

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

7月開始

筋トレ、水中運動教室

!!参加者募集!!

6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				

対象者 町内在住65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方
募集期間 6月8日(月)～6月26日(金)

お昼時間を除く、午前8時30分から午後5時まで。
お問い合わせと申込は下記連絡先にてお願いします。

6月29日(月)13:00～17:00
スタッフ安全講習会のため、臨時閉館いたします。17:00以降は通常営業に戻ります。

休館日：6月14日(毎月第2日曜日)

《お問い合わせ先》 嘉手納町健康増進センター
 ロータリープラザ6階 電話：**956-1230**

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

筋トレ&水中運動参加の島袋輝子さん

定年してからの私は、テレビ鑑賞ばかりの毎日でした。気がつけば足腰が弱まっており、階段の上り下りですぐ息切れするようになっていました。

3年くらい前、『高齢者のための筋力トレーニング』があると知って近所の方と一緒に参加し始め、今では水中運動も始めました。

1人では無理でも、仲間ができると楽しみになります。指導員のやさしく解説しながらのご指導は、今まで健康に無関心でいた私に良い年のとり方も気づかせてもらっている気がします。

筋トレや水中運動で体が軽くなり、野菜畑やボランティアにも気軽に参加できるようになりました。

これからも「1.2.3.4・・・ふう♪」と、元気に続けていきたいと思っています。

7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	

休館日：7月12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**

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

健康増進センター施設案内!

健康管理室では、身長・体重の他に体脂肪を測ることもできますよ。

温水プールで行われている高齢者対象水中運動教室です♪介護予防のため、みんながんばってます。

トレーニングルームでストレッチ!ランニングマシンとエアロバイクなどもあります。

8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					

《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**

休館日：
8月9日(毎月第2日曜日)