

令和7年度(10月～)

参加費無料

65歳以上対象

「健康倶楽部(健康づくり教室)」参加者募集！



## ①はつらつトレーニング教室

送迎：なし

体力の維持・向上のために運動したい人を対象に、運動の継続と仲間づくりを目指す教室です。  
栄養・お口の健康・認知症予防等についても学べます。

| 会場             | 曜日・時間帯 | 定員 |
|----------------|--------|----|
| うじ安心館(月)       | 月・午後   | 20 |
| リエゾン宇治おおくぼ     | 火・午前   | 20 |
| 中畑集会所          | 火・午前   | 12 |
| 西小倉コミュニティセンター  | 火・午後   | 20 |
| 木幡地域福祉センター     | 水・午前   | 16 |
| 開地域福祉センター      | 水・午後   | 20 |
| 西小倉地域福祉センター(水) | 水・午後   | 20 |

※午前は10:00～、午後は14:00～ 2時間程度

＜対象＞ 体力づくり・健康づくりに取り組みたい人  
自主グループに興味のある人

＜回数＞ 週1回 全20回

＜開始時期＞ 10月から

| 会場             | 曜日・時間帯 | 定員 |
|----------------|--------|----|
| 西小倉地域福祉センター(木) | 木・午前   | 20 |
| ハーモニーやはた       | 木・午前   | 12 |
| うじ安心館(木)       | 木・午後   | 20 |
| 東宇治地域福祉センター    | 木・午後   | 20 |
| 吹前集会所          | 金・午前   | 12 |
| 平尾南集会所         | 金・午前   | 12 |
| 南宇治コミュニティセンター  | 金・午後   | 20 |



## ②パワリハトレーニング教室

送迎：あり(送迎時1人で乗り降りが可能な人)

トレーニング機器等を使いながら、普段は使えていない筋肉を使って動きにくさを改善します。  
自宅で出来る体操等も行います。

＜対象＞ 筋力の衰えや足・腰の痛みなどにより、  
集中的な運動機能の強化を希望する人

＜回数＞ 週2回 全20回

＜開始時期＞ 10月から または 1月から  
※抽選により決定します

| 会場         | 曜日・時間帯 | 定員 |
|------------|--------|----|
| 広野地域福祉センター | 月木・午前  | 36 |
|            | 水土・午前  | 36 |
| 黄檗体育館      | 火金・午前  | 24 |

※いずれも10:45～12:30



### ③スロートレーニング教室

送迎：あり（送迎時1人で乗り降りが可能な人）

自宅で楽に取り組めるストレッチ体操や足の筋力トレーニングなどを行う教室です。体操に不慣れな方でも運動習慣がつけられるようサポートします。



＜対象＞筋力の衰えや足・腰の痛みなどにより、外出に自信が持てない人、  
体力に自信がない人

＜回数＞週1回 全20回

＜開始時期＞10月から

| 会場             | 曜日・時間帯 | 定員 |
|----------------|--------|----|
| 東宇治地域福祉センター（火） | 火・午後   | 20 |
| 西小倉地域福祉センター    | 水・午前   | 20 |
| 榎島コミュニティセンター   | 水・午後   | 20 |

| 会場             | 曜日・時間帯 | 定員 |
|----------------|--------|----|
| リエゾン宇治おおくぼ     | 木・午前   | 20 |
| 広野地域福祉センター     | 木・午後   | 20 |
| 東宇治地域福祉センター（金） | 金・午前   | 20 |

※午前は10：00～11：30、午後は13：45～15：15または14：30～16：00

（午後は時間指定不可）

### ＜申し込み方法＞ ※電話での申し込み不可

右記の申込書をご記入の上、郵送（〒611-8501 住所省略可）か長寿生きがい課窓口へご持参ください。  
各行政サービスコーナーやEメール（kyositu-oubo@city.uji.kyoto.jp）でも受け付けます。

**締め切り：8月29日（金）※必着**

※メールで申し込み後3日経っても返信がない場合は、長寿生きがい課まで連絡してください。

※教室は①②③の中から1つしか申し込みできません。会場も1会場の申し込みに限ります。

※応募多数の場合は抽選となります（過去に一度も参加したことがない人が優先）。

※抽選結果は9月中旬に通知予定です。

### ＜注意事項＞

※医師から運動制限の指示を受けている場合は受講できません。

※いずれの会場も車での参加はできません（駐車場の利用不可）。

※令和7年度前期（4～9月実施分）に当選された方は、応募できません。

＜問い合わせ先＞ 宇治市 長寿生きがい課 介護予防推進係

【住所】〒611-8501 宇治市宇治琵琶33番地

【電話番号】☎0774-22-3141（内線2080・2907）

応募用二次元コード→

【Eメール】kyositu-oubo@city.uji.kyoto.jp

