


<b>けんぞう通信</b>	<b>開館</b>	平日：午前9時30分～午後9時(12～13時除く)
	<b>時間</b>	土日祝祭日：午前10時～午後6時

**健康増進センタースタッフの安全講習会の実施**

☆☆あけましておめでとうございます☆☆

健康増進センターでは、利用者が安全に施設を利用できるように、スタッフに安全講習会を実施しています。今回は11月18日(木)に心肺蘇生法、AEDの操作方法、止血法などを、ニライ消防署職員の協力のもと講習会を実施しました。これからも安全に快適で、利用しやすい施設環境を整えていきたいと思います。

新年も嘉手納町健康増進センターをよろしくお願いいたします。




**【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

<b>けんぞう通信</b>	<b>開館</b>	平日：午前9時30分～午後9時(12～13時除く)
	<b>時間</b>	土日祝祭日：午前10時～午後6時

**～ ストレッチ講習会の実施 ～**

平成23年1月4日に健康増進センター職員においてストレッチ講習会を実施いたしました。ストレッチの種類やストレッチ方法、注意点を職員全員で確認しました。利用者へアドバイスできるようにしていますので『ストレッチをしたいけど、どうやっていいかわからない』等の質問がありましたら気軽にセンター職員に声をかけてください。



**【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

<b>けんぞう通信</b>	<b>開館</b>	平日：午前9時30分～午後9時(12～13時除く)
	<b>時間</b>	土日祝祭日：午前10時～午後6時

**ちゃ～がんじゅうレポート ～水中運動教室(プール教室)編～**



**指導員コメント**

水中運動は、膝にかかる負担が軽くなるので、安全で効果的に運動ができます。みなさん楽しく運動しています。

**【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

ビート板を頭にさせながらウォーキング！バランス力がつきます。

みんなで輪になって楽しくゲーム！笑顔がステキですね。

みなさん、それぞれの目標や健康維持の為にがんばっています。