

令和6年度 前期

らくしょう 南宇治 楽笑くらぶ ～ 一笑一若一怒一老 ～

「大いに笑えば一歳ずつ若返り、怒ったり悲しんだりすれば一歳ずつ老いる」
…中国の諺より

| 場 所 | 時 間 | 実施日（全6回） ＜毎月第2水曜日＞ |
|--|------------------------------|--------------------------|
| *リエゾン宇治おおくぼ 1階 地域交流センター (※上履き必要) | (午 前) 10時～11時半 固定定員15名 | 令和6年 (2024年) 4月10日(水) |
| | | 5月 8日(水) |
| *南宇治コミュニティセンター 1階 大会議室 | (午 後) 1時半～3時 固定定員15名 | 6月12日(水) |
| | | 7月10日(水) |
| | | 8月 7日(水) |
| | | 9月11日(水) |

※8月のみ第1水曜日

65歳以上の方・参加費無料・申し込み必要

*内容：毎月1回 半年間（全6回）、若返りをめざす、お話や体操

*講師：健康運動指導士 ^{いじゅういん}伊集院 ^{ほまれ}誉氏

※各会場とも、駐車場・送迎はありません。

※コロナウイルス感染症対策の為、定員・内容等調整して実施します。急遽中止となる場合があります。

*申し込み方法：下記申し込み先へ電話か来所

*申し込み期間：令和6年3月15日（金）～令和6年3月29日（金）

※希望者が定員超過の場合は抽選になります。

※参加していただける方のみ、ご連絡させていただきます。

＜お申し込み・お問い合わせ先＞

南宇治地域包括支援センター（平盛小学校内）

☎45-1544

※お申し込みは、平日の午前9時～午後5時にお願いします