

こはた“脳力あっふ”教室

★ハーモニーやまはた講座★

「ひとりじゃないから続けられる」「みんなで動けば、楽しさ2倍!」
運動は一人では続けるのが難しいです。そこで共に行う事で続けやすく、効果が倍増する
「脳力あっふ教室」を企画しました♪皆さまがいつまでも地域で、つながりをもって元気にお過
ごしいただく事が当センターの願いです。専門の理学療法士もご一緒させていただきます。ぜひ
ご参加ください。

65歳以上の方が対象です。(30名定員)

当日はご自宅で検温し、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

スリッパの貸し出しは致しませんので、上履きの持参をお願い致します。

◆日時 毎月第4木曜日、午後2時～3時30分に開催します。

2026年 4月23日	10月22日
5月28日	11月26日
6月25日	12月24日
7月23日	2027年 1月28日
8月27日	2月25日
9月24日	3月25日

◆講師 阪東 美可子(理学療法士)

◆開催場所 ハーモニーやまはた
(宇治市木幡北山畑23-1)

※駐車場はありませんので、ご了承ください。

※詳細は裏面の地図をご参照ください。

◆内容 元気が続く♪ストレッチと筋トレ

※動きやすい服装でお越しください。

(マスク・タオル・お茶・筆記用具・上靴をご用意ください)

【ご予約・お問い合わせ】東宇治北地域包括支援センター(ハーモニーこはた内)



受付期間:3月16日～3月31日 ※期間の途中からでも、申し込み参加できます。

受付時間:月～土 午前9時～午後5時 電話:[0774-33-8270](tel:0774-33-8270)

【ハーモニーやまはたの地図】

⇒ J R 木幡駅 から歩いて約 5 分です。

