

令和7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65歳以上の宇治市民

★ 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。自分のペースでできるので無理なく続けられます。

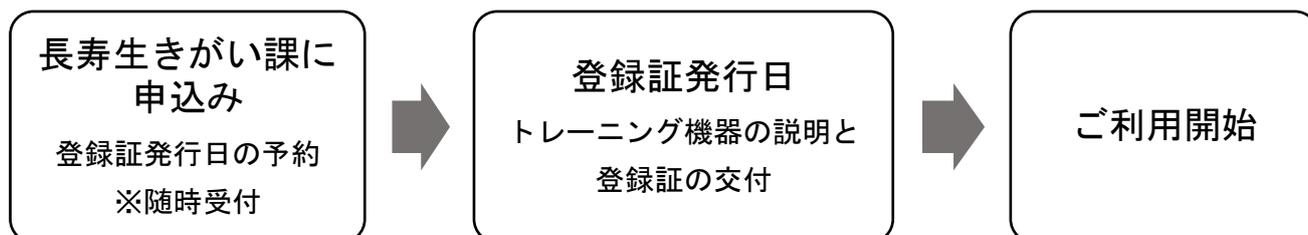


★ 会場および実施日 以下の会場および実施時間内でご利用いただけます。

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、実施していない場合もありますので、詳細な日程は「年間カレンダー」をご覧ください。			

★ 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7年	4月7日(月)	4月17日(木)	4月26日(土)	令和7年	4月8日(火)
	5月8日(木)	5月17日(土)	5月26日(月)		5月13日(火)
	6月2日(月)	6月12日(木)	6月28日(土)		6月3日(火)
	7月10日(木)	7月19日(土)	7月28日(月)		7月1日(火)
	8月7日(木)	8月18日(月)	8月30日(土)		8月5日(火)
	9月8日(月)	9月18日(木)	9月27日(土)		9月2日(火)
	10月6日(月)	10月16日(木)	10月25日(土)		10月7日(火)
	11月6日(木)	11月17日(月)	11月29日(土)		11月4日(火)
	12月4日(木)	12月13日(土)	12月22日(月)		12月2日(火)
令和8年	1月8日(木)	1月17日(土)	1月26日(月)	令和8年	1月6日(火)
	2月7日(土)	2月16日(月)	2月26日(木)		2月3日(火)
	3月7日(土)	3月16日(月)	3月26日(木)		3月3日(火)

### 【申し込み方法】

① 長寿生きがい課窓口

② 郵便もしくはEメール ※3日以内にメールの返信がない場合は当課までお問合せください。

「セルフパワリハ登録証発行希望」と明記の上（メールの場合は件名に）、氏名・生年月日・住所・電話番号・希望会場・希望の登録証発行日（第1希望～第3希望）を書いて長寿生きがい課に郵送（送信）してください。

③ 市公式LINE

「基本メニュー」→「予約する」→「健康づくり講座予約等」→「セルフパワリハ登録証発行受付（黄檗体育館もしくは広野地域福祉センター）」から空きのある日程を予約してください。

※予約の変更・キャンセルは長寿生きがい課までご連絡ください。



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 宇治市宇治琵琶 33 番地

宇治市 長寿生きがい課 介護予防推進係

電話：0774-22-3141(代)

Eメール：[kyositu-oubo@city.uji.kyoto.jp](mailto:kyositu-oubo@city.uji.kyoto.jp)



↑Eメールはこちら