

令和7年度

市主催介護予防教室

日程表

宇佐地区①

- 毎月第1水曜 13時30分～
- 会場：宇佐市総合運動場 武道場
- 畳やマットでできる体操を中心に紹介します。

開催日	講師
4月 2日 (水)	後藤理学療法士
5月 7日 (水)	高橋理学療法士
6月 4日 (水)	吉田理学療法士
7月 2日 (水)	広域リハ
8月 6日 (水)	後藤理学療法士
9月 3日 (水)	高橋理学療法士
10月 1日 (水)	広域リハ
11月 5日 (水)	後藤理学療法士
12月 3日 (水)	高橋理学療法士
1月 7日 (水)	後藤理学療法士
2月 4日 (水)	広域リハ
3月 4日 (水)	高橋理学療法士

宇佐地区②

- 毎月第3水曜 13時30分～
- 会場：宇佐市総合運動場 武道場
- 畳やマットでできる体操を中心に紹介します。

開催日	講師
4月 16日 (水)	後藤理学療法士
5月 21日 (水)	高橋理学療法士
6月 18日 (水)	吉田理学療法士
7月 16日 (水)	広域リハ
8月 20日 (水)	後藤理学療法士
9月 17日 (水)	高橋理学療法士
10月 15日 (水)	広域リハ
11月 19日 (水)	後藤理学療法士
12月 17日 (水)	高橋理学療法士
1月 21日 (水)	後藤理学療法士
2月 18日 (水)	吉田理学療法士
3月 18日 (水)	西原柔道整復師



安心院地区

- 毎月第1木曜 13時30分～※1月は第2木曜
- 会場：安心院総合保健福祉センター
- 椅子や畳でできる体操を中心に紹介します。

開催日	講師
4月 3日 (木)	友松理学療法士
5月 1日 (木)	広域リハ
6月 5日 (木)	西原柔道整復師
7月 3日 (木)	吉田理学療法士
8月 7日 (木)	友松理学療法士
9月 4日 (木)	広域リハ
10月 2日 (木)	西原柔道整復師
11月 6日 (木)	吉田理学療法士
12月 4日 (木)	友松理学療法士
1月 8日 (木)	広域リハ
2月 5日 (木)	吉田理学療法士
3月 5日 (木)	西原柔道整復師

院内地区

- 毎月第2火曜 13時30分～
- 会場：院内支所 多目的ホール
- 椅子やマットでできる体操を紹介します。

開催日	講師
4月 8日 (火)	友松理学療法士
5月 13日 (火)	広域リハ
6月 10日 (火)	西原柔道整復師
7月 8日 (火)	吉田理学療法士
8月 12日 (火)	友松理学療法士
9月 9日 (火)	広域リハ
10月 14日 (火)	西原柔道整復師
11月 11日 (火)	吉田理学療法士
12月 9日 (火)	友松理学療法士
1月 13日 (火)	広域リハ
2月 10日 (火)	友松理学療法士
3月 10日 (火)	広域リハ

注意事項

- ◆軽い運動ができる軽装で、タオルや水分補給のお茶等各自ご持参ください。
- ◆床での体操を実施することがありますので、必要な方はマットやバスタオル等ご持参ください。
- ◆講師の先生が変更する場合がありますが、ご了承ください。