



## 健康的なスポーツ教室 初心者大歓迎！ トレーニング機器を使わない運動

**内 容** ピラティス&ストレッチ&自重筋トレ **講 師** 富山 光  
**日 時** ①2月12日、19日、26日 毎週木曜日 19:30～21:30  
 ②3月5日、12日、19日 毎週木曜日 19:30～21:30  
**場 所** ①瀬良垣公民館 ②塩屋公民館 **対 象** 村内在住の18歳以上  
**定 員** 20名 **持 ち 物** 室内用シューズ、飲み物  
**申込方法** 申込フォーム



申込フォーム

お問い合わせ:社会教育課 ☎966-1210

4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** 3月2日(月)～27日(金)

**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4月～9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