

【会場】 宇治市福祉サービス公社  
2階 中宇治事業所

※エレベーターはございません  
階段をお使いください。

後期

# すこやか道場

事前申込制

- ・参加の際は、マスクの装着と手洗い・手指消毒にご協力をお願いします
- ・月ごとに介護予防に役立つ講座を開催します
- ・半年毎の入れ替え制で参加者を固定します

日時：10月1日～3月4日 毎月第1水曜日(全6回)  
午前10時から午前11時半 ※祝日の場合変更あり

	プログラム	講師
10月1日	体ほぐしとストレッチ 頭ほぐしと楽しくゲーム	健康運動指導士 池垣 真美子
11月5日		
12月3日		
1月7日		
2月4日		
3月4日		

気象状況によっては急遽中止または変更となる場合があります

- ・費用：無料
- ・対象者：市内在住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

参加当日は、自宅での検温を行い、  
微熱または体調不良の場合は参加  
をお控え下さい

【受付方法】

9月1日(月)9:00～9月12日(金)

来所または電話にて申し込み。新規の方優先。抽選により決定、当選者には9月末ごろセンターより連絡いたします。

詳しくは中宇治地域包括支援センターまでお問合せ下さい

電話：28-3180

# 広野地域福祉センター教室

後期

事前申込制

## すこやか道場



- ・参加の際は、マスクの装着と手洗い・手指消毒にご協力をお願いします
- ・月ごとに介護予防に役立つ講座を開催します
- ・半年毎の入れ替え制で参加者を固定します

日時：10月20日～3月16日 毎月第3月曜日（全6回）  
午後2時から午後3時半 ※祝日の場合変更あり

	プログラム	講師
10月20日	体ほぐしとストレッチ 頭ほぐしと楽しくゲーム	健康運動指導士 池垣 真美子
11月17日		
12月15日		
1月19日		
2月16日		
3月16日		

気象状況によっては急遽中止または変更となる場合があります

- ・費用：無料
- ・対象者：市内在住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

参加当日は、自宅での検温を行い、  
微熱または体調不良の場合は参加  
をお控え下さい

【受付方法】

9月1日（月）9:00～9月12日（金）

来所または電話にて申し込み。新規の方優先。抽選により決定、当選者には9月末ごろセンターより連絡いたします。

詳しくは中宇治地域包括支援センターまでお問合せ下さい

電話：28-3180