

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）
		10月 8日（水）
		11月12日（水）
		12月10日（水）
*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	令和8年 （2026年）
		1月 14日（水）
		2月 18日（水）
		3月11日（水）

※2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9月1日（月）～令和7年9月12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）

