

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)

日時 9月2日(水)～11月11日(水) 毎週水曜日 19:30～21:00(全10回)
※9月23日(秋分の日)は休み

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

申込期間 8月1日(土)～14日(金)

定員 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



お問い合わせ:福祉健康課 健康づくり係 ☎966-1207

仲間と楽しく健康づくり! サークル立ち上げ応援事業

～3か月の伴奏支援で安心スタート～

「お友達と一緒に集まる場所がほしい」「みんなで楽しく体を動かしたい」
そんな思いを形にするお手伝いをします。

サークルの立ち上げに向けて、3か月間一緒に活動し継続できるようサポートします。

現在、他の地域ではスクエアステップ、百歳体操、ウォーキングなどのサークルが元気に活動中です!また、赤間運動公園のトレーニングジムを使った筋トレにチャレンジすることも可能です。

仲間と一緒に活動を始めて、楽しく健康寿命を延ばしましょう!

対象者 65歳以上の方が2～3人以上含まれるグループ

日時 講師と相談

場所 自宅、地域の売店、公民館、トレーニングジムなどどこでもOK



お問い合わせ:恩納村地域包括支援センター(福祉健康課内) ☎966-1207