

好評の**男性限定**運動教室

いきいき筋力アップ教室 追加募集!

トレーニングマシンの正しい使い方や一人ひとりに合わせた負荷のかけ方、筋力トレーニングをする時のポイントをお伝えします。トレーナーが丁寧に指導するので、初心者の方でも安心して参加できます。日頃使わない筋肉を鍛えることで健康寿命を延ばしましょう!

対象者 恩納村在住・65歳以上の男性、運動制限のない方

※当日血圧の高い方、体調不良の方はお休みになります。

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 なし

持ち物 室内シューズ・飲み物・タオル



健康寿命って何??

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます。教室がない日も赤間運動公園を利用できるので、運動を習慣づけて、いつまでも元気な体で住み慣れた地域で生活を送りましょう!

申込み・お問い合わせ: 恩納村地域包括支援センター ☎966-1207

認知症サポーター養成講座受講者募集

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者の事です。身近な趣味友達やサークル仲間と一緒にサポーター養成講座受講しませんか?

対 象 おおむね10人以上の団体

地域(青年会、婦人会、子ども会など)、職場(銀行、リゾートホテル、郵便局など)
学校(小中学校、高等学校の生徒、父母会など)

時 間 約90分程度

受講料 無料

内 容 認知症について、認知症の方との接し方など **受講方法** 希望の日時・場所を決めて

お問い合わせ: 恩納村地域包括支援センター(担当: 安富祖) ☎966-1207

