

★令和8年度 嘉手納町 介護予防事業★



【一般介護予防事業】 体操教室系

①高齢者筋力向上トレーニング教室



場 所： 嘉手納町健康増進センター

対 象： 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65歳以上の町民

開催時期： 【前期】令和8年7月末～9月 【後期】令和8年10月末～12月

定 員： 男性限定クラス…4名、男女混合クラス…4名

内 容： 体力測定、ストレッチ、マシントレーニングを主とした筋力トレ

運動強度： ★★★



②ロコモアップ教室

場 所： ◎中央・南・西・西浜区コミュニティーセンター

開催期間 令和8年6月末～令和9年2月（中央区は3月）

◎屋良町営住宅（東区）・県営嘉手納高層住宅集会場（北区）

令和8年9月末～令和9年2月

対 象： 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65歳以上の町民

定 員： 各行政区7～15名

内 容： 体力測定、ストレッチ、筋力トレ、脳トレなど

運動強度： ★★



③元気アップ塾

場 所： 嘉手納町シルバー支援センター（字嘉手納290番地4ロータリー2号館103号室）

対 象： 医師より運動制限を受けていない65歳以上の町民で、基本チェックリストに該当する方。またはそれに準ずる方。

開催時期： 【前期】令和8年6月～10月、【後期】令和8年11月～令和9年2月

定 員： 15名×2クラス（水曜・木曜）

内 容： 体力測定、運動機能・認知機能・栄養改善・口腔機能向上プログラム

運動強度： ★

送 迎： 希望者へ送迎あり



※上記3つの教室は併用不可であり、通所型サービスとの併用も不可となります。

＜問い合わせ先＞ 嘉手納町地域包括支援センター TEL：956-0849

【一般介護予防事業】 水中運動系



④一般水中運動教室

場 所： 嘉手納町健康増進センター（プール）
対 象： 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65歳以上の町民
開催時期： 令和8年5月～令和9年3月
定 員： 20名×4クラス
内 容： 体力測定、ストレッチ、水中でのトレーニングなど
運動強度： ★★
利用料金： 1回：200円（プールにて直接お支払い）



⑤さわやか水中運動教室

場 所： 嘉手納町健康増進センター（プール）
対 象： 要支援または、基本チェックリストの運動器項目に該当する方、
それに準ずる方で、医師より運動制限を受けていない65歳以上の町民
開催時期： 【前期】令和8年5月～10月、【後期】令和8年10月～令和9年3月
定 員： 10名×2クラス
内 容： 体力測定、ストレッチ、水中でのトレーニングなど
運動強度： ★
送 迎： 希望者へ送迎あり



【介護予防・日常生活支援総合事業】



⑥通所型サービス・活動C事業 がんじゅうパワー塾

場 所： かなさん内科リハビリクリニック（読谷村ときわ15番地1）
対 象： 要支援認定者または基本チェックリストに該当する65歳以上の方（事業対象者）で、
介護予防ケアプランで通所型サービスの利用が適当と認められた方
開催時期： 【第1クール】令和8年7月～9月【第2クール】令和8年11月～令和9年2月
定 員： 各クール4名
内 容： 自立に向けた保健・医療の専門職による運動機能・認知機能の維持向上プログラム、
栄養改善・口腔衛生に関する講話等を短期（3か月）集中的に実施
送 迎： 希望者へ送迎あり

町民主体の通いの場



一般介護予防事業を終えたあと、介護予防を目的とした主体的な体操の活動が各自治会にて行われています。直接、お住いの自治会会場へお越しください。

行政区	曜日	時間	場所
中央区	水曜日	10:00～11:00	中央区コミュニティセンター
北区	火曜日	10:00～11:00	北区コミュニティセンター
南区	金曜日	10:00～11:00	南区コミュニティセンター
西区 ※週2回活動	月曜日	9:30～10:30	中央区コミュニティセンター
	木曜日		
西浜区 ※月・水グループあり	月曜日	10:00～11:30	西浜区コミュニティセンター
	水曜日	10:00～11:00	

じぶん倶楽部同好会



認知症予防を目的とした同好会活動です。ゆんたくや体操など、**認知症予防に興味のある方**は、直接会場までお越しください。

場 所： 嘉手納町シルバー支援センター（字嘉手納290番地4ロータリー2号館103号室）

日 時： 毎週木曜日 10:00～11:30

※祝日や旧暦行事などでお休みする場合がございます。