

令和8年度 セルフパワリハ 年間カレンダー《広野地域福祉センター》

R8.3.16 発行

【利用時間】 ◆火曜日：午前9時30分～12時（最終受付11時）

登録証発行日
の注意点

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

◆土曜日：午後2時～4時30分（最終受付3時30分）

◎定員なし

◎教室開始時（9時30分・14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。

※開始までに血圧測定と準備体操をしてください。

《令和8年》

4月	火	土
		4
	7	11
	14	18
	21	25
	28	

5月	火	土
		2
	5	9
	12	16
	19	23
	26	30

6月	火	土
	2	6
	9	13
	16	20
	23	27
	30	

7月	火	土
		4
	7	11
	14	18
	21	25
	28	

8月	火	土
		1
	4	8
	11	15
	18	22
	25	29

9月	火	土
	1	5
	8	12
	15	19
	22	26
	29	

10月	火	土
		8
	6	10
	13	17
	20	24
	27	31

11月	火	土
	8	7
	10	14
	17	21
	24	28

12月	火	土
	1	5
	8	12
	15	19
	22	26
	29	

《令和9年》

1月	火	土
		2
	5	9
	12	16
	19	23
	26	30

2月	火	土
	2	6
	9	13
	16	20
	23	27

3月	火	土
	2	6
	9	13
	16	20
	23	27
	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
- ・広野会場への車での参加は出来ません（駐車場利用不可）。
- ・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）