

〈市委託事業〉

令和5年度

高齢期の『健康生活』を迎えるために！ 『小倉げんき塾』のご案内

『小倉げんき塾』は、地域の皆様に気軽に参加頂ける介護予防教室です。

定員 20名(各部)に限定されますので、毎月、応募制となります。

講師：運動実践指導者 山根 光子 先生

対象者： 宇治市在住の65歳以上の方は、どなたでも参加できます。

内容： 自宅でもできる簡単体操（2部制）

費用： 無料

持ち物： お茶・タオル・動きやすい服装・マスク

申し込み方法：毎月15日～25日（土日祝除く）に翌月分を参加申し込み書を以て受付いたします。

北宇治地域包括センター事務所前の受付ブースにてお申し込み下さい。

先着順ではございませんので期間中に余裕を持ってお越し下さい。

抽選後、当選者には月末までにご連絡いたします。

※当日はご自宅で検温をしてからお越し下さい。(微熱または体調不良の場合は参加をご遠慮下さい。)

※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。

※駐車場はございませんので、お車でのご来場はご遠慮下さい。

※履き間違い、盗難防止のため、靴の自己管理をお願いいたします。

小倉デイホーム（小倉小学校北校舎2階）介護者教育室

| | | | | | |
|-----|--------|----|------------------|----|----------------|
| 4月 | 13日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 5月 | 11日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 6月 | 8日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 7月 | 13日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 8月 | 10日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 9月 | 14日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 10月 | 12日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 11月 | 9日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 12月 | 14日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 1月 | 11日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 2月 | 8日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |
| 3月 | 14日(木) | 1部 | 午前9時30分～午前10時45分 | 2部 | 午前11時～午後12時15分 |

【お問い合わせ】 北宇治地域包括支援センター 電話：21-8123