

レッツにしようじ

～令和7年度幸齢者健康づくり教室～

後期募集を開始します！たくさんの応募お待ちしております！

ラクラクお掃除健康法

足腰が痛くて家の掃除が大変…と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
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、脳体カ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年度後期レッツにしようじ予定表



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
10月14日(火)	10月17日(金)	ラクラクお掃除健康法	はなまるレンタルサービス
11月11日(火)	11月21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
12月9日(火)	12月19日(金)	終末期と介護予防	西宇治地域包括支援センター
1月13日(火)	1月16日(金)	気になる補聴器の話	株式会社シンコム
2月10日(火)	2月20日(金)	腰痛予防体操	西宇治体育館
3月10日(火)	3月13日(金) ※3月のみ第2金曜	コグエボ	ダスキン

★申し込み期間★
9/1(月)の9時～
9/12(金)の17時まで

※9月中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。
- ・レッツにしよ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