

令和6年

10/31 木
10時 START

会場：道の駅みなとオアシスうわじま
きさいや広場



出演講師
m-fit 健康運動
島本眞由美さん



出演講師
健康応援スポーツクラブ
PRIME
河野行徳さん



うわじまがいな 健康カーニバル

第7回

うわじまガイヤ健康体操とは... 宇和島市が高齢者の皆さんの元気作りのために作成した、介護予防のための健康体操。「GAYA ON THE ROAD」の曲に合わせて、起立した状態だけでなく椅子に座ったままでもしっかりと体を動かせる体操です。



〈主催・問い合わせ〉 宇和島市高齢者福祉課 地域包括支援センター
☎ 0895-49-7019

総合司会
やのひろみ

