

令和8年

10月22日 木

10時スタート!

第9回

うわじま がいのな 健康 カーニバル

うわじまガイや健康体操とは…

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。

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
電話 0895-49-7019

場所

道の駅みなとオアシス うわじま
きさいや広場



宇和島
uwajima



総合司会
やのひろみ