

南宇治 ^{らくしょう} 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20名	令和7年 （2025年）
*南宇治コミュニティセンター 1 階 大会議室	（午 後） 1時半～3時 固定定員20名	4月 9日（水） 5月14日（水） 6月11日（水） 7月 9日（水） 8月 20日（水） 9月10日（水）

※8月のみ第3水曜日

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：^{けんこううんどうしどうし}健康運動指導士 ^{いけがき まみこ}池垣 真美子 氏

※各会場とも、駐車場・送迎はありません。

*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7年3月17日（月）～令和7年3月28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

リエゾン宇治おおくぼ（午前の会場）
1階 地域交流センター
（大久保町山ノ内55-2）



南宇治コミュニティセンター（午後の会場）
1階 大会議室
（大久保町上ノ山42-3）

