



いつまでも**健康体操**で自分らしく生き生きと!



うわじま がいな 健康カーニバル



**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づくりのために作成した介護予防のための健康体操。「GAIYA 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。

2018.7.9月 10時スタート

〈会場〉道の駅 みなとオアシスうわじま きさいや広場



〈ゲスト〉
フィットネスインストラクター
井門恵理子先生

愛媛、エアロビクス指導者の草分け的存在でありうわじまガイヤ健康体操の考案者。指導歴32年、アジェックスエアロスタジオのチーフインストラクターを16年務めた後フリーに転身。地域に密着した健康体操の普及に努め、健康と運動についての講演や指導を全国で展開している。
愛媛大学、聖カタリナ大学、環太平洋短期大学非常勤講師。



〈総司会〉
やのひろみ



〈パフォーマンス〉
これかた会（護法太鼓）

当日参加団体には
こんな賞も!

- ガイヤ健康大賞 賞金 **3万円**
- 審査員特別賞 賞金 **1万円**
- 衣装デザイン賞 賞金 **1万円**
- きさいや広場賞 ロイズ商品



〈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

このイベントは、平成28・29年度ガイヤマイレージ制度において、希望交換品を、イベントに係る寄付として申し出た19名の方の寄付金を一部活用させていただいています。