

【会場】 宇治市福祉サービス公社
2階 中宇治事業所

※エレベーターはございません
階段をお使いください。

後 期

事前申込制

すこやか道場



- ・参加の際は、マスクの装着と手洗い・手指消毒にご協力をお願いします
- ・月ごとに介護予防に役立つ講座を開催します
- ・半年毎の入れ替え制で参加者を固定します

日時：10月7日～3月3日 毎月第1水曜日(全6回)
午前10時から午前11時半 ※祝日の場合変更あり

	プログラム	講 師
10月7日	体ほぐしとストレッチ 頭ほぐしと楽しくゲーム	健康運動指導士 池垣 真美子
11月4日		
12月2日		
1月6日		
2月3日		
3月3日		

気象状況によっては急遽中止または変更となる場合があります

- ・費用：無料
- ・対象者：市内在住65歳以上の方
- ・駐車場はありませんのでお車でのご来場はご遠慮下さい

参加当日は、自宅での検温を行い、
微熱または体調不良の場合は参加
をお控え下さい

【受付方法】

9月1日(火)9:00～9月11日(金)

来所または電話にて申し込み。新規の方優先。抽選により決定、当選者には9月末ごろセンターより連絡いたします。

詳しくは中宇治地域包括支援センターまでお問合せ下さい

電話：28-3180