

【会場】 宇治市福祉サービス公社
2階 中宇治事業所

※エレベーターはございません
階段をお使いください。

前期

事前
申込
制

すこやか道場

- ・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

日時：4月3日～9月4日 毎月第3水曜日（全6回）
午前10時から午前11時半 ※祝日の場合変更あり

	プログラム	講師
4月3日	膝痛を改善する体操&ストレッチ	華学 和博 健康運動指導士
5月1日	股関節、坐骨神経痛を改善する体操 &ストレッチ	
6月12日	そらして痛む腰痛を改善する体操&ス トレッチ	
7月3日	かがんで痛む腰痛を改善する体操& ストレッチ	
8月7日	急な腰痛を改善する体操&ストレッチ	
9月4日	首や肩の痛みを改善する体操&ス トレッチ	

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

- ・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

【受付方法】

3月15日（金）9：00～3月25日（月）

来所または電話にて申し込み。新規の方優先。抽選により決定、当選者には3月末ごろセンターより連絡いたします。

詳しくは中宇治地域包括支援センターまでお問合せ下さい

電話：28-3180

広野地域福祉センター教室

前期

事前申込制

すこやか道場

- ・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

日時：4月15日～9月9日 毎月第3月曜日（全6回）
午後2時から午後3時半 ※祝日の場合変更あり

	プログラム	講師
4月15日	はじめまして、こんにちは	中宇治地域包括支援センター
5月20日	歌って楽しく元気に	バンドさん
6月17日	元気になれる体操	介護予防サポートセンター
7月8日	地域で生き活きと暮らすために	生活支援コーディネーター
8月19日	脳活で頭すこやかに	介護予防サポートセンター
9月9日	歌って楽しく元気に	バンドさん

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

- ・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

【受付方法】

3月15日（金）9：00～3月25日（月）

来所または電話にて申し込み。新規の方優先。抽選により決定、当選者には4月初旬ごろセンターより連絡いたします。

詳しくは中宇治地域包括支援センターまでお問合せ下さい

電話：28-3180