

『まきしま元氣クラブ』

『まきしま元氣クラブ』は地域の皆様の介護予防教室です。
頭と身体を楽しく動かすことで、脳と身体機能を活性化(^o^)/!!
認知症や身体機能低下を予防！元気で生き生き過ごす毎日を応援します！

講師：のぞみ鍼灸整骨院の先生
内容：頭と身体を楽しく動かす体操等を行います
対象者：65歳以上の方
定員：榎島コミュニティセンター（22名）
宇治さわらび園（15名）
予約：4月1日（月）より榎島地域包括支援センターへ
電話または来所にて事前申し込み（予約制）

持ち物：飲み物・タオル・上履き
費用：無料
時間：午前10:00～11:30（開場は9:40）

※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
※37.5℃以上の発熱または体調不良時は参加をご遠慮ください

日程 毎月第3火曜日	日程 毎月第4水曜日
場所 榎島コミュニティセンター	場所 宇治さわらび園
4月21日（火）	4月22日（水）
5月19日（火）	5月27日（水）
6月16日（火）	6月24日（水）
7月21日（火）	7月22日（水）
8月18日（火）	8月26日（水）
9月15日（火）	9月16日（水） ※祝日のため第3水曜日に変更
10月20日（火）	10月28日（水）
11月17日（火）	11月25日（水）
12月15日（火）	12月23日（水）
1月19日（火）	1月27日（水）
2月16日（火）	2月24日（水）
3月16日（火）	3月24日（水）

※会場地図は裏面をご参照ください

予約・お問い合わせ：榎島地域包括支援センター電話：21-6605

横島コミュニティセンター 京都府宇治市横島町大川原 2 7-5



宇治さわらび園 京都府宇治市横島町郡 5 0-1

