

10月
開講

一般介護予防教室

参加者募集

対象者 65歳以上の恩納村民 **受付期間** 9月1日(火)～25日(金)

申込方法 地域包括支援センター(福祉健康課内)

※電話の場合は、仮申込みになります。※新規申込者優先となります。

※①・②の教室は10月～3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(福祉健康課内) ☎966-1207

*「子育て支援センターゆうな」が開園します！

令和8年9月1日より、恩納村オリーブこども園を運営している社会福祉法人望星会により子育て支援センターゆうなが開園されます。オリーブ保育園ゆうなの一角を活用し、子育て支援センターゆうなとして運営されます。

子育て支援センターとは、0歳～6歳(未就学)のお子様とその保護者のための場所です。お子様と保護者の方がいつでも気軽に遊びに来て、一緒に遊んだり、友だちの輪を広げたり、時には子育てについての相談や情報交換を行ったりする子育ての広場です。



お問い合わせ：子育て支援センターゆうな ☎966-8110

