

令和 8 年度 一般介護予防教室 **前期** 参加者募集！

昨年度は定員いっぱいとなった人気の教室！今年度も実施します♪

高齢者筋力向上トレーニング教室

【対象者】嘉手納町在住の 65 歳以上の方で、要介護認定を受けておらず、
医師より運動制限を受けていない方

【内 容】マシントレーニング・自重負荷トレーニング（自分の体重を利用
した筋トレ）・身近な道具を活用した運動方法について、楽しく
体を動かしながら学べます。介護予防のミニ講話もあります♪

【回 数】全 8 回

【場 所】嘉手納町健康増進センター

【時 間】午後 1 時～3 時（2 時間）

【参加費】無料

【定 員】①男性限定クラス：4 名 ②男女混合クラス：4 名



	①男性限定クラス(月曜日)	②男女混合クラス(水曜日)
第 1 回	令和 8 年 8 月 3 日	令和 8 年 7 月 29 日
第 2 回	令和 8 年 8 月 10 日	令和 8 年 8 月 5 日
第 3 回	令和 8 年 8 月 17 日	令和 8 年 8 月 12 日
第 4 回	令和 8 年 8 月 24 日	令和 8 年 8 月 19 日
第 5 回	令和 8 年 8 月 31 日	令和 8 年 9 月 2 日
第 6 回	令和 8 年 9 月 7 日	令和 8 年 9 月 9 日
第 7 回	令和 8 年 9 月 14 日	令和 8 年 9 月 16 日
第 8 回	令和 8 年 9 月 28 日	令和 8 年 9 月 30 日

【申し込み方法】

- ・ 期間：随時受付中！（定員に達し次第、受付を終了します。）
- ・ 時間：午前 9 時～正午、午後 1 時～5 時（土日祝日除く）
- ・ 場所：嘉手納町地域包括支援センター

※電話や、代理の方によるお申し込みは受け付けておりません。

※水中運動教室・さわやか水中運動教室以外の他の介護予防教室・通所型サービス事業との併用はできません。

《お問い合わせ先》 嘉手納町地域包括支援センター TEL：098-956-0849