



いつまでも**健康体操**で
自分らしく生き生きと！

第2回

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。

2019. **11.1** **金** **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

うわじまガイヤ健康体操
考案者！



〈ゲスト〉
フィットネスインストラクター
井門恵理子先生

当日参加団体には
こんな賞も！

- ガイヤ健康大賞 賞金 **2万円**
- 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



〈総合司会〉
やのひろみ



昨年度優勝チームの記念撮影！

〈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30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25名の方の寄付金を一部活用させていただいています。