

キックボクシング教室開催

キックボクシングで身体を動かしてみませんか？
興味がある方のご参加をお待ちしています！



日 時 10月1日(水)～12月3日(水) 毎週水曜日 全10回 19:00～20:30
場 所 赤間多目的運動場 研修室
対 象 者 19～64歳の恩納村民で運動制限のない方
募集人数 14名 ※応募多数の場合は抽選となります。
参 加 費 3,000円 ※初回に一括払い

詳しくは
こちら



お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217

みんなで目指そう健康長寿！

サークル活動をしてみませんか？



・仲間づくりや体力づくりをしたいけど、方法が分からない
・自分たちだけでは続けられるか不安
・やっぱり専門家に習いたい！
恩納村では「住民主体の体操活動の立ち上げ」を無料で応援します。

運動内容(希望の内容を選べます)

- ウォーキング
- スクエアステップ(認知症予防・転倒予防)
- 筋トレ・ストレッチ
- いきいき百歳体操(DVDを見ながらゆっくり体を動かす筋力づくり運動)
- その他 希望の運動内容があれば要相談

申込み要件 ※以下の①～③すべてを満たす必要があります。

- ①メンバーが3人以上(そのうち65歳以上の方が1人以上いること)
- ②週1回、30分以上の活動をする
- ③サポート期間(約3か月)が終わったあとも活動を続けること



サークル紹介

今年度新たに宇加地区で活動をスタート

サークル名 SHOWA

活 動 日 毎週月曜日 9時半から

活 動 場 所 宇加地公民館

運 動 内 容 いきいき百歳体操



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