

介護予防・生活支援サービスのご案内

日々の生活の中で、病気や年齢とともにできなくなったことはありませんか。もう一度やってみたいことの実現にむけて、理学療法士・作業療法士・健康運動指導士等のリハビリの専門職から、アドバイスが受けられます。

対象者：うるま市に住む65歳以上で要支援1・2または事業対象者

自宅から開催場所まで送迎付き：利用料200円/1回

もう一度自分らしい生活を！

アクティブ★シニア教室(通所型サービスC運動)

期 間	原則3ヵ月 最大6ヵ月の短期サービス
頻 度	週 2 回 ①月曜・木曜クラス ②火曜・金曜クラス 午後 1 時～ 4 時
場 所	在宅介護サービスひまわり



通所C(認知のリハビリの様子)。

いきいき★脳活教室(通所型サービスC)

期 間	原則3ヵ月 最大6ヵ月の短期サービス
頻 度	週 2 回 水曜日と土曜日 午後 1:30～4:30
場 所	水曜：うるみんスタジオ 土曜：歩行と脳のフィットネス デイサービス P L I F E

ゆるとれ倶楽部 通所型サービス A

	週1回の頻度で1年間利用可能	
月曜：9時～12時	宮城島コミュニティー防災センター	島しょ地域
火曜：9時～12時	勝連地区公民館	勝連・与那城地区
水曜：13時～16時	具志川ドーム	具志川地区
木曜：9時～12時	石川前原自治会	石川地区

※参加者数が増加した場合、与那城地区公民館とうるみん等でも開催予定となっています。

地域包括支援センター

いしかわ ☎965-6121	具志川北 ☎972-3595
具志川ひがし ☎974-4001	具志川にし ☎989-3788
具志川みなみ ☎979-5698	かつれん ☎978-1551
よなしろ ☎987-8220	



※参加を希望される方は、お住いの地域包括支援センターへご相談ください。

うるま市役所地域支援係
☎ 973-5112