

65歳以上の恩納村民限定 一般介護予防教室

参加者
募集!



1

脳リズ教室

馴染みのある歌謡曲に合わせてステップを踏んだり、手指を動かし脳を活性化します。笑いもあり、認知症予防にも効果的!

場 所 恩納村総合保健福祉センター

時 間 午後2時～4時

送 迎 木曜日▶南コース
金曜日▶北コース



参加者の声

- 体力もついたけど、笑うことが増えた!
- 荷物を持つのがラクになった!
- 言葉がスムーズにできるようになった!
- ここに来るのが楽しみ!洋服なに着ようかと考えてワクワクするよ!

2

アクティブシニア教室

主に立って全身を動かし、足腰の強い体づくりを目指します。いつまでも自分の足で歩けるように、レッツチャレンジ!!

場 所 恩納村総合保健福祉センター

時 間 火曜日 午後2時～4時

送 迎 有

3

いきいき筋力アップ教室

男性限定

一人ひとりに合わせてトレーニングマシンの使い方を指導し、運動の習慣化を目指します!使い方を覚えたら、教室がない日もトレーニングマシンを利用できますよ!

汗を流し、筋力アップ!!

場 所 赤間運動公園トレーニングルーム

時 間 木曜日 午後2時～4時

送 迎 無



申込み・お問い合わせ: 恩納村地域包括支援センター(福祉課内) ☎966-1207