

## 村民限定 65歳以上一般介護予防教室

**申込期間** 8月1日(木)～30日(金)

**申込方法** 恩納村地域包括支援センターへ申込書を提出

※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

なじ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

#### 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** 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

## 認知症サポーター養成講座受講者募集

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者の事です。身近な趣味友達やサークル仲間と一緒にサポーター養成講座を受講しませんか?

**対 象** おおむね10人以上の団体  
地域(青年会、婦人会、子ども会など)、  
職場(銀行、リゾートホテル、郵便局など)、  
学校(小中学校、高等学校の児童生徒、  
父母会など)

**時 間** 約90分程度

**受講料** 無料

**内 容** 認知症について、認知症の方との接し方など

**受講方法** 希望の日時・場所を決めて



お問い合わせ:恩納村地域包括支援センター ☎966-1207