

わが町・わが村 介護予防事業

◆南風原町◆

体操教室（與那覇区、山川区）

【目的】 ・気軽に通える身近な場所に集うことで、高齢者が地域社会とのつながりをもつことができます。

・体操や筋力トレーニングに取り組むことで、要介護状態になることを予防します。

【対象者】 主に各区民を対象とし、希望があれば他地域からの参加も可能です。

【内容】 区民主体の体操教室です。月2回運動指導士を招いて、地域のみinnで健康づくりに取り組んでいます。ストレッチ体操、筋力トレーニング、バランス運動（転倒予防）、頭の体操（認知症予防）などを行っています。

【日時・場所】

	与那覇区	山川区
日時	月曜日 14:00~16:00 (第2、4月曜日 運動指導士派遣)	水曜日 14:00~16:00 (第2、4水曜日 運動指導士派遣)
場所	与那覇コミュニティーセンター	山川集落センター

【スタッフ】 運動指導士・看護師

