

5月7日(火)
スタート

げんきアップ教室のご案内



お気軽にご参加ください

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専門スタッフから学ぶ教室です!!!

(1回あたり70分の運動教室です)

《具志川地区》

場所	曜日	開始時間	場所	曜日	開始時間
① みどり町5・6丁目 公民館	月曜日	午後2時	⑧ 江洲公民館	木曜日	午前10時
② 上江洲公民館	火曜日	午前10時	⑨ 塩屋公民館	木曜日	午前10時
③ 川崎公民館	火曜日	午前10時	⑩ 昆布公民館	木曜日	午後2時
④ 平良川公民館	火曜日	午後2時	⑪ 宇堅公民館	木曜日	午後2時
⑤ 喜仲公民館	火曜日	午後2時	⑫ 前原公民館	金曜日	午前10時
⑥ みどり町3・4丁目 公民館	水曜日	午前10時	⑬ 天願公民館	金曜日	午前10時
⑦ 川田公民館	水曜日	午後2時	⑭ 大田公民館	金曜日	午後2時

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6年5月～令和7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があります。

教室参加について

※事前申し込みは不要です。直接、各会場へご来場ください。

※1人につき、1会場の参加になります。複数の会場に参加することは出来ませんので、ご了承ください。

※受講料は、毎回、教室開始前に、スタッフへお支払いください。

《石川地区》

場所	曜日	開始時間	場所	曜日	開始時間
① 石川地区公民館 (1階ホール)	月曜日	午前10時	④ 松島区公民館	金曜日	午前10時
② 山城公民館	月曜日	午前10時	⑤ 石川保健相談センター (2階ホール)	金曜日	午後2時
③ 石川前原公民館	水曜日	午前10時	⑥ 南栄区公民館	金曜日	午後2時

《与那城・勝連地区》

場所	曜日	開始時間
① 南風原公民館	月曜日	午後2時
② 勝連地区公民館 (1階ホール)	火曜日	午後2時
③ 与那城西原公民館	水曜日	午後2時
④ 平敷屋公民館	木曜日	午後2時



お問い合わせ

うるま市 介護長寿課 地域支援係
☎973-5112(9時~17時)

令和6年
(2024)

5月

5月3日 憲法記念日 5月15日 本土復帰記念日
5月4日 みどりの日
5月5日 子供の日
5月6日 振替休日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日 5月3日~5月5日 那覇ハーリー	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 旧暦4月1日	9	10	11
12	13	14	15 本土復帰記念日	16	17	18
19	20	21	22 旧暦4月15日	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



介護予防に関する情報掲載中。
「うるま市 介護長寿課」で検索!
右のQRからも読み込めます。



チェック!

うるま・アカバナ体操 DVD 無料配布 しています。ご希望の方はご連絡ください 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112