

令和 8 年度 セルフパワリハ 年間カレンダー 《黄檗体育館》

R8.3.16 発行

【利用時間】 ◆月曜日・木曜日・土曜日：午前 9 時～12 時（最終受付 11 時）

登録証発行日
の注意

の日は登録証発行日のため、11 時まで終了します。
※11 時からは新規登録者以外の方はご利用できません。

◆火曜日：午後 1 時～4 時（最終受付 3 時）

◎定員なし

◎教室開始時（9 時・13 時）のみ順番を決めるクジを実施

※混雑する時間帯は待ち時間が発生する可能性がありますのでご了承ください。

◎健康体操（ストレッチ等）の実施あり（会議室が使用できる日のみ）

《令和 8 年》

4月	月	火	木	土
			2	4
	6	7	9	11
	13	14	16	18
	20	21	23	25
27	28	30		

5月	月	火	木	土
				2
	4	5	7	9
	11	12	14	16
	18	19	21	23
25	26	28	30	

6月	月	火	木	土
	1	2	4	6
	8	9	11	13
	15	16	18	20
	22	23	25	27
29	30			

7月	月	火	木	土
			2	4
	6	7	9	11
	13	14	16	18
	20	21	23	25
27	28	30		

8月	月	火	木	土
				1
	3	4	6	8
	10	11	13	15
	17	18	20	22
24	25	27	29	
31				

9月	月	火	木	土
		1	3	5
	7	8	10	12
	14	15	17	19
	21	22	24	26
28	29			

10月	月	火	木	土
			1	3
	5	6	8	10
	12	13	15	17
	19	20	22	24
26	27	29	31	

11月	月	火	木	土
	2	8	5	7
	9	10	12	14
	16	17	19	21
	23	24	26	28
30				

12月	月	火	木	土
		1	3	5
	7	8	10	12
	14	15	17	19
	21	22	24	26
23	25	27		

《令和 9 年》

1月	月	火	木	土
				2
	4	5	7	9
	11	12	14	16
	18	19	21	23
25	26	28	30	

2月	月	火	木	土
	1	2	4	6
	8	9	11	13
	15	16	18	20
	22	23	25	27

3月	月	火	木	土
	1	2	4	6
	8	9	11	13
	15	16	18	20
	22	23	25	27
29	30			

★セルフパワリハに参加される方へのお願い★

◎参加される場合は下記の点についてご協力ください。ご協力いただけない場合は参加をお断りする場合があります。

- ・手洗い等の基本的な感染対策の実施にご協力をお願いします。
- ・発熱や咳等、比較的軽い風邪症状が見られる場合は、教室の参加をお控えください。
- ・持ち物…利用登録証・ファイル・上靴・飲み物・タオル・筆記用具
- ・開始前に各自で準備体操を行ってください。
- ・この事業に関する問い合わせは、下記までお願いします。会場への問い合わせはご遠慮ください。

【問い合わせ先】 宇治市 長寿生きがい課 介護予防推進係
電話：0774-22-3141（内線 2080・2907）