

東宇治北 2026年度 宇治市「幸齢者健康づくり教室」

こはた “脳力あっぷ” 教室

身体運動と講座の楽しい教室で、
脳は生き生き、身体はウキウキ、元気印
の高齢者になりませんか！

講師： 弘中 信正（健康運動指導士・介護予防運動指導員）

内容： スライドで学びながら、たのしい介護予防健康体操と
脳いきいきレクリエーションやトレーニング

対象者： 宇治市在住の65歳以上の方

日時： 第2火曜日 午後2時～3時30分

場所： 平尾台西集会所（児童公園となり）
（裏面の地図を参照ください）

費用： 無料 定員30名

持ち物： **運動靴は必須**、お茶、動きやすい服装、マスク、筆記用具

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。

スリッパ等の貸し出しは致しません。運動靴の持参をお願いします。



毎月第2火曜日	内容	毎月第2火曜日	内容
2026年4月14日	健康寿命を延ばそう	10月13日	お口体操で介護予防
5月12日	軽運動で認知症予防	11月10日	歩立座を正して健康
6月9日	あ注意！転倒予防策	12月8日	かぜに負けない運動
7月14日	夏バテ防止の体操	2027年1月12日	レクで認知症予防
※8月18日	体操で免疫力あっぷ	2月9日	社会参加で生きがい
9月8日	栄養と伝統食と運動	3月9日	まとめの元気体操

※は、第3火曜日です。

【予約申し込み 問合せ先】

東宇治北地域包括支援センター

受付時間：月～土 午前9時から午後5時

受付電話： 0774-33-8270 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。

