

# 令和 7 年度 嘉手納町 介護予防事業

## ★一般介護予防事業★

### 高齢者筋力向上トレーニング教室

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  
運動強度：★★★

内容：マシントレーニング・筋トレ

場所：嘉手納町健康増進センター

時期：【前期】令和7年8月～10月

【後期】令和7年11月～12月

定員：男性限定クラス…4名

男女混合クラス…4名（計8名）



内容：筋トレ・ストレッチ

場所：各行政区のコミュニティーセンター

時期：令和7年8月以降開始

（各行政区毎に全12回開催）

定員：各行政区15名



### 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7年7月～令和8年1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7年10月～令和8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：★★

### 元気アップ塾

場 所：嘉手納町シルバー支援センター

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7年6～10月、【後期】令和7年10月～令和8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4つの教室は併用不可。また、通所型サービスとの併用も不可。

嘉手納町地域包括支援センター 担当：秋山、金城、伊藤 TEL：956-0849

## 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： 要支援・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7年5月～令和8年2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）



## 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7年5月～9月、【後期】令和7年10月～令和8年2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

## ★介護予防サークル★

一般介護予防事業を終えたあと、主体的な活動が広がっています^^  
直接、会場へお越しください！

### 筋トレ同好会

|     |     |             |                   |
|-----|-----|-------------|-------------------|
| 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  | 月曜日 | 9:30～10:30  | 西区コミュニティセンター ※週2回 |
|     | 木曜日 |             |                   |
| 西浜区 | 月曜日 | 10:00～11:00 | 西浜区コミュニティセンター     |
|     | 水曜日 | 10:00～11:00 | 西浜区コミュニティセンター     |

### じんぶん倶楽部同好会

場 所： 嘉手納町シルバー支援センター  
日 時： 毎週木曜日 10:00～11:30  
対 象： ゆんたくや体操など、認知症予防に興味のある方

