



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