



宇和島 uwajima

いつまでも健康体操で  
自分らしく生き生きと!



第3回

# うわじま がいな 健康カーニバル

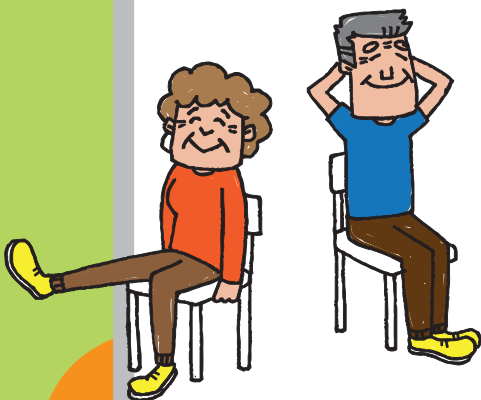
令和2年

10月20日

火

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



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

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。

参加団体のうち、「老人クラブ」につきましては、「宇和島市老人クラブは一つのチームである」との理念に基づき、参加クラブについては、一律に表彰させていただきます。

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



〈総合司会〉  
やのひろみ

〈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

※今後、コロナウイルスの感染拡大にともない、参加者や会場の状況を考慮しイベントを中止することがあります。

