

# わが町・わが村 介護予防事業

## ◆北中城村◆

### 北中城村 自主体操サークル

村内のシニア世代を中心に、11地区12か所で156名の方が自主体操サークルで活動しています。

ほとんどのサークルが公民館で開催されるなか、平成30年度には、大人数が苦手だったり、知り合い同士で気軽に健康づくりの体操がしたい方が集まり、メンバーの自宅で体操サークルを開始しました。

理学療法士等が定期的にフォローアップを行い、全てのサークルが筋トレ、スクエアステップ、健康ミニ講話など楽しく活動しています。

