

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 <u>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</u>
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があります。

※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。

10月1日(木) **げんきアップ教室**
(1回あたり90分の運動教室です)

《教室会場一覧》

	場所	曜日	開始時間	会場定員
①	うるみん (1階スタジオ)	月曜日	10:00	30名
②	うるマルシェ (2階大会議室)	月曜日	14:00	30名
③	勝連地区公民館 (1階ホール)	火曜日	14:00	30名
④	ゆらてく (研修室①)	水曜日	10:00	30名
⑤	ゆらてく (研修室①)	木曜日	14:00	30名
⑥	よなしろ地域共生センター (3階ホール)	木曜日	10:00	25名
⑦	石川保健相談センター (2階ホール)	金曜日	14:00	30名



【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)
☎: **申し込み先**
《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※
他カシータの電話番号には連絡しないようお願いします。