

# わが町・わが村 介護予防事業

## ◆国頭村◆

### 65歳から始めるトレーニング講座

【目的】 介護予防に資する基本的な知識の会得

【対象者】 概ね65歳以上の高齢者

【内容】 筋力トレーニング 課題別トレーニング・座位で行うストレッチ

【日時】 毎週火曜日 ①10:30～ ②13:30～ ③15:00～（各1時間）

【場所】 かいぎんフィールド国頭トレーニング室

【スタッフ】 WELL-BEING スタッフ 1名

