

レッツにしよう

～令和7年度幸齢者健康づくり教室～

今年も新しいメニューが加わりました。皆さんも一緒に健康長寿を目指しましょう！

ラクラクお掃除健康法

足腰が痛くて家の掃除が大変…と思っておられる方必見！
お身体の負担を少なくできる掃除法を伝授します。

フレイル予防について

フレイルって何？保健師より分かりやすく説明します。
これであなたも健康長寿！

気になる補聴器の話

補聴器と集音器何が違うの？私にあったものって何？
そんな疑問にお答えします。補聴器の試着もできますよ♪

終末期と介護予防

皆様、終活という言葉をご存じですか？

介護予防のお話とともに、皆様のこれからについて保健師より講座を行います。

腰痛予防体操

西宇治体育館のトレーナーが来訪！

マットを使用したストレッチや本格的な体操をトレーナーと一緒にを行います。運動が苦手な方でも大丈夫！
一緒に楽しく身体を動かしましょう！

コグエボ

初の試みです！！

Cog Evoとは、脳体力トレーナーのことです。

脳のリハビリテーションから生まれた認知機能のチェックとトレーニングができるエビデンス（科学的根拠）に基づいたクラウドサービスです。

日常における過度なストレス・疲労・睡眠不足、加齢による認知機能の変化を早期にチェックできます。

令和7年度前期レッツにしうじ予定表

第2火曜日 午前10時～11時半	第3金曜日 午後2時～3時半	プログラム	講師
4月8日（火）	4月18日（金）	ラクラクお掃除健康法	はなまるレンタルサービス
5月13日（火）	5月16日（金）	腰痛予防体操	西宇治体育館
6月10日（火）	6月20日（金）	フレイル予防について	西宇治地域包括支援センター
7月8日（火）	7月18日（金）	気になる補聴器の話	株式会社シンコム
8月12日（火）	8月15日（金）	終末期と介護予防	西宇治地域包括支援センター
9月9日（火）	9月19日（金）	コグエボ	ダスキン

★申し込み期間★

3/17(月)の9時～
3/31(月)の17時まで

※4月上旬に抽選の結果ご当選された方にのみ、
電話にてご連絡をさせていただきます。

概要

- ・場所：西小倉地域福祉センター
- ・費用：無料
- ・対象者：市内在住の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。

申し込み方法

来所またはお電話にて受付ます。

ご参加される際のお約束

- ・体調不良等で欠席される際は、事前にご連絡下さい。
- ・感染症の流行等によっては、急遽中止、または変更になる場合があります。
- ・レッツにしうじは半年毎の入れ替え制で参加者を固定します。ご了承下さい。

お申込み・お問い合わせは
西宇治地域包括支援センターまで

TEL:0774-28-6180