

<令和8年度 宇治市委託事業> 4月より開催いたします!!



～青空のように晴れやかに♪脳活性化を♪～



脳トレ教室 あおぞら

講師：日野 真代先生

内容：自宅でもできる簡単体操 ※動きやすい服装でお越しください。

対象者：宇治市内在住の65歳以上の方

時間：いずれも10時30分～12時

場所：明星集会所

※駐車場はございませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。

定員：20名

受付は前期(4月～9月)・後期(10月～3月)に分け、前期は4月1日(水)に募集、10時から電話にて受付します。後期は10月1日(木)に募集、10時から電話にて受付します。

申込先：南部・三室戸地域包括支援センターへ電話にて受付（10時受付開始）

電話：23-6115 受付

※予約制のため、事前にお申し込みください。

※定員になり次第、受付を締め切らせていただきますのでご了承ください。

持ち物：飲み物・タオル・マスク

費用：無料

*当日はご自宅にて検温をしてから参加をお願いします。

明星集会所 【第4金曜日】

4月	24日(金)	午前 10時30分～12時
5月	22日(金)	午前 10時30分～12時
6月	26日(金)	午前 10時30分～12時
7月	24日(金)	午前 10時30分～12時
8月	28日(金)	午前 10時30分～12時
9月	25日(金)	午前 10時30分～12時
10月	23日(金)	午前 10時30分～12時
11月	27日(金)	午前 10時30分～12時
12月	25日(金)	午前 10時30分～12時
1月	22日(金)	午前 10時30分～12時
2月	26日(金)	午前 10時30分～12時
3月	26日(金)	午前 10時30分～12時

*会場地図は裏面をご参照ください。

★気象状況によっては急遽中止または変更になる場合があります。

ご予約・お問い合わせ先:南部・三室戸地域包括支援センター

電話:23-6115

幸齢者健康づくり教室「脳トレあおぞら」会場(下記)

明星集会所 (明星町一丁目9-87)

