

健康・福祉

募集・お知らせ

スロージョギング® 教室

消費エネルギーはウォーキングの約2倍。正しい有酸素運動の方法を学びませんか。

日時 8/8(水) 14:00~15:30

場所 保健相談センター

定員 30人(先着順)

対象 市内在住または在勤で運動制限のない方

受講料 無料

募集期間 7/30(月)~8/7(火)

申込方法 電話または窓口

☎ 保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキング day』 楽しくダイエット・筋力UP

日程 毎月 第2・4月曜日 9:00~
※帽子、飲物をご持参ください。
※荒天の場合は中止します。

場所 いこいの市民パーク管理事務所前 東屋

対象 市内在住で、運動制限のない方

内容 ストレッチ・美らがんじゅう体操・公園周囲1時間程のウォーキング

☎ 保健相談センター ☎898-5583

コグニバイク設置しました!

4月より赤道老人福祉センターにコグニバイクが導入されました。コグニバイクとは自転車のペダルをこぎながら、画面に映る様々な質問に答えていくもので、認知症の発症や進行を遅らせる効果があります。どうぞ積極的にご利用ください。

利用時間 平日 9:00 ~ 17:00

対象 市内在住の60歳以上の方
※予約不要

☎ 赤道老人福祉センター
☎893-6400



メタボ予防運動教室

日時 ①8/1(水) 10:00~11:00

②8/17(金) 14:00~15:00

※当日受付、問診・血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。

場所 保健相談センター

対象 市内在住で、運動制限のない方

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、運動に関する講話など
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

参加費 無料(当日受付)

☎ 保健相談センター ☎898-5583

「はごろも長寿大学8期生」 募集!!

仲間との交流を図りながら認知症発症を予防し、自らの知識や経験を活かした生き方を学んでみませんか?

日時 10/13(土)~H31/2/16(土)頃まで 毎週土曜日 9:00~12:00(全15回)

対象者 市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方

場所 沖縄国際大学 厚生会館4階大ホール(送迎無し)

講座内容 専門家による講話・スポーツ・ゲーム・若者との交流・社会見学等

参加費 無料(教材費などの一部自己負担あり)

申込方法 窓口または電話にて受付

定員 40人(応募多数の場合は抽選、初めての方優先)

申込期間 8/6(月)~8/31(金)

☎ 介護長寿課 内線 183、549



がんじゅ〜広場

専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

①日時 毎週金曜日 10:00~12:00

場所 赤道老人福祉センター
(定員なし)

②日時 毎週金曜日 14:00~16:00

場所 伊利原老人福祉センター
(毎回先着10人)

受講料 無料 ※申込不要

対象 市内在住の65歳以上の方
お問い合わせは介護長寿課です。

お間違いなく!

☎ 介護長寿課 内線 204



いきいき筋力アップ教室

いつまでも元気でいるために自宅のできる筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学びます。

日時 (全12回、10:00~12:00)

①8/28(火)~11/13(火)
毎週火曜日

②8/29(水)~11/14(水)
毎週水曜日

場所

①赤道老人福祉センター(願寿ひろば赤道)

②勤労青少年ホーム

対象

▶市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方

▶医師からの運動制限のない方
(医師の意見書を提出していただくこともあります)

▶原則として全日程に参加できる方

定員 20人(応募多数の場合は抽選、初めての方優先)

受講料 無料(送迎なし)

申込期間 7/23(月)~8/10(金)

※窓口または電話で受付後、窓口にて申込書を記入

☎ 介護長寿課 内線 183、529

宜野湾市役所 ☎893-4411 (代表)

☎ 問合せ

☎ 申し込み先