

令和5年度 後期

らくしょう 南宇治 楽笑くらぶ ～ 一笑一若一怒一老 ～

「大いに笑えば一歳ずつ若返り、怒ったり悲しんだりすれば一歳ずつ老いる」
…中国の諺より

場 所	時 間	実施日（全6回） ＜毎月第2水曜日＞
*リエゾン宇治おおくぼ 1階 地域交流センター (※上履き必要)	(午 前) 10時～11時半 固定定員15名	令和5年 (2023年) 10月11日(水)
		11月 8日(水)
*南宇治コミュニティセンター 1階 大会議室	(午 後) 2時～3時半 固定定員15名	12月13日(水)
		令和6年 (2024年) 1月10日(水)
		2月14日(水)
		3月13日(水)

65歳以上の方・参加費無料・申し込み必要

*内容：毎月1回 半年間（全6回）、若返りをめざす、お話や体操

*講師：健康運動指導士 ^{いじゅういん}伊集院 ^{ほまれ}誉氏

※各会場とも、駐車場・送迎はありません。

※コロナウイルス感染症対策の為、定員・内容等調整して実施します。急遽中止となる場合があります。

*申し込み方法：下記申し込み先へ電話か来所

*申し込み期間：令和5年9月1日（金）～令和5年9月15日（金）

※希望者が定員超過の場合は抽選になります。

※参加していただける方のみ、ご連絡させていただきます。

＜お申し込み・お問い合わせ先＞

南宇治地域包括支援センター（平盛小学校内）

☎45-1544

※お申し込みは、平日の午前9時～午後5時にお願いします