

## 『ゆうなカフェ』の開催について

住民の繋がりを大切にした居場所づくりとして「ゆうなカフェ」を開催いたします。情報交換や仲間づくりの場として参加してみませんか？

日時

4月18日（水曜日）

午後3時～午後5時  
（毎月第3水曜日開催）



**【場所】** 喫茶ナビー（役場1階）

**【対象】** 村内在住の方、または村内事業所にお勤めの方

**【内容】** 誰でも気兼ねなく集まって、ゆんたくや軽い運動・ゲームなどで一緒に楽しんでみませんか？認知症や介護の相談もできます。

お問い合わせ：村地域包括支援センター ☎ 966-1207



### 65歳以上からの健康づくり

## アクティブシニア



健康づくりを目的とした「アクティブシニア教室」を開催します。

運動器の機能向上を目的とした体操や栄養改善講話、口腔機能改善講話、認知症予防講話などを組み合わせた複合型プログラムです。（運動器の機能向上を目的とした体操が主になります。体操は立って行うメニューが多くなっています。）



日程

4月10日から9月19日までの毎週火曜日と水曜日の2コースでそれぞれ24回のプログラムとなっています。

**火曜日：**谷茶・富着・前兼久・仲泊・山田・真栄田・塩屋・宇加地地区

**水曜日：**名嘉真・希望ヶ丘・喜瀬武原・安富祖・瀬良垣・太田  
恩納・南恩納地区

※対象の曜日とは別の曜日に参加希望の場合は、申込みの際にご相談ください。

**時 間** 午後2時から午後4時まで **場 所** 総合保健福祉センター

**参加費** 無料

※送迎が必要な場合はご相談ください

お申込み・お問い合わせ：村地域包括支援センター（役場福祉健康課内）  
☎ 966-1207 （比嘉）