

東宇治北 2025 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

楽しく体操をしながら 脳を生き生き
健康長寿な幸齢者こう れい しゃにないましょう

講師： 弘中 信正（介護予防運動指導員）※健康保険組合やカルチャーセンターで講師
東宇治北地域包括支援センター 職員

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 65 歳以上の方(定員 20 名)

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

持ち物： お茶、動きやすい服装、マスク、運動靴、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。

第 2 火曜日	内容	第 2 火曜日	内容
2,025 年 4 月 8 日	フレイル予防体操	10 月 14 日	お口体操で介護予防
5 月 13 日	運動で認知症予防	11 月 11 日	姿勢を正して健康に
6 月 10 日	あ！注意 転倒予防	12 月 9 日	かぜに負けない運動
7 月 8 日	夏バテ防止体操	2026 年 1 月 13 日	レクで認知症予防
8 月 12 日	体操で免疫力あっぷ	2 月 10 日	フレイルを防ごう
9 月 9 日	食べ物と運動	3 月 10 日	まとめの元気体操

【予約申し込み お問合せ先】

東宇治北地域包括支援センター（宇治市木幡金草原 47）

受付時間：月～土 午前 9 時から午後 5 時

電話：0774-33-8270 受付期間：3 月 17 日～3 月 31 日

※期間の途中からでも、申し込み参加できます。

【平尾台西集会所の地図】

