

## 『まきしま元氣クラブ』

『まきしま元氣クラブ』は地域の皆様の介護予防教室です。  
頭と身体を楽しく動かすことで、脳の機能を活性化(^o^)/!!  
認知症や身体機能低下を予防!元気で生き生き過ごす毎日を応援します!

- 講師** : のぞみ鍼灸整骨院  
**内容** : 頭と身体を楽しく動かす体操等を行います  
**対象者** : 65歳以上の方  
**定員** : 榎島コミュニティセンター (22名)  
宇治さわらび園 (15名)  
**予約等** : ・4月3日(月)より榎島地域包括支援センターへ  
電話または来所にて事前申し込み(年間予約)  
・当日は自宅で検温してからお越しください  
(体温37.5℃以上または微熱を含む体調不良の場合は  
ご参加いただけません)  
・マスクの着用、手洗いの協力をお願いします  
**持ち物** : 飲み物・タオル・上履き・マスク・筆記用具  
**費用** : 無料  
**時間** : 午前10:00~11:30(開場は9:40)  
**駐車場はございませんので、お車でのご来場はご遠慮ください**

日程 毎月第3火曜日	日程 毎月第4水曜日
場所 榎島コミュニティセンター	場所 宇治さわらび園
4月18日(火)	4月26日(水)
5月16日(火)	5月24日(水)
6月20日(火)	6月28日(水)
7月18日(火)	7月26日(水)
8月22日(火) ※第4火曜日	8月23日(水)
9月19日(火)	9月27日(水)
10月17日(火)	10月25日(水)
11月21日(火)	11月22日(水)
12月19日(火)	12月27日(水)
1月16日(火)	1月24日(水)
2月20日(火)	2月28日(水)
3月19日(火)	3月27日(水)

※会場地図は裏面をご参照ください

※新型コロナウイルス感染状況によっては急遽中止または変更となる場合があります

予約・お問い合わせ：榎島地域包括支援センター電話：21-6605

横島コミュニティセンター 京都府宇治市横島町大川原 2 7-5



宇治さわらび園 京都府宇治市横島町郡 5 0-1

