)	3日(木)	理2日(金)	13日(金)	1日(火)	18日(月)	1日(月)	1日(月)
梓山	理20日(月)	12日(火)	5日(金)	7日(火)	18日(火)	4日(金)	理6日(火)	16日(月)	4日(金)	19日(火)	2日(火)	2日(火)
秋山	理21日(火)	理15日(金)	9日(火)	10日(金)	20日(木)	8日(火)	理8日(木)	17日(火)	7日(月)	20日(水)	8日(月)	5日(金)
居倉	理23日(木)	19日(火)	12日(金)	14日(火)	21日(金)	11日(金)	理9日(金)	19日(木)	8日(火)	22日(金)	9日(火)	8日(月)
大深山	24日(金)	理21日(木)	19日(金)	17日(金)	25日(火)	15日(火)	理13日(火)	理20日(金)	14日(月)	25日(月)	15日(月)	11日(木)
原	27日(月)	理25日(月)	23日(火)	21日(火)	27日(木)	25日(金)	理19日(月)	24日(火)	15日(火)	26日(火)	16日(火)	12日(金)
御所平	28日(火)	理28日(木)	25日(木)	23日(木)	28日(金)	28日(月)	理21日(水)	理27日(金)	18日(金)	27日(水)	19日(金)	15日(月)
ヘルパーパーク	理30日(木)	29日(金)	26日(金)	30日(木)	31日(月)	29日(火)	理22日(木)	30日(月)	21日(月)	29日(金)	26日(金)	16日(火)

※諸事情により開催が変更・中止になることがあります。その際は、村内放送でお知らせいたします。

お問い合わせ：川上村地域包括支援センター 電話97-3614