



# うるま体操習得塾のご案内



うるま市では「正しい運動方法を身につけたい!」という方に対し、  
専門のスタッフから適切な運動方法を教わることのできる

「うるま体操習得塾」を開催いたします。

運動を始めたい方やプールでの運動に興味のある方は、  
ぜひお申し込みください。

プログラム	開催場所	開催曜日	実施期間	申込期間
①うるみん(月) 水中運動コース	うるみん(プール)	毎週月曜日	平成25年1月7日(月)～ 7月22日(月)	10月25日(木)～ 26日(金)
②うるみん(金) 水中運動コース	うるみん(プール)	毎週金曜日	平成24年12月14日(金)～ 平成25年5月31日(金)	10月25日(木)～ 26日(金)
③うるみん(月) 筋トレコース	うるみん(運動指導室)	毎週月曜日	平成25年1月7日(月)～ 7月22日(月)	10月29日(月)～ 30日(火)
④うるみん(金) 筋トレコース	うるみん(運動指導室)	毎週金曜日	平成24年12月14日(金)～ 平成25年5月31日(金)	10月29日(月)～ 30日(火)

**【対象者】** 65歳以上のお元気な方

※要介護認定等を受けている方はご参加できません。

※身体の状況によってはご参加できない場合があります。

**【定員】** 各プログラムいずれも先着20名

※一人につき①～④のいずれかの受講となります。

※うるみん(水曜日)水中運動コース、石川保健相談センター(水曜日)と与那城地区公民館(火曜日)での筋トレコースの申込方法等は11月広報で掲載します。

**【利用料】** うるみんのコースは施設利用料として1回100円

**【実施時間】** 午後1時～3時まで

**【申込方法】** うるま市地域包括支援センターに、ご本人様が電話にてお申し込みください。

※後日、ご来所していただき、健康状態等の面談をさせていただきます。

**【持参する物】** ①健診結果…特定健診・長寿健診・人間ドック 等

※今年の健診がまだの方、結果が届いていない方は、去年の健診結果でも可

②お薬手帳(現在飲んでいる薬がある方)

**【お問い合わせ】** うるま市地域包括支援センター ☎973-5112 担当:介護予防スタッフ