

# 一般介護予防事業 **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。

「体が軽くなった!!!」



「動きやすくなった!!!」

「みんなとやるから楽しいさ〜」

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| 対 象 者    | 65 歳以上のうるま市民の方で<br><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 7 年 4 月 ～ 令和 8 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）<br>※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。

4月1日(火)  
スタート!

# 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<br>(1階スタジオ)      | 月曜日 | 午前10時 | 25名  |
| ② | 勝連地区公民館<br>(1階ホール)    | 火曜日 | 午後2時  | 50名  |
| ③ | ゆらてく<br>(研修室①)        | 水曜日 | 午前10時 | 25名  |
| ④ | ゆらてく<br>(研修室①)        | 木曜日 | 午後2時  | 25名  |
| ⑤ | 与那城社会福祉センター           | 木曜日 | 午前10時 | 20名  |
| ⑥ | 平安座自治会                | 金曜日 | 午前10時 | 50名  |
| ⑦ | 石川保健相談センター<br>(2階ホール) | 金曜日 | 午後2時  | 50名  |



お気軽に  
ご参加  
ください



【申し込み期間】

令和7年3月3日(月)～3月14日(金)

**お申し込み**

うるま市介護長寿課 地域支援係

**☎973-5112** (9時～17時)