

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。



【平尾台西集会所の地図】

