

健康…自身の健康づくりに取り組みたい方へ

① 一般介護予防事業

☎ 長寿生きがい課 ☎ **22-3141** (代表)

高齢者を、年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進するとともに、要介護状態になっても生きがい・役割をもって生活できる地域を構築することを目的として実施しています。

教室名	内容	開催数等	問合せ先
パワリハトレーニング教室	高齢者向けトレーニング機器等を使った教室	週2回 3か月	宇治市 長寿生きがい課
スロートレーニング教室	ゆっくりとした体操を中心に日常生活動作の改善を目指す教室	週1回 6か月	
はつらつトレーニング教室	運動・栄養・口腔・認知機能の向上と仲間づくりを目指した複合型教室	週1回 6か月	
あたまイキイキ教室	認知症を正しく理解して、ゲームや創作活動を通じて、心身を刺激し、脳を活性化する教室	週1回 6か月	
幸齢者健康づくり教室	フレイル予防や認知症についての情報提供や体操、レクリエーションなどを行う教室	月1回	
セルフパワリハ	健康運動指導士等の指導者のもと高齢者向けのトレーニング機器を使った運動等を行う事業	黄檗体育館、 広野地域福祉センター	
B型リハビリ教室	閉じこもり予防のための教室を地域で開催	週1回 会場等について (P.23参照)	
ボランティア研修会	介護予防ボランティアのための研修会を実施	年4回以上	

各種事業については、変更になる場合もありますので、詳細はお問合せにてご確認ください。



スロートレーニング教室



はつらつトレーニング教室

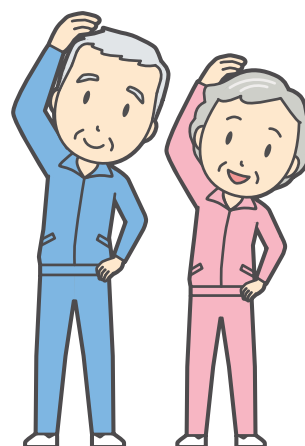


あたまイキイキ教室

② 市内各地のラジオ体操

宇治市内の各地域で住民有志によるラジオ体操の活動がされています。
あなたも、『ラジオ体操』を毎日の習慣に取り入れてみませんか？

	実施会場	実施日 / 時間
①	アルプラザ宇治東駐車場	毎月第2・4木曜日 9時45分～10時
②	槇島児童公園	毎週土曜日 7時30分～
③	紫ヶ丘児童公園	毎週土・日曜日 7時30分～
④	コープ宇治神明前	月曜日～金曜日 9時10分～
⑤	南陵町第2児童公園	月曜日～金曜日 7時20分～
⑥	大成町児童公園	毎日 8時～8時30分
⑦	西大久保団地第2集会場公園	月・水・金曜 7時～



③ Uji 健歩会 ～市民と共に歩むボランティアグループ～

問 健康づくり推進課

☎ 20-8793 (直通)

元気に歩こう!～気軽に楽しくウォーキング～

入会の申し込みはいつでも可能です。健康のために気軽にウォーキングしませんか。

◎ Uji 健歩会とは・・・

自ら健康ウォーキングに関心を深め、実践し研鑽に努めるとともに、身近な四季の移り変わりに触れることにより、身体のみならず心の健康を図ります。これらの喜びを多くの市民と共有し、互いに生き甲斐を持てるよう積極的な取り組みを推進します。



◎主な活動内容

● 月例会の開催

身近な四季の移り変わりに触れ、体力の増進と心の健康を図るウォーキングを市民の皆様と共に毎月実施しています。

● 会員の親睦ウォーキング・食事会

親睦のために参加を会員に限定し、例会の時や日頃ちょっと行かない所を散策したり、例会よりちょっと負荷を掛けた距離を歩いたり、低山登山を行ったり、時には、その中に食事会を織り込んだりする楽しいイベントを実施しています。

● 健康づくりに関する知識

健康を維持し、充実した豊かな暮らしのために、宇治市健康づくり推進課の保健師さんのお話や外部の講師をお招きし、講演会や勉強会を実施しています。

● 宇治市との連携

市民の方々の健康維持・増進に役立つために、宇治市健康づくり推進課の企画事業へ積極的に参加しています。



「歩いて健康的に!仲間づくりもできて一石二鳥!」

「一人住まいなので、みんなで歩いたり、お話しできることが嬉しい」

「一生涯で地球一周の距離を歩くことが目標。80代になってもウォーキングで健康的な生活が送れています」

