

<令和8年度 宇治市委託事業> 6月から内容が変わります！



～無理なくはじめる体力づくり～



からだのなるほど教室

講師：大倉 一紀さん（京都岡本記念病院 理学療法士）

内容：自分の体の状態と、明日からの過ごし方の再確認。生活の中で無理なく続けられる、体力づくりのポイントや運動の紹介

対象者：宇治市内在住の65歳以上の方

時間：いずれも13時30分～15時

場所：三室戸北集会所

※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。途中月からの参加も可能です。

※予約制のため、事前にお申し込みください。10時受付開始

※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

三室戸北集会所 【第3木曜日】

月	日程	曜日	時間
6月	18日	（木）	午後13時30分～15時
7月	16日	（木）	午後13時30分～15時
8月	20日	（木）	午後13時30分～15時
9月	17日	（木）	午後13時30分～15時
10月	15日	（木）	午後13時30分～15時
11月	19日	（木）	午後13時30分～15時
12月	17日	（木）	午後13時30分～15時
1月	21日	（木）	午後13時30分～15時
2月	18日	（木）	午後13時30分～15時
3月	18日	（木）	午後13時30分～15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。

申込先 南部・三室戸地域包括支援センター
電話 0774-23-6115

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 「からだのなるほど教室」会場(下記)

三室戸北集会所 (菟道出口 40-71)

