

65 歳からの健康づくり教室

参加者募集中

コロナ禍で運動不足になったり、気軽に外出できずにお友だちとの交流が少なくなっていないですか？
みんなで体を動かしておしゃべりを楽しみ、心も身体も健康に過ごしましょう！！

●マスク着用、汗ふきタオルや飲み物をお持ちください。

アクティブシニア教室

運動器の機能向上を目的として体操や栄養改善講話、口腔機能改善講話、認知症予防講話などを組み合わせたプログラムです。体操は立って行うメニューが多くなっています。

日時 4月～9月 毎週火曜日と木曜日の2コース（各20回） 午後2時～4時

場所 恩納村総合保健福祉センター

送迎 火曜日コースは送迎可能です。申し込み時にご相談ください。

脳リズ教室

馴染みのある曲に合わせて簡単なステップでリズム体操や運動を行います。

また、足踏みをしながら指を動かしたり計算をするなど同時に二つのことを行い、脳の活性化を目指しましょう。

日時 4月～9月 毎週金曜日（20回） 午後2時～4時

場所 恩納村総合保健福祉センター

送迎 申し込み時にご相談ください。



筋力トレーニング教室（男性限定）

エアロバイクや筋力トレーニングマシンを使用して個別に運動を行います。スタッフのもとで安全にトレーニングし、筋力、体力の維持を目指しましょう。

日時 4月～令和5年3月 毎週木曜日 午後2時～4時

場所 赤間総合運動公園 トレーニングジム

持ち物 室内シューズ

お問い合わせ：恩納村地域包括支援センター ☎966-1207

令和4年度恩納村奨学生募集

恩納村教育委員会では、人材育成することを目的に、給付型奨学生（返還不要）、貸付型奨学生の募集を行います。

給付型（返還不要）

給付方法：大学（短大、専修学校）等の入学者に
1回 限り給付

給付条件：住所要件、学業成績、家計支持者の所得等給付条件あり。

給付時期：6月末日振込予定

給付額：県内 100,000 円

県外 200,000 円

貸付型

貸付方法：大学（短大、専修学校）等に在学中であれば、毎年申請できます。

貸付時期：6月末日振込予定

貸付額：県内 300,000 円（年額）

県外 420,000 円（年額）

申請書配布および受付

●配布 教育委員会または村ホームページからダウンロードできます。

●期間 3月1日（火）～4月28日（木） 午前8時30分～午後5時 土・日・祝日を除く

※住民票謄本、在学証明書などその他必須書類も申請書に記載されています。

お問い合わせ：学校教育課 ☎966-1209