

令和5年度 宇治市脳活性化教室

# レッツにしうじ

- ・参加の際は、マスクの装着と手洗い・手指消毒にご協力をお願いします
- ・月ごとに脳活性や介護予防に役立つ講座を開催します
- ・半年毎の入れ替え制で参加者を固定します

事前申込制です

会場：西小倉地域福祉センター

申込期間：9月1日(金)～9月15日(金)

A教室	B教室	プログラム	講師
第2火曜日 午前10時～11時半	第3金曜日 午後2時～3時半		
10月10日(火)	10月20日(金)	①ヨガで元気に健康に ②自分で出来る掃除のコツ	福祉用具専門相談員 ヨガインストラクター
11月14日(火)	11月17日(金)	健康長寿の食生活について	栄養士会
12月12日(火)	12月15日(金)	脳活で頭すこやかに	介護予防 サポートセンター
令和6年1月9日(火)	令和6年1月19日(金)	地域で生き生きと暮らすために	生活支援 コーディネーター
2月13日(火)	2月16日(金)	元気になる体操	介護予防 サポートセンター
3月12日(火)	3月15日(金)	お口の健康について	歯科衛生士会

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。  
中止や変更時は連絡します。  
体調不良等で欠席する場合は連絡ください。

- ・費用：無料
- ・対象者：市内在住65歳以上の方
- ・駐車場はありませんのでお車でのご来場はご遠慮下さい

参加当日は、自宅での検温を行い、  
微熱または体調不良の場合は参加  
をお控え下さい

【申込方法】

来所または電話にて申し込み。申し込み多数の場合は抽選により決定致します。  
※当選者には9月下旬に包括より連絡いたします。

【申込期間】 9月1日(金)9:00～ 9月15日(金)17:00まで

詳しくは西宇治地域包括支援センターまでお問合せ下さい

電話：28-6180