



一般介護予防事業 後期げんきアップ教室のご案内



ストレッチや筋トレ、脳トレやリズム体操、健康づくりのミニ講話などを専門のスタッフから学ぶ運動教室です。これからの健康づくりに活かしてみませんか。

「仲間と共に体も心もげんきアップ!!!」



この機会に、ぜひご参加ください。

対象者	65歳以上のうるま市民の方で、 運動制限がなく、移動や運動時に見守りや介助が必要のない方		
開催期間	令和8年10月～令和9年3月	受講料	1回あたり100円
持参する物	飲み物、タオル、お薬手帳(初回時) ※動きやすい服装と、運動靴でご参加ください。		
備考	心身の状態によっては、他のサービスのご案内をさせていただくこともあります。		

※電話での申し込みが必要です。一人につき一会場の申し込みとなります。 ※募集人数が会場定員に達した場合は抽選とし、**新規の方を優先**に抽選を行います。抽選の結果、参加いただける方へ決定通知書を郵送いたします。(抽選に漏れた方への通知はありません) (先着順ではありません) ※受講料は、毎回教室前にスタッフへお支払いください。

げんきアップ教室(1回あたり90分の運動教室です)

10月1日(木)スタート!

場所	曜日	開始時間	会場定員
うるみん(1階スタジオ)	月曜	10:00	30名
うるマルシェ(2階大会議室)	月曜	14:00	30名
勝連地区公民館(1階ホール)	火曜	14:00	30名
ゆらてく(研修室①)	水曜	10:00	30名
ゆらてく(研修室①)	木曜	14:00	30名
よなしろ地域共生センター(3階ホール)	木曜	10:00	25名
石川保健相談センター(2階ホール)	金曜	14:00	30名

お気軽にご参加ください



申し込み期間・申し込み先
令和8年9月1日(火)～9月11日(金)
トータルライフサポート研究所 カシータ
☎979-7975(9時～17時)
※上記の番号での受付になります

問 介護長寿課 ☎973-5112

一般介護予防事業

うるま男塾

65歳以上のうるま市民の男性!!

男性限定の『うるま男塾』。
健康的に若々しく!カッコよく!
この機会に、ぜひご参加ください。

対象者

65歳以上の男性の方で
運動制限がなく、移動や運動時に見守りや介助が必要のない方

開催期間

令和8年10月～令和9年3月(毎週木曜日)

受講料

1回あたり150円

持参する物

飲み物、タオル、お薬手帳(初回時)
※動きやすい服装と、運動靴でご参加ください。

備考

心身の状態によっては、他のサービスのご案内をさせていただくこともあります。

お申し込みについて

【申し込み受付期間】
令和8年9月1日(火)～9月11日(金)

※電話によるお申し込みが必要です。

※**申し込み多数の場合は抽選**とし、
新規の方が優先となります。(先着順ではありません)

※抽選の結果、ご参加いただける方へ決定通知書を郵送いたします。

(抽選に漏れた方への通知はありません)

申 問 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112