

令和4年度 南風原町介護予防・日常生活支援総合事業  
一般介護予防事業

# 《筋力アップ教室》

☆元気な高齢者向けのコース☆

筋力アップ・体力づくりにおすすめの運動教室です！  
いつまでも元気でいきいきと、住み慣れた地域で生活するために、  
楽しく運動しませんか？

少し息がはずむ程度の運動内容となっています。

【内容】筋力トレーニング(自重負荷運動、  
マシントレーニング)、リズム体操 等



場所	時間/曜日	実施期間	定員	利用料
NB沖縄 (津嘉山1535) 888-5080	毎週水曜日 10:30~12:30 (10:15集合)	令和5年3月1日 ~ 令和5年5月31日	12名	無料

## 【対象者】

町内在住の65歳以上で、会場まで来られる方。  
介護保険の認定を受けていない方。



## 【申し込み方法】

電話で仮予約後、保健福祉課窓口(役場2階)にて、受付。  
看護師等による健康確認を実施します。

※定員に達し次第、受付を終了します。

※健康状態によっては、受付できない場合もあります。ご了承下さい。

## 【申し込み期間】

令和5年2月3日~2月28日

## 【持ち物】 マスク

室内靴・飲み物・タオル  
運動しやすい服装



## 【その他】

一部送迎有り(必要と認められた者)

## 【お問い合わせ先】

南風原町役場 保健福祉課  
高齢者福祉班  
889-4416  
(担当:名嘉真・井上)