

令和8年度(10月～)

65歳以上対象

参加費無料



「健康倶楽部(健康づくり教室)」参加者募集！

対象：医師から運動制限の指示を受けていない65歳以上の宇治市民で、会場内をご自身で安全に移動できる人

①はつらつトレーニング教室

送迎：なし

健康運動指導士による全身の筋力トレーニングを中心に、食事・お口のケア・脳トレも一緒に学べる教室です。
また、教室終了後も仲間と一緒に運動が続けられるよう、仲間づくりも目指します。

＜回数＞週1回 全20回

＜開始時期＞10月から

会場	曜日・時間	定員
うじ安心館（月）	月・午後	20
東宇治コミュニティセンター	火・午前	20
リエゾン宇治おおくぼ	火・午前	20
菟道集会所	火・午後	12
西小倉コミュニティセンター	火・午後	20
小倉デイホーム	水・午前	20
木幡地域福祉センター	水・午前	16

会場	曜日・時間	定員
槇島コミュニティセンター	水・午後	20
吹前集会所	水・午後	12
ハーモニーやまはた	木・午前	16
中畑集会所	木・午前	12
東宇治地域福祉センター	木・午後	20
うじ安心館（木）	木・午後	20
南宇治コミュニティセンター	金・午後	20

※午前は10：00～、午後は14：00～ 2時間程度



②パワリハトレーニング教室

送迎：若干名（送迎時1人で乗り降りが可能な人）

リハビリ専門職による運動指導とあわせて、高齢者用の運動機器を使用し、軽い負荷でゆっくりと筋肉を動かすことで、動作や体力の維持・改善を目指す教室です。

会場	曜日・時間	定員
広野地域福祉センター	月木・午前	32
	水土・午前	32
黄檗体育館	火金・午前	28

＜回数＞週2回 全20回

＜開始時期＞10月から または 1月から

※抽選により決定します

※いずれも10：45～12：30



③スロートレーニング教室

送迎：若干名（送迎時1人で乗り降りが可能な人）

リハビリ専門職の指導のもと、フレイル予防につながる運動を行います。
自宅でもできるゆっくりとした体操を中心に、運動の習慣化を目指します。

<回数> 週1回 全20回

<開始時期> 10月から

会場	曜日・時間	定員
うじ安心館	火・午後	20
西小倉地域福祉センター	水・午前	20
榎島コミュニティセンター	木・午前	20

会場	曜日・時間	定員
広野地域福祉センター	木・午後	20
東宇治地域福祉センター	金・午前	20
平盛デイホーム	金・午後	18

※午前は10：00～11：30、午後は14：00～15：30



<申し込み方法> ※電話での申し込み不可

右記の申込書をご記入の上、郵送（〒611-8501 住所省略可）か長寿生きがい課窓口へご持参ください。
各行政サービスコーナーやEメール（kyositu-oubo@city.uji.kyoto.jp）でも受け付けます。

締め切り：8月31日（月）まで ※必着

※メールで申し込み後3日経っても返信がない場合は、長寿生きがい課まで連絡してください。

※教室は①②③の中から1つしか申し込みできません。会場も1会場の申し込みに限ります。

※応募多数の場合は抽選となります（過去に一度も参加したことがない人が優先）。

※抽選結果は9月中旬に通知予定です。

※令和8年4月～9月にいずれかの教室に当選している場合は申し込み対象外です。

<注意事項>

※医師から運動制限の指示を受けている場合は受講できません。

※うじ安心館（市役所駐車場）・黄檗体育館のみ駐車場の利用ができますが、台数に限りがあるため、できる限り、公共交通機関の利用をお願いします。

<問い合わせ先> 宇治市 長寿生きがい課 介護予防推進係

【住所】〒611-8501 宇治市宇治琵琶33番地

【電話番号】0774-22-3141（内線2080・2907）

応募用二次元コード→

