

いきいき 筋力アップ教室



いつまでも元気でいるために、自宅で無理なくできる筋力トレーニングやストレッチ、脳トレを学ぶ教室です！また健康に役に立つ講話もあります。身体と心を元気に保つ秘訣を楽しく学んで実践しましょう♪



開催月	開催場所	申込期間	開催期間	時間
4月	ユニオンですからドーム (研修室)	3月16日(月) ~3月25日(水)	4月20日~7月13日 毎週月曜日(全12回)	10:00 ~12:00
5月	長田公民館	4月13日(月) ~4月21日(火)	5月13日~7月29日 毎週水曜日(全12回)	10:00 ~12:00
6月	赤道老人福祉センター	5月1日(金) ~5月14日(木)	6月2日~9月8日 毎週火曜日(全12回)	10:00 ~12:00
6月	真志喜公民館	5月19日(火) ~5月27日(水)	6月17日~9月9日 毎週水曜日(全12回)	14:00 ~16:00
9月	中原公民館	7月27日(月) ~8月4日(火)	9月2日~11月25日 毎週水曜日(全12回)	10:00 ~12:00
9月	真志喜公民館	8月10日(月) ~8月19日(水)	9月16日~12月9日 毎週水曜日(全12回)	14:00 ~16:00
10月	宜野湾市男女共同参画支援センター ふくふく(志真志)	9月10日(木) ~9月18日(金)	10月13日~1月12日 毎週火曜日(全12回)	10:00 ~12:00
12月	宜野湾市中央公民館 (2階多目的室)	11月2日(月) ~11月11日(水)	12月3日~3月4日 毎週木曜日(全12回)	10:00 ~12:00
12月	真志喜公民館	11月16日(月) ~11月25日(水)	12月16日~3月10日 毎週水曜日(全12回)	14:00 ~16:00

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 (場合により医師の診断書を出していただく必要があります。)
 原則として教室の全日程を参加できる方

受講料

無料
 (送迎サービス¥2000)

定員

12名
 (定員を超える場合は新規の方を優先に抽選)

持ち物

室内運動シューズ ※ふくふく・中央公民館は動きやすい靴でお越しく下さい。
 飲み物(水分) タオル、筆記用具 マスクの着用は個人の判断にお任せします。
 当日は自宅での体温測定をお願いします。

申込方法

お電話または窓口で受付、参加決定後に
 介護長寿課の窓口で申込書のご記入が必要となります。

※自然災害、感染症等の影響で日程が延期・中止となる場合がございます。



教室の内容や送迎についてご質問等がございましたら お気軽にお問合せください。

お申込み



宜野湾市役所 介護長寿課

098-893-4411 内線(4137)



HPで確認