

令和6年度

宇治市セルフパワリハ

★ 対象 医師から運動制限の指示を受けていない市内在住の65歳以上の方

★ 内容と特徴 トレーニング機器を使った運動

健康運動指導士など専任の指導者のもと、トレーニング機器を使って、筋力・バランス力・動かしやすさの維持、改善を図ります。



和気あいあいとした雰囲気です。自分のペースのできるので無理なく続けられます。

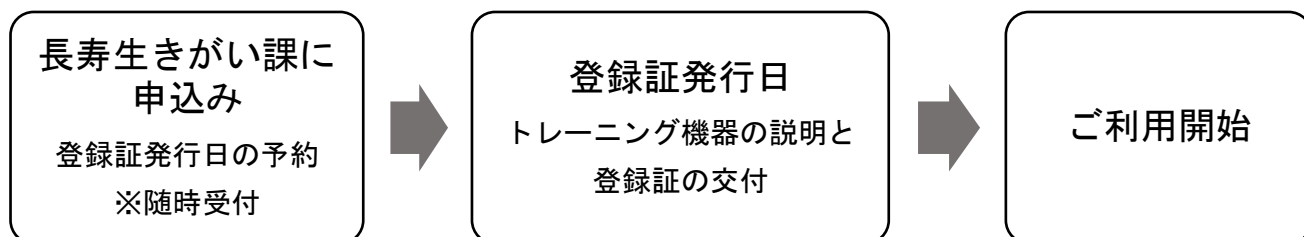


★ 会場および実施日 以下の会場および実施時間内でご利用いただけます。

黄檗体育館		広野地域福祉センター	
月・木・土	9:00~12:00 (最終受付11時)	火	9:30~12:00
火	13:00~16:00 (最終受付15時)	土	14:00~16:30
●定員なし ●教室開始時(9時・13時)のみ順番を決めるクジを実施 ●健康体操(ストレッチ等)の実施あり(15分間)		●定員:50分あたり16名 ※定員を超えたら回数制限を設けて実施 ●9時30分(14時)、10時20分(14時50分)、11時10分(15時40分)からの50分ごとの総入れ替え制で実施します。	
※会場休館日・年末年始を除く。 ※原則は上記曜日開催ですが、日程によっては変更となる場合があります。 詳細な日程は長寿生きがい課までお問合せください。			

★ 費用 無料

★ ご利用までの流れ



※利用開始前に、トレーニング機器の使い方等の説明と登録証の交付を受けていただく必要があります。まずは長寿生きがい課にお申込みいただき、登録証発行日の予約をしてください。

詳細は裏面をご覧ください。

★ 申し込みについて

下記の登録証発行日から希望日を選び、登録証発行日の予約申し込みをしてください。

【登録証発行日】 所要時間：1時間程度、定員：3名

黄檗体育館 (時間：午前11時～)				広野地域福祉センター (時間：午前11時10分～)			
令和6年	4月8日(月)	4月18日(木)	4月27日(土)	令和6年	4月9日(火)		
	5月9日(木)	5月18日(土)	5月27日(月)		5月7日(火)		
	6月3日(月)	6月13日(木)	6月22日(土)		6月4日(火)		
	7月1日(月)	7月11日(木)	7月20日(土)		7月2日(火)		
	8月1日(木)	8月19日(月)	8月31日(土)		8月6日(火)		
	9月9日(月)	9月19日(木)	9月28日(土)		9月3日(火)		
	10月7日(月)	10月17日(木)	10月26日(土)		10月1日(火)		
	11月7日(木)	11月18日(月)	11月30日(土)		11月5日(火)		
	12月5日(木)	12月14日(土)	12月23日(月)		12月3日(火)		
	令和7年	1月9日(木)	1月18日(土)		1月27日(月)	令和7年	1月7日(火)
		2月8日(土)	2月17日(月)		2月27日(木)		2月4日(火)
		3月8日(土)	3月17日(月)		3月27日(木)		3月4日(火)

【申し込み方法】

① 長寿生きがい課窓口

② 郵便

「セルフパワリハ登録証発行希望」と明記。

氏名・生年月日・住所・電話番号・希望の登録証発行日(第1希望～第3希望)、会場を書いて長寿生きがい課に郵送してください。

③ Eメール

「セルフパワリハ登録証発行希望」と件名に明記。

氏名・生年月日・住所・電話番号・希望の登録証発行日(第1希望～第3希望)、会場を書いて送信してください。

※メール送信後、3日以内に受付確認の返信が届かない場合は、下記までお電話ください。



黄檗体育館 (五ヶ庄三番割 25-1)



広野地域福祉センター (広野町大開 72-1)

<お申し込み・お問い合わせ先>

〒611-8501 住所不要

宇治市 長寿生きがい課 介護予防推進係

電話：22-3141(代)

Eメール：kyositu-oubo@city.uji.kyoto.jp

