

第8回

出演講師

m-fit 健康運動
島本眞由美さん

うわじまがいのな 健康カーニバル

令和7年

10月29日 水

道の駅みなとオアシスうわじま
まなびや広場

10時スタート

出演講師

健康応援スポーツクラブ PRIME
河野行徳さん

総合司会
やのひろみ

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。
「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。



宇和島
uwajima

〈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