

みんなで目指そう健康長寿！

サークル活動を応援します！！

一緒に集まる仲間をつくりたい、体力づくりをしたい方応援します！

自分たちだけでは続けられるか不安。やってみたいけど方法がわからない。

やっぱり専門家に習いたい。「住民主体の体操活動の立ち上げ」を無料で支援します。



こんなサポートをします



①週1回・3か月(計10回)、専門の職員(健康運動指導士・リハビリ専門職など)から体操や運動の指導を受けることができます。

②サポート期間が終了しても、出前講座を利用して介護予防や健康に関するアドバイスなどを受けることができます。

運動内容

希望の内容を選べます

● ウォーキング

● 筋トレ・ストレッチ

● いきいき百歳体操

(手首足首に重りをつけ、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

● スクエアステップ

(認知症予防・転倒予防)



申込には以下の3つに
チェックが必要です

- 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)
- 週1回、30分以上の活動をする
- サポート期間が終わったあとも活動を続けること



問い合わせ：恩納村地域包括支援センター(福祉課内) TEL098-966-1207