

参加者募集中!

65歳からの健康づくり教室 4月中旬スタート!

数年のコロナ禍で運動不足になったり、お友達との交流が少なくなっていないですか?
みんなで体を動かしておしゃべりを楽しみ、心も身体も健康に過ごしましょう!!
各教室の参加には申し込みが必要です。詳しい日程は申し込み時にご確認ください。

アクティブシニア教室

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プログラムです。体操は立って行うメニューが多くなっています。

日時 火曜日(20回) 午後2時~4時
場所 恩納村総合保健福祉センター
送迎 送迎可能。申し込み時にご相談ください。

脳リズム教室

馴染みのある曲に合わせて簡単なステップでリズム体操や運動を行います。
また、足踏みをしながら指を動かしたり計算をするなど、同時に二つのことを行い脳の活性化を目指しましょう。

日時 木曜日・金曜日(各20回) 午後2時~4時
場所 恩納村総合保健福祉センター
送迎 送迎可能。木曜日→南ルート、金曜日→北ルート 申し込み時にご相談ください。



筋力トレーニング教室(男性限定)

エアロバイクや筋力トレーニングマシンを使用して個別に運動を行います。スタッフの指導のもとご自身に合ったトレーニングを学び、運動の習慣化を目指しましょう。

日時 木曜日 午後2時~4時
場所 赤間総合運動公園(競技場トレーニングルーム)
持ち物 室内シューズ
送迎 なし(現地集合・現地解散)

汗ふきタオルや飲み物をお持ちください。

お問い合わせ:恩納村地域包括支援センター ☎966-1207

新型コロナワクチン接種のお知らせ

●オミクロン株対応2価ワクチンの接種をまだお済みでない方へ

12歳以上の方で、オミクロン株対応2価ワクチンをまだお済みでない方は**5月7日まで**に接種してください。5月8日以降は接種対象者が変更となり、接種できなくなりますので、ご注意ください。
なお、オミクロン株対応2価ワクチンは、1・2回目接種が完了していないと接種できません。

●令和5年春開始接種について

令和5年5月以降に、令和5年春開始接種を予定しています。
接種対象者は新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高い65歳以上の高齢者及び5歳以上の者のうち、基礎疾患を有する者その他新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認めるものに加え、重症化リスクが高い方が集まる場所においてサービスを提供する医療機関や高齢者施設、障害者施設等の従事者です。
接種履歴等を確認後、接種券を発送予定です。接種方法等の詳しい内容は、接種券に同封されるチラシをご確認ください。

※この記事は、令和5年3月8日時点の情報を基に記載しています。

お問い合わせ:健康保険課 ☎966-1217