

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さ~」

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**ので、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。

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)

5月7日(火)
スタート!

げんきアップ教室

(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

《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

