

令和3年度

宇治市セルフパワリハ

★ 対象 医師から運動制限の指示を受けていない市内在住の65歳以上の方

★ 内容と特徴 トレーニング機器を使った運動やストレッチ体操

健康運動指導士など専任の指導者のもと、トレーニング機器やストレッチ体操を行い、筋力・バランス力・動かしやすさの維持、改善を図ります。



★ 会場および実施日 以下の会場および実施時間内でご利用いただけます。

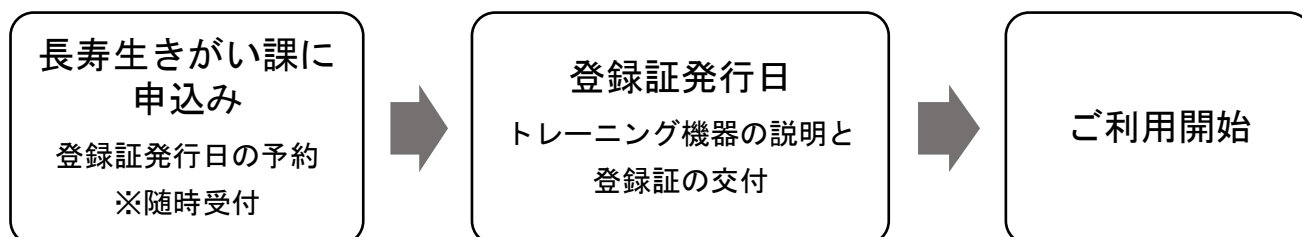
黄檗体育館	広野地域福祉センター
月・木・土 9:00~12:00 火 13:00~16:00	火 9:30~12:00 土 14:00~16:30
●定員を18名とし、9時（13時）、10時（14時）、11時（15時）からの枠を設け、総入れ替え制で実施します。	●定員を16名とし、9時30分（14時）、10時20分（14時50分）、11時10分（15時40分）からの枠を設け、総入れ替え制で実施します。

※休館日・年末年始を除く

※変更となる場合があります。詳細な日程は長寿生きがい課までお問い合わせください。

★ 費用 無料

★ ご利用までの流れ



※利用開始前に、トレーニング機器の使い方等の説明と登録証の交付を受けていただく必要があります。まずは長寿生きがい課にお申込みいただき、登録証発行日の予約をしてください。

詳細は裏面をご覧ください。

★ 申し込みについて

下記の登録証発行日から希望日を選び、登録証発行日の予約申し込みをしてください。

【登録証発行日】

黄檗体育館 時間：①13時00分～ ②14時00分～ ③15時00分～	令和3年 4月23日(金) 5月25日(火) 6月18日(金) 7月13日(火) 8月20日(金) 9月28日(火) 10月22日(金) 11月9日(火) 12月17日(金)
	令和4年 1月25日(火) 2月25日(金) 3月15日(火)
広野地域福祉センター 時間：①9時30分～ ②10時45分～	令和3年 4月13日(火) 6月22日(火) 8月31日(火) 10月12日(火) 12月7日(火)
	令和4年 2月15日(火)

【申し込み方法】

① 長寿生きがい課窓口

② 郵便

「セルフパワリハ登録証発行希望」と明記。

氏名・生年月日・住所・電話番号・希望の登録証発行日（時間帯も含め、第1希望～第3希望）、会場を書いて長寿生きがい課に郵送してください。

③ Eメール

「セルフパワリハ登録証発行希望」と件名に明記。

氏名・生年月日・住所・電話番号・希望の登録証発行日（時間帯も含め、第1希望～第3希望）、会場を書いて送信してください。

※メール送信後、3日以内に受付確認の返信が届かない場合は、下記までお電話ください。



黄檗体育館（五ヶ庄三番割 25-1）



広野地域福祉センター（広野町大開 72-1）

＜お申し込み・お問い合わせ先＞

〒611-8501 住所不要

宇治市 長寿生きがい課 介護予防推進係

電話：22-3141(代)

Eメール：kyositu-oubo@city.uji.kyoto.jp

