

生涯スポーツ課 ☎989-3110

② つるま市市民体力テスト

「体育の日」です。体力テストであなたの体力年齢を確認してみませんか？
主な内容：握力・上体起こし・長座体前屈など

【とき】 10月14日(月)

午後6時～9時(午後8時まで受付)

【ところ】 つるま市具志川総合体育館

【対象】 20歳～64歳の部と65歳～79歳の部 ※つるま市民で健康な方

【参加料】 無料

【申込方法】 当日会場にお越し下さい。

③ 平成25年度スマートエクササイズ教室

家庭でできる運動や有酸素運動などを取り入れたエクササイズ教室を通して男性はメタボ解消、女性はしなやかでひきしまった身体を目指し、生活習慣病の予防に努めることを目的とする。

【とき】 10月29日(火)～11月26日(金)

毎週火曜(計5回) または

毎週金曜(計5回)のいずれか

午後7時30分～9時30分

【ところ】 具志川体育館

【対象】 一般市民で18歳以上(市内在職者を含む)

【定員】 40人

【参加料】 5000円(保険料等) 申し込み時に必要となります。

【申込方法】 生涯スポーツ課(具志川総合体育館・石川・B&Gセンター・与那城)の各施設事務窓口へ。

※夜間対応可能9時まで・火曜日休館

【申込期限】 10月10日(木)～10月25日(金)

※定員に達し次第締め切り

社会福祉法人 沖縄県社会福祉協議会・いきいき長寿センター

☎ 887-11344

FAX 887-11349

第5回 沖縄ねんりんピック



高齢者に適したスポーツ、文化活動等を通じて健康の保持・増進と参加者相互の交流を図り、生きがいと健康づくりを進めることにより、明るく活力あふれる長寿社会づくりを促進することを目的に開催します。

① スポーツ交流大会・文化交流大会

【ところ】 奥武山総合運動公園うるま市具志川ゲートボール場(21日のみ)ほか

【とき】 9月19日(木)・21日(土)～23日(月)

※種目によって開始日が異なります

【対象】 県内在住者で昭和30年4月1日以前に生まれた者。(※競技種目により異なる場合があります) 1人1種目までとする。

【内容】 予定) ゴルフ、ゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、マラソン、囲碁、将棋等

② レクリエーション交流行事

【ところ】 県立武道館・アリーナ棟

【とき】 9月22日(日)

【対象】 年齢を問わずどなたでも参加できます。

【申込期限】 種目によって申込締切日が異なりますのでお問い合わせください。

うるま市地域包括支援センター

(介護長寿課内) ☎973-5112

「趣味見つけ隊ー楽しみ隊ー」

様々な体操や運動を一日体験することで自分に合うサークルや新しい趣味を見つけていただく事業です。9月は「ローンボール」と「写真クラブ」、水中運動プログラム、「免疫力アップ料理講座」をご紹介します。ローンボールは専用コートで偏心球を転がして、ジャック(目標球)により近づけることを競う集団ゲームで、みんなで楽しみながら運動することができます。写真クラブでは写真の見方、面白さを初心者にもわかりやすくお伝えします。その他にも様々なプログラムがありますのでぜひお問い合わせください。

○ローンボール体験会 11月5日(火)

○写真クラブ 11月12日(火)

○水中運動プログラム 11月19日(火)

○免疫力アップ料理講座 11月26日(火)

※時間午後2時～午後4時(受付は午後1時より) 水中運動プログラムのみ午後1時～午後3時(受付は12時半より)

【ところ】 健康福祉センター

うるま3階 視聴覚室A

【対象】 概ね65歳以上のお元気な方

(※介護認定を受けている方、運動制限のある方はローンボール、水中運動プログラムのご利用はできません。)

【定員】 いずれも先着20名

(写真クラブのみ先着15名)

【利用料】 無料

【申込方法】 うるま市地域包括支援センターにお電話で直接、本人様にてお申し込みください。

(※運動系の体験会は、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。)

【申込期限】 9月26日(木)～9月27日(金) 午前9時～午後4時まで

沖縄県立石川青少年の家 ☎964-3263

石川青少年の家主催事業 オータムキャンプ

野外炊飯、ボーンファイヤー、石川岳の自然観察などの野外活動を通して、家族の絆を深め、自然のしくみや大切さを学びます。

【とき】 10月12日(土)～13日(日)

【ところ】 沖縄県立石川青少年の家

【対象・定員】 小学生以上の家族20組

【参加費用】 1人あたり2,000円

【申込方法】 石川青少年の家へ電話で直接お申し込み下さい。

【受付期間】 10月4日(金)～

10月9日(水)