

レッツにしようじ

～令和8年度幸齢者健康づくり教室～

皆さんも一緒に健康長寿を目指しましょう！

栄養の話

株式会社はーと&はあとプラスの管理栄養士さんから栄養の話についてお話します♪

腰痛予防体操

のぞみ鍼灸院より腰痛予防体操についてレクチャーをしていただきます。

腰痛ゼロへの第一歩、ここから！

ピラティスボール体操・ボッチャ

ピラティスボールは柔軟性・弾力性が変わる柔らか素材のボールです。ボールを使用しながら安全に無理なく体を動かしましょう！待ち時間はボッチャで交流タイム♪

薬剤師さんに聞くお薬の話

ウエルシア宇治伊勢田店の薬剤師さんに、お薬にまつわるアレコレ聞いてみませんか？

脳活性化トレーニング

脳トレ＝自分への投資！

笑って楽しんで鍛えて脳を活性化させましょう！

お元気体操

西宇治体育館のトレーナーが来訪！

マットを使用したストレッチや本格的な体操をトレーナーと一緒にいきます。運動が苦手な方でも大丈夫！

一緒に楽しく身体を動かしましょう！

令和8年度後期レッツにしようじ予定表

第2火曜日 午前10時～11時半	第3金曜日 午後2時～3時半	プログラム	講師
10月13日（火）	10月16日（金）	栄養の話	株式会社はーと&はあとプラス
11月10日（火）	11月20日（金）	腰痛予防体操	のぞみ鍼灸院
12月8日（火）	12月18日（金）	ピラティスボール体操・ ボッチャ	ゴトウライフクリエイション
1月12日（火）	1月15日（金）	薬剤師さんに聞くお薬の話	ウエルシア宇治伊勢田店
2月9日（火）	2月19日（金）	脳活性化トレーニング	NPO法人まちづくりねっと・うじ
3月9日（火）	3月19日（金）	お元気体操	西宇治体育館

★申し込み期間★

9/14(月)の9時～
9/30(水)の17時まで

※10月上旬に抽選の結果ご当選された方にのみ、
電話にてご連絡をさせていただきます。

概要

- ・場所：西小倉地域福祉センター
- ・費用：無料
- ・対象者：市内在住の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。

申し込み方法

来所またはお電話にて受付ます。

ご参加される際のお約束

- ・体調不良等で欠席される際は、事前にご連絡下さい。
- ・感染症の流行等によっては、急遽中止、または変更になる場合があります。
- ・レッツにしようじは半年毎の入れ替え制で参加者を固定します。ご了承下さい。

お申込み・お問い合わせは
西宇治地域包括支援センターまで

TEL:0774-28-6180