65歳以上の恩納村民限定！
健康づくり教室

●初めてでも楽しめる♪
●みんなでやるから続けられる！
●筋力アップ！脳力アップ！

恩納村健康づくり教室の新規参加者を募集しています！
運動を始めたい方、脳を鍛えたい方、楽しみを増やしたい方・・・
ぜひご参加ください♪

選べる3つの教室

1　脳リズ教室

馴染みのある歌謡曲に合わせてステップを踏んだり、手指を動かし脳を活性化します。笑いもあり、認知症予防にも効果的！

場所：恩納村総合福祉センター
時間：PM２時～４時
送迎：有　木曜日→南コース
　　金曜日→北コース

2　アクティブシニア教室

少し強度の高い運動を行い足腰の強い体を作りましょう！主に立って全身を動かす運動を行います。

場所：恩納村総合福祉センター
時間：火曜日　PM２時～４時
送迎：有

3いきいき筋力アップ教室

トレーナーがひとり一人に合わせてトレーニングマシンの使い方を指導し、運動の習慣化を目指します！使い方を覚えたら、教室がない日も赤間運動公園を利用できますよ！汗を流し、筋力アップ！！

場所：赤間運動公園トレーニングルーム
時間：木曜日　PM２時～４時
送迎：無

男性限定!!

参加者の声♪

「ここに来るのが楽しみ！
　何着ていこうかなとワクワクするよ♪」
「足の力がついて歩きやすくなった」
「荷物を持つのがラクになった」
「コロナで人と話すことが減って言葉がスムーズに出てこなかったけど、教室に参加するようになってとっても話やすくなったよ」

お申込み：お問い合わせ
恩納村地域包括支援センター
☎098-966-1207