

げんきアップ教室のご案内

「安心・信頼の講師が、あなたのげんきアップをサポート!」



対象者 65歳以上のうるま市民の方で運動制限がなく、移動時に見守りや介助が必要のない方。

開催期間 令和7年4月～令和8年3月 **開催期間** 1回あたり 100円

持参する物 飲み物、タオル、おくすり手帳(初回時)
※動きやすい服装と、運動靴でご参加ください。

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、毎回スタッフへお支払いください。

げんきアップ教室参加者の声

- ・歩くのが楽になった
- ・運動を覚えてお家でやっているよ
- ・新しい仲間ができてうれしい
- ・体操の日が待ち遠しい
- ・健康って楽しい

場 所	曜 日	開始時間	会場定員
うるみん(1階スタジオ)	月曜日	10:00	25名
勝連地区公民館(1階ホール)	火曜日	14:00	50名
ゆらてく(研修室①)	水曜日	10:00	25名
ゆらてく(研修室①)	木曜日	14:00	25名
与那城社会福祉センター	木曜日	10:00	25名
平安座自治会	金曜日	10:00	50名
石川保健相談センター(2階ホール)	金曜日	14:00	50名

申込期間 令和7年3月3日(月)～令和7年3月14日(金)

申込先 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112(9:00～17:00)

げんきアップ教室のほかにも楽しい“集まり”があるのを知っていますか？
うるまはエネルギッシュなシニアがいっぱい



自主体操サークル



Q. どういう集まりなの？

A. 「自主体操サークル」といって、住みなれた地域で住民が主体となって健康増進のために集まる体操活動のことです。DVDを使った体操や脳トレを通して交流を深めています。新しい出会いもありますよ。

ようすはコチラ

