

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(木) 水中運動コース	うるみん(プール)	毎週木曜日	平成25年2月14日(木)から 全24回コース	11月26日(月)～ 27日(火)
②石川(水) 筋トレコース	石川保健相談センター (機能訓練室)	毎週水曜日	平成25年1月16日(水)から 全24回コース	11月28日(水)～ 29日(木)
③与勝(火) 筋トレコース	与那城地区公民館 (ホール)	毎週火曜日	平成25年2月19日(火)から 全24回コース	11月28日(水)～ 29日(木)

※教室の全日程につきましては、お申し込み後、郵送いたします。

※各プログラムはいずれも先着20名となります。

※一人につき①～③のいずれかの受講となります。

※うるみんのコースは施設利用料として1回100円お支払いいただきます。石川、与勝は無料となります。

※うるみん(水)水中運動コースは、水曜日から木曜日に変更となります。

【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。

※身体の状態によってはご参加できない場合があります。

【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(現在飲んでる薬がある方)

歯がんにじゅう教室

いつまでも元気でいるためには、お口の機能を高め、バランスのいい食事を心がけることが大切です。

「歯がんにじゅう教室」は、調理実習や歯磨き指導・健口体操などを通して、栄養改善や口腔機能向上(嚥む・飲み込むなど)の機能を高め、「食べる力」を身につけていく教室です。興味のある方は、ぜひお申し込みください。

【と き】 12月6日～平成25年3月5日(毎週木曜日)

※3月5日のみ火曜日となります。

※教室日程の詳細は、申し込み後、郵送いたします。

【ところ】 与那城地区公民館(与那城支所の正面)

【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。

※身体の状態によって参加できない場合があります。

【定員】 10名(先着順) **【利用料】** 無料

【実施時間】 午前9時から正午まで

【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。

【申込期間】 11月19日(月)～20日(火)

転ばぬ先の知恵教室

寝たきりなど介護が必要な状態にならないためには、元気づちから介護予防に取り組んでいくことが大切です。運動、栄養、口の健康など介護予防に関する講話や実践を通して、自分の健康の状態および生活機能の状態を知り、介護予防や健康づくりに取り組んでいただくことを目的に開催します。軽運動の目的・方法や家でもできるフットケアなど専門の講師から学べる機会となりますので、興味のある方はぜひご参加ください。

【と き】 平成25年1月9日～3月13日(毎週水曜日)

※教室日程の詳細は、申し込み後、郵送いたします。

【ところ】 与那城地区公民館(与那城支所の正面)

【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。

※身体の状態によって参加できない場合があります。

【定員】 15名(先着順) **【利用料】** 無料

【実施時間】 午後1時30分から午後4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。

【申込期間】 11月29日(木)～30日(金)

【お問い合わせ】 うるま市地域包括支援センター ☎973-5112