

こはた “脳力あっふ” 教室

★ハーモニーやまはた講座★

「脳活性化のために、運動が効果的である」という事は、ご存知の通りです。

ただ、運動は一人では続けるのが難しいです。そこで共に行う事で続けやすく、効果が倍増する

「脳力あっふ教室」を企画しました♪皆さまがいつまでも地域で、元気にお過ごしいただく事が当センターの願いです。専門の理学療法士も一緒させていただきます。ぜひご参加ください。

65歳以上の方が対象です。（20名定員です）

※多数の応募になった場合は隔月（偶数月、奇数月）の参加になる場合もございます。

当日はご自宅で検温し、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

スリッパの貸し出しは致しませんので、上履きの持参をお願い致します。

◆日時 毎月第4木曜日、午後2時～3時30分に開催しています。

2025年 4月24日	10月23日
5月22日	11月27日
6月26日	12月25日
7月24日	2026年 1月22日
8月28日	2月26日
9月25日	3月26日

◆講師 阪東 美可子（理学療法士）

◆開催場所 ハーモニーやまはた（宇治市木幡北山畑23-1）

※駐車場はありませんので、ご了承ください。

※詳細は裏面の地図をご参照ください。

◆内容 元気が続く♪ストレッチと筋トレ

※動きやすい服装でお越しください。

（マスク・タオル・お茶・筆記用具・上靴をご用意ください）

【ご予約・お問い合わせ】

東宇治北地域包括支援センター（ハーモニーこはた内）

受付期間：3月17日～3月31日 ※期間の途中からでも、申し込み参加できます。

受付時間：月～土 午前9時～午後5時 電話：0774-33-8270



【ハーモニーやまはたの地図】

⇒ J R 木 幡 駅 から 歩 いて 約 5 分 で す 。

