

うるま市介護予防事業「げんきづくり支援事業」のご案内

追加募集

うるま市では、お住まいの地区でいつまでも健康的に生き生きとした生活を続けることができるよう、市内5ヶ所の公共施設で運動教室を行っています。

椅子に座ってできる体操、認知症予防など健康づくりに関する幅広い内容の教室となっています。

各施設での開催日時は以下の通りとなっております。

事前に申し込みのうえ、ご参加ください。



対象者	うるま市にお住まいの、おおむね65歳以上で 運動制限のない方
定員	下表のとおり ※ 状況によって定員や日程が変更となる場合があります。
内容	・転倒予防の体づくり、筋トレやストレッチ、ミニ講話。 ・自宅でも無理なく続けられる運動の指導など。
受講料	無料
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、室内シューズでご参加ください。
備考	ご本人の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ので、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

教室日程一覧

	場所	曜日	定員	時間	備考
①	うるみん うるみんスタジオ	第1・3月曜	定員に達しました	14時～	室内シューズをご用意ください
		第2・4月曜	追加募集4名	15時30分	
②	勝連シビックセンター 研修室1・2	第1・3火曜	追加募集2名	14時～	
		第2・4火曜	追加募集15名	15時30分	
③	石川前原公民館 1階 ホール	第1・3水曜	追加募集1名	10時～	室内シューズをご用意ください
		第2・4水曜	追加募集1名	11時30分	
④	ゆらてく 多目的ホール、研修室①、軽音楽室	第1・3木曜	追加募集1名	10時～	
		第2・4木曜	追加募集5名	11時30分	
⑤	与那城地区公民館 ホール	第1・3金曜	追加募集7名	10時～	
		第2・4金曜	追加募集17名	11時30分	

お申し込みについて



※事前の申し込みが必要です。

※電話での申し込み受付になります。

※一人一会場のご参加となります。複数の会場へお申し込みをする事はできませんので、ご了承ください。

※各会場それぞれ、**奇数週クラス（第1・3週目）、偶数週クラス（第2・4週目）**に分け、どちらかのクラスへの参加になります。**毎週の参加はできません。**

＜例＞うるみん会場の奇数週クラスを申し込みの場合

⇒奇数週（第1・第3月曜日）のみ（月2回）の参加となります。

【申し込み期間】

9月24日（木）～

9：00 ～ 17：15

※定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

4回連続お休みされた場合、教室への参加が出来なくなりますので、あらかじめご了承ください。

10月より
開講!

【申し込み先】

うるま市介護長寿課 地域支援係

☎973-5112

