

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

令和5年秋開始接種を未接種の皆さまへお知らせいたします。

初回接種を受けた方で、令和5年9月20日以降に新型コロナワクチン接種を受けていない方は接種が可能です。

接種券を送付したピンク色の封筒には「有効期限 2023年12月31日(日)」と記載されておりますが、「2024年3月31日(日)」まで接種を受けることが可能です。お手元の接種券をご利用ください。

接種の際は予約が必要となりますので、健康保険課又は予約サイトで予約をお願いいたします。

ワクチンに関する情報は村ホームページに掲載しています。

お問い合わせ：健康保険課 ☎966-1217



村ホームページ

## 令和6年4月開講 65歳以上の一般介護予防教室

申込期間 3月1日(金)～15日(金)

申込場所 恩納村地域包括支援センター(福祉課内)

※新規申込者優先となります。

※福祉課にて申込書の記入・提出が必要です。

※①・②の教室は4月中旬～9月末までの半年間になります。



### 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：有り 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：有り

#### 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。

日時：木曜日 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：無し



お問い合わせ：恩納村地域包括支援センター(福祉課内) ☎966-1207