

令和4年度 セルフパワリハ実施日カレンダー《黄檗体育館》

R4.4月作成

【利用時間】 ◆月曜日・木曜日・土曜日：午前9時～12時 ※5分前に順番を決める抽選を行います。
 (①午前9時～、②午前10時～、③午前11時～)



■：登録証発行日のため、一般の方の利用時間は①②の時間のみです。
 ※③は登録証発行の時間のため、一般の方はご利用ができません。

◆火曜日：午後1時～4時 ※5分前に順番を決める抽選を行います。
 (①午後1時～、②午後2時～、③午後3時～)

◎1時間ごとの総入れ替え制（1時間あたりの定員は18名）

（新型コロナウイルス感染症の状況により、定員等が変わる場合もあります。）

※定員を超えた場合は次の時間枠の参加になることがありますのでご了承ください。

また、午前9時（午後1時）～は混雑が予想されますので、他時間帯への参加ご協力をお願いします。

《令和4年》

4月	月	火	木	土
				2
	4	5	7	9
	11	12	14	16
	18	19	21	23
	25	26	28	30

5月	月	火	木	土
	2	8	8	7
	9	10	12	14
	16	17	19	21
	23	24	26	28
	30	31		

6月	月	火	木	土
			2	4
	6	7	9	11
	13	14	16	18
	20	21	23	25
	27	28	30	

7月	月	火	木	土
				2
	4	5	7	9
	11	12	14	16
	18	19	21	23
	25	26	28	30

8月	月	火	木	土
	1	2	4	6
	8	9	11	13
	15	16	18	20
	22	23	25	27
	29	30		

9月	月	火	木	土
			1	3
	5	6	8	10
	12	13	15	17
	19	20	22	24
	26	27	29	

10月	月	火	木	土
				1
	3	4	6	8
	10	11	13	15
	17	18	20	22
	24	25	27	29
31				

11月	月	火	木	土
		1	8	5
	7	8	10	12
	14	15	17	19
	21	22	24	26
	28	29		

12月	月	火	木	土
			1	3
	5	6	8	10
	12	13	15	17
	19	20	22	24
	26	27	29	31

《令和5年》

1月	月	火	木	土
	2	8	5	7
	8	10	12	14
	16	17	19	21
	23	24	26	28
	30	31		

2月	月	火	木	土
			2	4
	6	7	9	11
	13	14	16	18
	20	21	23	25
	27	28		

3月	月	火	木	土
			2	4
	6	7	9	11
	13	14	16	18
	20	21	23	25
	27	28	30	

★セルフパワリハに参加される方へのお願い★

◎参加される場合は下記の点についてご協力ください。ご協力いただけない場合は参加をお断りする場合があります。

- ・事前の検温…ご自宅で体温を測って来てください。微熱等の比較的軽い風邪症状がみられる場合でも参加を控えてください。
- ・マスクの着用・運動開始前の手洗いにご協力ください。
- ・持ち物…利用登録証・ファイル・上靴・飲み物・タオル2つ（汗拭き用・マシン拭き用）・筆記用具
- ・開始前に各自で準備体操を行ってください。
- ・この事業に関する会場への問い合わせは、ご遠慮くださいますようお願いいたします。

【問い合わせ先】 宇治市 長寿生きがい課 介護予防推進係
 22-3141 (代)