

〈市委託事業〉

令和8年度

# 高齢期の『健康生活』を迎えるために！ 『小倉げんき塾』のご案内

『小倉げんき塾』は、地域の皆様に気軽に参加頂ける介護予防教室です。  
定員 30 名(各部)に限定されますので、毎月、応募制となります。

講師：運動実践指導者 山根 光子 先生

対象者： 宇治市在住の65歳以上の方は、どなたでも参加できます。

内容： 自宅でもできる簡単体操（2部制）

費用： 無料

持ち物： 飲み物・タオル・動きやすい服装・マスク

申し込み方法：毎月 15 日～25 日（土日祝除く）に翌月分を参加申し込み書を以て受付いたします。

北宇治地域包括センター事務所前の受付ブースにてお申し込み下さい。

先着順ではございませんので期間中に余裕を持ってお越し下さい。

応募多数の場合は抽選を行い、抽選に外れた方にはご連絡をいたします。

※当日、微熱または体調不良の場合は参加をご遠慮下さい。

※駐車場はございませんので、お車でのご来場はご遠慮下さい。

※履き間違い、盗難防止のため、靴の自己管理をお願いいたします。

## 小倉デイホーム（小倉小学校北校舎2階）介護者教育室

4月	9日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
5月	14日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
6月	11日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
7月	9日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
8月	6日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
9月	10日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
10月	8日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
11月	12日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
12月	10日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
1月	14日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
2月	4日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分
3月	11日（木）	1部	午前9時30分～10時45分	2部	午前11時～12時15分

【お問い合わせ】 北宇治地域包括支援センター 電話： 21-8123