

みんなで目指そう健康長寿!

サークル活動をしてみませんか?

一緒に集まる仲間をつくりたい、体力づくりをしたい方応援します!
自分たちだけでは続けられるか不安。やってみたいけど方法がわからない。
やっぱり専門家に習いたい。「住民主体の体操活動の立ち上げ」を無料で支援します。

運動内容

- ウォーキング
- スクエアステップ (認知症予防・転倒予防)
- 筋トレ・ストレッチ
- その他 希望の運動内容があれば要相談
- いきいき百歳体操



申込み要件 (①～③のすべてを満たす必要があります)

- ①メンバーが3人以上いること(そのうち65歳以上の方が1人以上いること)
- ②週1回、30分以上の活動をする
- ③サポート期間(約3か月)が終わったあとも活動を続けること

サークル紹介①

5月に山田区で活動を開始した恩納村第1号の
自主体操サークルです。

サークル名 ポップコーン・YMD(ヤマダ)

活動日 毎週水曜日14時から

活動場所 山田公民館

運動内容 スクエアステップ



サークル紹介②

6月に希望ヶ丘自治会で活動を開始した自主体操
サークルです。

サークル名 希望ヶ丘自治会シニア倶楽部

活動日 毎週金曜日15時から

活動場所 伊武部希望ヶ丘自治会館

運動内容 いきいき百歳体操



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