

令和8年度

宇治市セルフパワリハ

★ 対象 医師から運動制限の指示を受けていない65歳以上の宇治市民

★ 内容と特徴 高齢者用のトレーニング機器を使った運動
健康運動指導士など専任の指導者のもと、軽い負荷でトレーニングを行うことで、筋力・バランス力・動かしやすさの維持、改善を図ります。



「楽である」と感じる
ぐらいの軽い負荷で
行いますので、
無理なく継続する
ことができます。

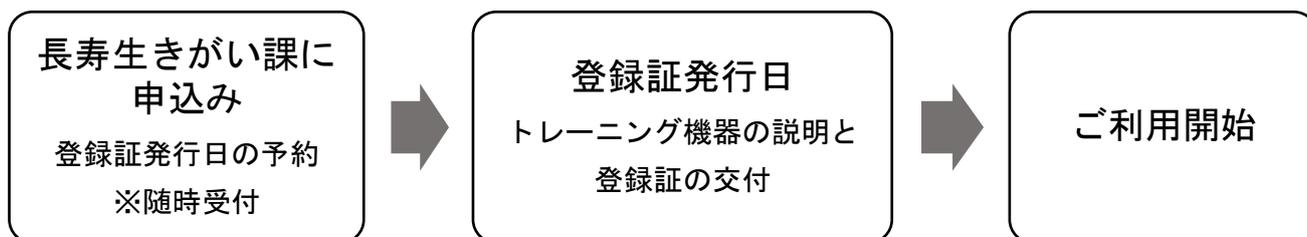


★ 会場および実施日 以下の会場および実施時間内でご利用いただけます。

黄檗体育館		広野地域福祉センター	
月・木・土	9:00~12:00 (最終受付 11時)	火	9:30~12:00 (最終受付 11時)
火	13:00~16:00 (最終受付 15時)	土	14:00~16:30 (最終受付 15時半)
●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 ●健康体操 (ストレッチ等) の実施あり (15分間)		●定員なし ●教室開始時 (9時半・14時) のみ順番を決めるクジを実施	
※会場休館日・年末年始を除く。 ※原則は上記曜日開催ですが、実施していない場合もありますので、詳細な日程は「年間カレンダー」をご覧ください。			

★ 費用 無料

★ ご利用までの流れ



※利用開始前に、トレーニング機器の使い方等の説明と登録証の交付を受けていただく必要があります。まずは長寿生きがい課にお申込みいただき、登録証発行日の予約をしてください。

詳細は裏面をご覧ください⇒

★ 申し込みについて

下記の登録証発行日から希望日を選び、登録証発行日の予約申し込みをしてください。

【登録証発行日】 所要時間：1 時間程度 定員：3 名

黄檗体育館 (時間：午前 11 時～)				広野地域福祉センター (時間：午前 11 時～)			
令和 8 年	4 月 6 日 (月)	4 月 16 日 (木)	4 月 25 日 (土)	令和 8 年	4 月 7 日 (火)		
	5 月 9 日 (土)	5 月 14 日 (木)	5 月 25 日 (月)		5 月 12 日 (火)		
	6 月 1 日 (月)	6 月 11 日 (木)	6 月 27 日 (土)		6 月 2 日 (火)		
	7 月 9 日 (木)	7 月 18 日 (土)	7 月 27 日 (月)		7 月 7 日 (火)		
	8 月 6 日 (木)	8 月 17 日 (月)	8 月 29 日 (土)		8 月 4 日 (火)		
	9 月 7 日 (月)	9 月 17 日 (木)	9 月 26 日 (土)		9 月 1 日 (火)		
	10 月 5 日 (月)	10 月 15 日 (木)	10 月 24 日 (土)		10 月 6 日 (火)		
	11 月 12 日 (木)	11 月 16 日 (月)	11 月 28 日 (土)		11 月 10 日 (火)		
	12 月 3 日 (木)	12 月 12 日 (土)	12 月 21 日 (月)		12 月 1 日 (火)		
	令和 9 年	1 月 7 日 (木)	1 月 16 日 (土)		1 月 25 日 (月)	令和 9 年	1 月 5 日 (火)
		2 月 6 日 (土)	2 月 15 日 (月)		2 月 25 日 (木)		2 月 2 日 (火)
		3 月 6 日 (土)	3 月 15 日 (月)		3 月 25 日 (木)		3 月 2 日 (火)

【申し込み方法】

市公式 LINE から登録証発行日の予約をしてください。

①まずは、右記の二次元コードを読み込み、

「友だち追加」をしてください。

※すでに登録している場合は、②から進んでください。

②トーク画面下の「基本メニュー」→「予約する」→「健康づくり講座予約等」→

「セルフパワリハ登録証発行受付（黄檗体育館もしくは広野地域福祉センター）」から
空きのある日程を予約してください。

※キャンセル等により空きがある場合がありますので、直前の場合はお電話ください。



*LINE からの予約が難しい場合は、お電話にて予約を取らせていただきますので、下記までお問い合わせください。



黄檗体育館（五ヶ庄三番割 25-1）



広野地域福祉センター（広野町大開 72-1）

<お申し込み・お問い合わせ先>

〒611-8501 宇治市宇治琵琶 33 番地

宇治市役所 長寿生きがい課 介護予防推進係

電話：0774-22-3141（内線 2080・2907）