

けんどう通信

開館
時間

温水プール：午前9時30分～午後9時
トレーニングルーム：午前9時～午後9時



10月開始！一般高齢者介護予防事業

筋トレ、水中運動教室参加者募集

対象者：町内在住の65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方
募集期間：9月4日(金)～9月18日(金)(土日祝祭日を除く)
午前9時～午後5時(お昼時間を除く)

※ 詳しくは健康増進センターへお問い合わせください。



9月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

9月7日(月)は、スタッフ安全講習会のため、午後6時に閉館

いたします。午前9時から午後6時までは通常営業しています。休館日：9月13日(毎月第2日曜日)

9月3日(木)は、旧盆(ウークイ)のため、休館といたします。

《お問い合わせ先》ロータリープラザ6階

嘉手納町健康増進センター 電話：956-1230



平成21年10月号

けんどう通信

開館
時間

温水プール：午前9時30分～午後9時
トレーニングルーム：午前9時～午後9時



10月3日の土曜日から、土日祝祭日に限り

12:00～13:00もオープンいたします！

ただし、平日の12:00～13:00は今まで通り
お昼休みの閉館とさせていただきます m(_ _)m

10月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



9月から、トレーニングルームに上半身用器具を設置いたしました！是非ご利用にお来し下さい☆



休館日：10月11日(毎月第2日曜日)

《お問い合わせ先》ロータリープラザ6階

嘉手納町健康増進センター 電話：956-1230



平成21年11月号

けんどう通信

開館
時間

温水プール：午前9時30分～午後9時
トレーニングルーム：午前9時～午後9時



健康増進センターでは、毎週火曜日と金曜日の午後、特定高齢者水中運動教室(介護予防事業)を行っています。今回は、『K.Yさん81歳』にインタビューをしてみました！



11月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Q. 参加した動機は？
A. 福祉課の職員にこの教室のことを勧められて、家にずっと居るよりは、転ばないようにするために参加することにした。

Q. 参加して何か変わったことはありますか？
A. 孫に、「以前に比べて歩くのが速くなったね。」と言われた。自分でもそう思うし、プールに行った日の夜はとても寝つきがいい。

Q. これからどうしたいですか？
A. これからも継続して参加していきたい。庭の手入れなど、これまでどおり自分でやって行きたいと思う。

→ 教室の様子 →



休館日：11月8日(毎月第2日曜日)

《お問い合わせ先》ロータリープラザ6階

嘉手納町健康増進センター

電話：956-1230

