

集団健診のお知らせ



日程・場所

9月30日(火)

前兼久公民館

受付時間 8:30~11:00

予約方法 電話又は予約フォーム

持ち物 受診券

予約
フォーム



※健診当日は、予約された時間にお越しください。

※健診の2週間前までにご予約をいただいた方には、問診票・受診のご案内・検査キットをお送りします。

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217

10月
開講

一般介護予防教室

対象者 65歳以上の恩納村民

受付期間 9月1日(月)~30日(火)

申込方法 地域包括支援センター(福祉課内)に申込書を提出

※新規申込者優先となります。

※①・②の教室は10月~3月までの半年間となります。



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たり、脳を活性化します。笑いもあり、認知症予防にも効果的!

日時 木曜日、金曜日 午後2時~4時 場所 恩納村総合保健福祉センター

送迎 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

主に立って全身を動かし、足腰の強い体づくりを目指します。いつまでも自分の足で歩けるように、レッツチャレンジ!

日時 火曜日 午後2時~4時 場所 恩納村総合保健福祉センター 送迎 有

③いきいき筋力アップ教室(男性限定)

一人ひとり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、教室がない日もトレーニングマシンを利用できます。汗を流し、筋力アップ!

日時 金曜日 午後2時~4時

場所 赤間運動公園トレーニングルーム 送迎 無

お問い合わせ:恩納村地域包括支援センター(福祉課内) ☎966-1207