

<令和8年度 宇治市委託事業> 4月より開催いたします!

😊 ~楽しく笑顔で!!脳活性化を!!~ 😊

# 笑ってすこやか教室

講師：上田 弘子先生

内容：自宅でもできる簡単体操 ※動きやすい服装でお越しください。

対象者：宇治市内在住の65歳以上の方

時間：いずれも10時30分～12時

場所：三室戸北集会所

※駐車場はございませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。

定員：20名

受付は前期(4月～9月)・後期(10月～3月)に分け、前期は4月1日(水)に募集、電話にて受付します。後期は10月1日(水)に募集、電話にて受付します。途中月からの参加も可能です。

※予約制のため、事前にお申し込みください。

※定員になり次第、受付を締め切らせていただきますのでご了承ください。

持ち物：飲み物・タオル・マスク

費用：無料

\*当日はご自宅にて検温をしてから参加をお願いします

## 三室戸北集会所 【第3木曜日】

4月	16日(木)	午前 10時30分～12時
5月	21日(木)	午前 10時30分～12時
6月	18日(木)	午前 10時30分～12時
7月	16日(木)	午前 10時30分～12時
8月	20日(木)	午前 10時30分～12時
9月	17日(木)	午前 10時30分～12時
10月	15日(木)	午前 10時30分～12時
11月	19日(木)	午前 10時30分～12時
12月	17日(木)	午前 10時30分～12時
1月	21日(木)	午前 10時30分～12時
2月	18日(木)	午前 10時30分～12時
3月	18日(木)	午前 10時30分～12時

\*会場地図は裏面をご参照ください。

★気象状況によっては急遽中止または変更になる場合があります。

ご予約・お問い合わせ先:南部・三室戸地域包括支援センター

電話:23-6115

幸齢者健康づくり教室「笑って認知症教室」会場(下記)

三室戸北集会所 (菟道出口 40-71)

