

令和8年度

運動教室のお知らせ

リフレッシュナイト運動教室

マシンの使い方をはじめ、自宅でも続けられる筋力トレーニングや筋膜ローラーの使い方を学べる教室です。健康に役立つ講話も交えながら、心と体を元気に保つコツを楽しく学び、日常に取り入れてみませんか？

講師 仲真 周 (健康運動指導士・パーソナルトレーナー)

日程 毎週水曜日 19:30~21:00 (各10回)

①開催期間 6月3日(水)~8月5日(水) 募集期間 5月1日(金)~14日(木)

②開催期間 9月2日(水)~11月11日(水) 募集期間 8月1日(土)~14日(金)

※9月23日は祝日のため休み

場所 赤間運動公園 トレーニングルーム

対象者 19歳~64歳の恩納村民
(運動制限のない方)
性別は問いません

募集人数 12人 **参加費** 3,000円

参加者には
筋膜ローラー
プレゼント



申込みはこちら

キックボクササイズ教室

前回ご好評をいただいたキックボクシング教室を今年度は2回開催します。初めての方でも安心してご参加いただけます。

楽しく体を動かし、心も身体もスッキリ整えてみませんか？

講師 仲真 周 (健康運動指導士・パーソナルトレーナー)

日程 毎週木曜日 19:30~21:00 (各10回)

①開催期間 7月2日(木)~9月10日(木) 募集期間 6月1日(月)~14日(日)

※8月27日(ウークイ)は休み

②開催期間 10月1日(木)~12月3日(木) 募集期間 9月1日(火)~14日(月)

場所 赤間運動公園 フィットネスルーム

対象者 19歳~64歳の恩納村民 (運動制限のない方) 性別は問いません

募集人数 10人 **参加費** 3,000円



申込みはこちら

お問い合わせ:福祉健康課 健康づくり係 ☎966-1207

恩納村障害者等移動支援サービス事業

令和8年度より移動に困難のある障害者を対象とした、外出支援事業を開始します。利用するためには申請が必要です。

対象者 村内に居住し、移動に困難のある障害者

事業内容 余暇活動等の社会参加を目的とした外出支援

申請窓口 福祉健康課 **実施事業所** 社会福祉法人 恩納村社会福祉協議会

※サービス運営上、利用可能人数に制限がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ:福祉健康課 地域福祉係 ☎966-1207