



令和6年度
**うわじま
 ガイヤ健康体操
 協力団体
 マップ**

5人以上

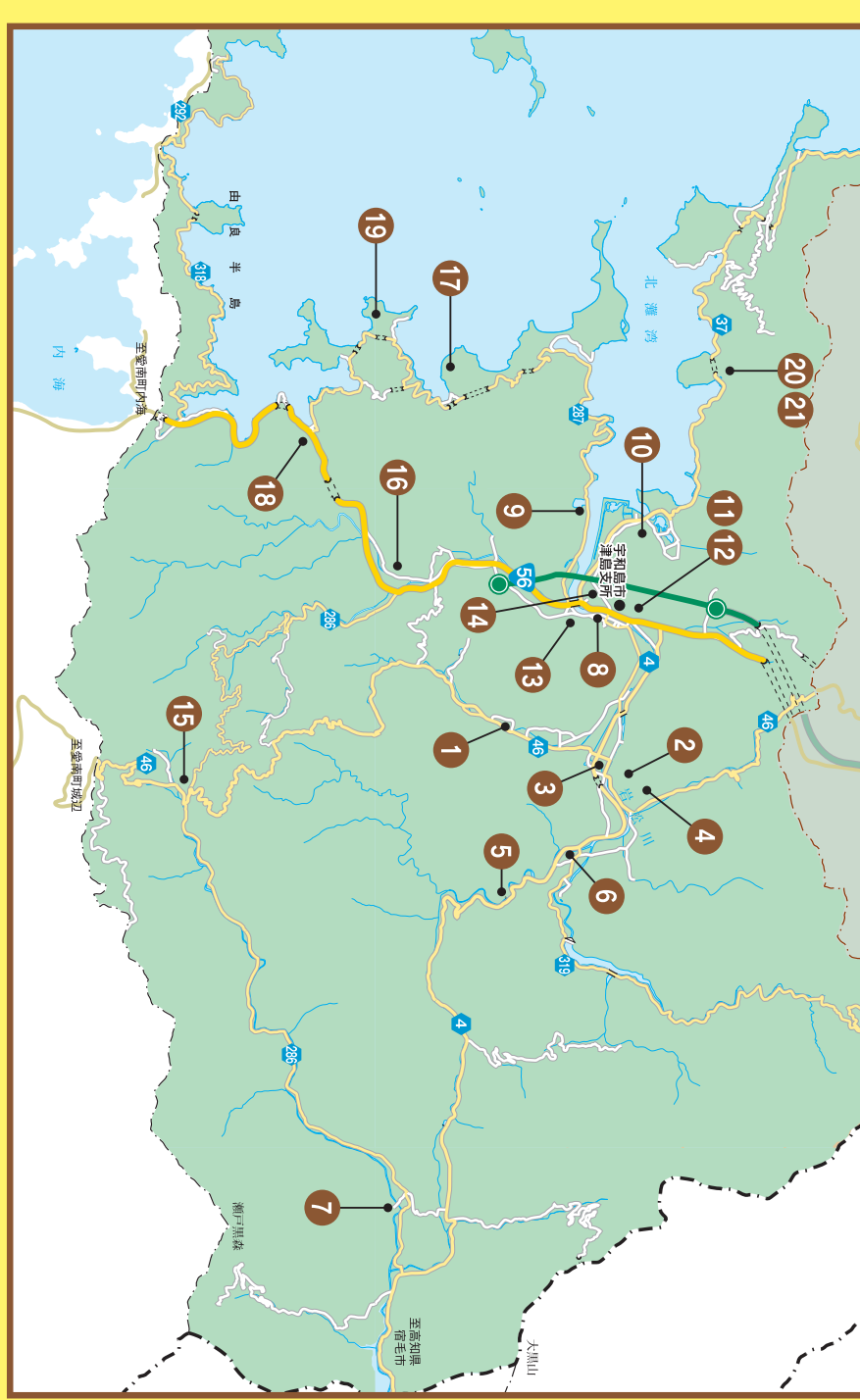
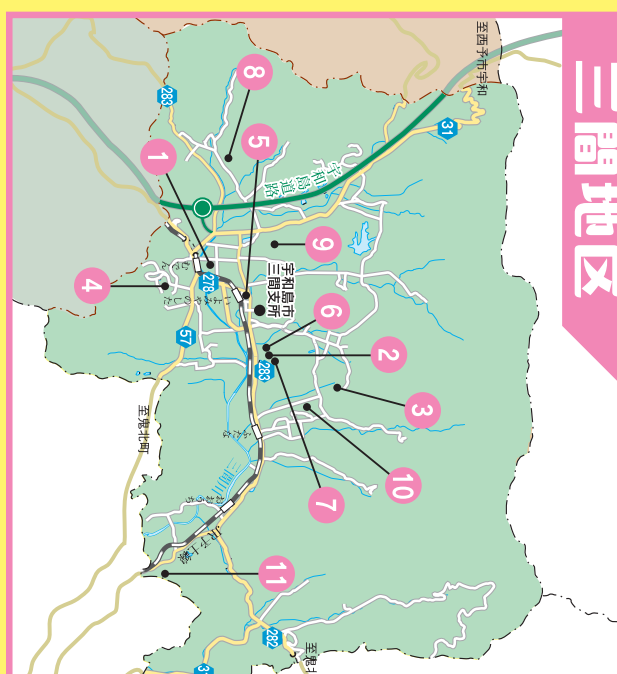
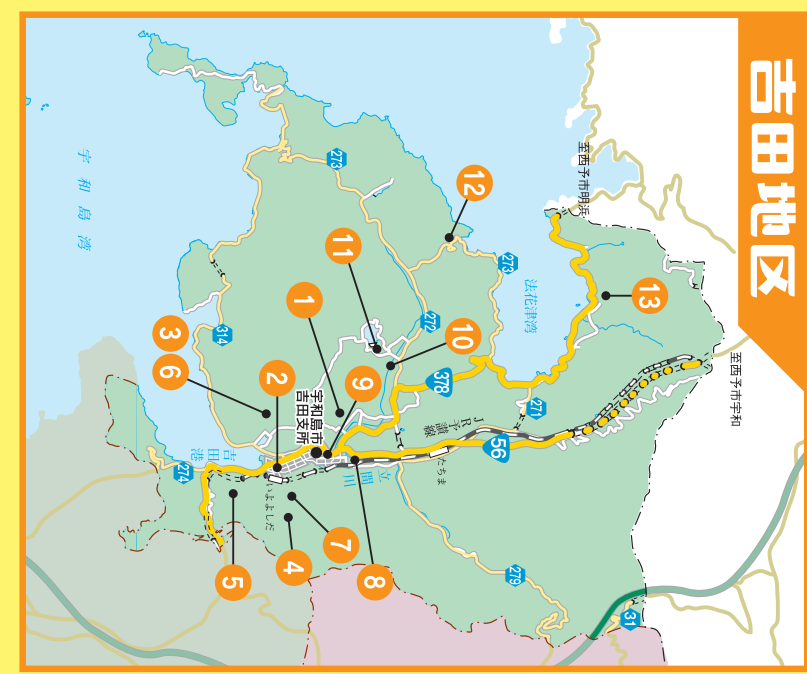
うわじまガイヤ健康体操協力団体とは？
 65歳以上の方が、2世帯5人以上のグループを作り、
 みんなで週に1回以上、集まりやすい場所で
 「うわじまガイヤ健康体操」を実施する住民主体の団体のことです。

うわじまガイヤ健康体操とは？
 宇和島市の高齢者の皆さんの
 「元気作り・介護予防」を目的とした宇和島市ご当地健康体操
 「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体を動かせる体操。

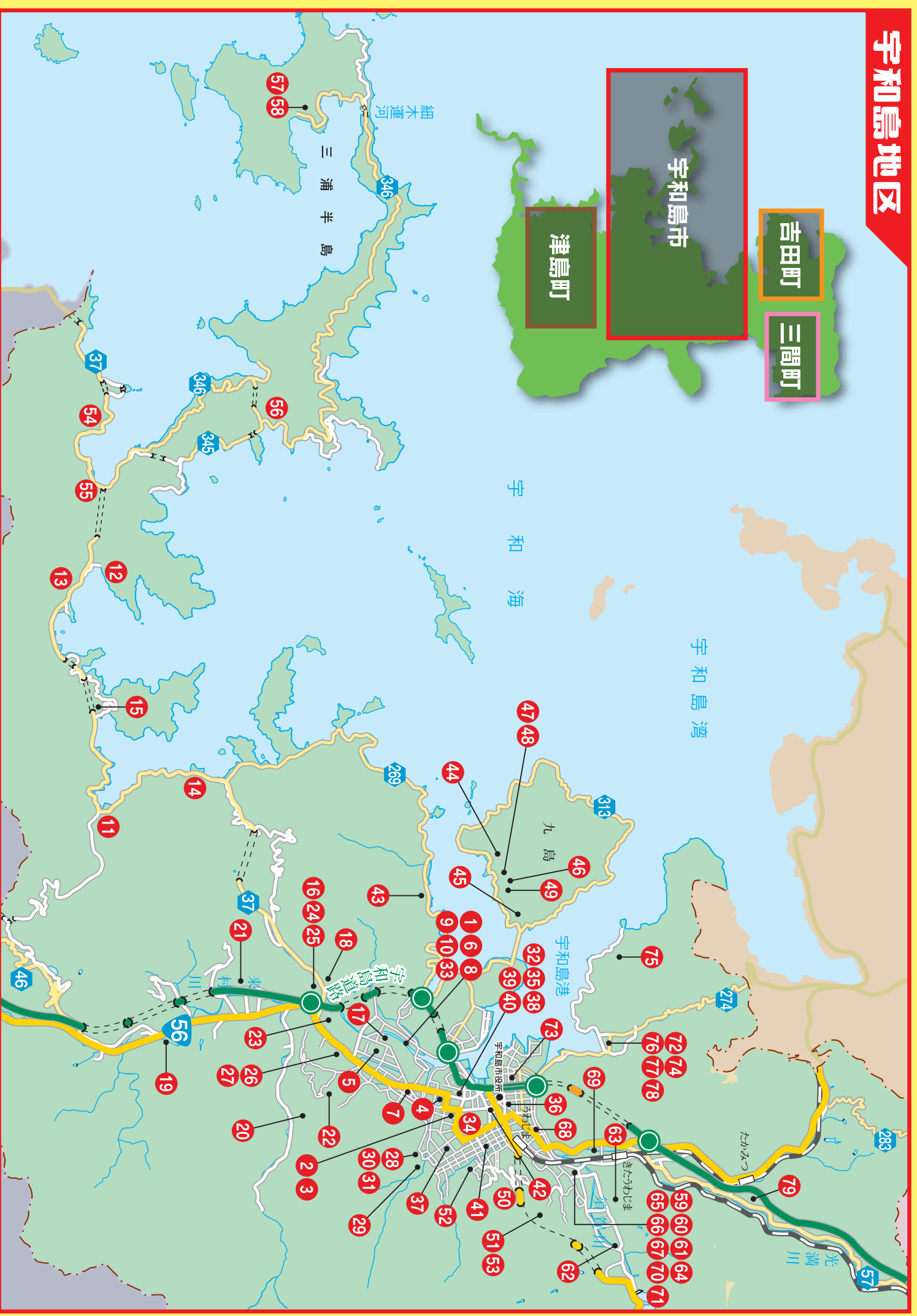
参加したい！自分たちも団体を作りたい！ そんな時は？



マップ上の番号と「協力団体一覧表」の番号を照らし合わせてご確認ください。



**協力団体
 マップ**
 うわじま
 ガイヤ健康体操



宇和島地区

吉田町
 三間町

津島町
 宇和島市

