



宇治市幸齢者健康教室
みんなで元気に過ごしましょう！



あつまれ元気の森



みんなで楽しく
介護予防しませんか？

65歳以上
市民対象



理学療法士：阪東美可子先生
による体操と介護予防のお話

参加
無料

＜会場＞ 木幡公民館

宇治市木幡内畑34-7

＜日時と期間＞2025年10月～2026年3月

第3木曜 ※10月のみ第2木曜

10時～11時30分

※日程表は裏面にあります



申し込みは東宇治南地域包括支援センターまで

〒611-0011 宇治市五ヶ庄折坂5-149

0774-38-1250

申し込み期間 9月1日（月）～9月12日（金）まで

申し込み多数の場合、抽選となります



予定表



10月	9日(木)	10時～11時30分
11月	20日(木)	10時～11時30分
12月	18日(木)	10時～11時30分
1月	15日(木)	10時～11時30分
2月	19日(木)	10時～11時30分
3月	19日(木)	10時～11時30分

