

B型リハビリ教室

のご案内

笑って、動いて、
おしゃべりして。
週に一度の楽しい時間が、
元気な毎日につながります。
地域の教室で、健康づくりを
始めてみませんか？

B型リハビリ教室とは

体操やゲーム、創作活動などを通して、
心と体の健康づくりと地域での交流を
応援する教室です。

「家にいることが多かった」
「誰かと話す機会がほしい」
「無理なく体を動かしたい」
という方におすすめです。
地域のボランティアの皆さんと一緒に、
楽しく健康づくりに取り組みます。



対象となる方

宇治市内にお住まいの **65 歳以上** で、
次のすべてに当てはまる方

- 閉じこもりがちな生活の予防・改善を希望する方
- 要支援・要介護認定を受けていない方
- 介護予防・生活支援サービス事業の対象者ではない方
- お住まいの小学校区の会場まで、ご自身で通うことができる方



教室の内容

開催頻度：週 1 回

時間：約 2 時間

参加者同士や地域ボランティアとの交流を楽しみながら、



体操



レクリエーション



ゲーム



創作活動

などを行います。楽しみながら自然と体を動かし、
健康づくりや外出のきっかけづくりにつなげます。

会場・開催日時

原則として、お住まいの小学校区にある会場で開催しています。
会場や曜日、時間は教室一覧をご確認ください。



※会場の都合（工事など）により、一時的に会場変更や休止となる場合があります。
※会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

お申し込み・お問い合わせ

宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）
〒611-0021 京都府宇治市宇治琵琶 45

☎ 電話 0774-22-5650
☎ FAX 0774-22-5654



市民の皆さまの健康づくりと地域での交流を応援しています。
ぜひお気軽にご参加ください。

