

健康長寿のヒントがここに！～健康長寿日本一の宇治をめざして～

参加費
無料

超高齢社会での生き方に
関心のある人

いつまでも
健康長寿でいたい人

地域で活躍したい人

こんな方にオススメです

げんきびと

宇治源粹人講座

受講生募集

超高齢社会の我が国において、健康寿命（心身ともに自立し、健康的に生活できる期間）を伸ばし、住み慣れた地域社会で生き生きと暮らすことが望まれています。

そのためには、自身の健康増進はもとより、地域社会での交流や活動の機会を増やし、役割を持つことが効果的であると言われてています。

そこで、超高齢社会の現状と課題、そしていつまでも元気ではつらつと輝く人生を送るためのヒントについて一緒に学びませんか？

申込み・お問い合わせは

一般財団法人宇治市福祉サービス公社

電話：28-3154

一緒に学びましょう

詳細は裏面へ

FAX申込書

9月3日（木）までに
電話かFAXのいずれかでお申込みください。

FAX

28-3190

お名前（ふりがな）

電話番号

ご住所

宇治市

※FAX受信後、こちらより受信確認の連絡をさせていただきます。

講座

1

9月10日（木）（13時30分～15時30分）

講義

超高齢社会を元気に生きるヒント

～アクティブなシニアライフを共に考えてみませんか？～

講師：宇治市福祉サービス公社 事務局次長 川北雄一郎

講座

2

9月15日（火）（13時30分～15時）

実技

元気で過ごすために身体を動かそう

～いつまでも健康であるためには、どんな運動をすればいいの？～

講師：宇治市福祉サービス公社 作業療法士 細川佐理

講座

3

9月18日（金）（13時30分～15時30分）

活動発表

■ わがまちの地域活動を学ぼう

～わたし、こんな活動を頑張ってます～

発表者：健康長寿サポーター 太田久美子氏

■ これまでの講座の感想や今後やりたいことなど、グループで交流しましょう



講座のポイント

- 本講座をすべて受講すると、宇治市認定の「健康長寿サポーター」として登録いただけます。
- 「健康長寿サポーター」には様々な活動のご案内をしています。

あなたも取り組んでみませんか？

「健康長寿サポーター」とは

高齢者が安心して暮せる宇治のまちを創るために、ちょっとした身の回りの生活支援（掃除や買い物等）や高齢者の居場所づくり等の活動の担い手として日々活躍されています。



- ◆対象：◎市内在住で年齢は問いません
◎全ての日程に出席できる方
- ◆会場：宇治市生涯学習センター
（宇治市宇治琵琶45-14）
- ◆定員：先着 20 名

受講される際のお願い

- ・ご自宅で検温をお願いします。
- ・参加の際は、マスク着用、手洗いまたは手指消毒をお願いします。

申込み・お問い合わせは

一般財団法人宇治市福祉サービス公社

電話：28-3154